

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**”Man får vara lite linjedomare”
- Om terapi med par som vill avsluta sin kärleksrelation**

Malin Andersson

Examensarbete 30 hp
Psykologprogrammet
PM2519
Hösttermin 2016

Handledare: Anne
Ingeborg Berg

”Man får vara lite linjedomare”

- Om terapi med par som vill avsluta sin kärleksrelation

Malin Andersson

Sammanfattning. Varje år skiljer sig omkring 20 000 par i Sverige och trots att drygt en tiondel av familjerådgivningens samtal berör separationsarbete, är forskningen om terapi vid skilsmässa begränsad. Studiens syfte var att undersöka psykologers erfarenheter av att arbeta terapeutiskt med par som vill avsluta sin kärleksrelation och vad som upplevs verksamt. Detta undersöktes genom intervjuer med fem yrkesverksamma psykologer som arbetar med par. Materialet analyserades enligt induktiv tematisk analys och resulterade i fyra huvudteman kring hur terapin inleds, terapeutiska verktyg, terapeutens roll samt terapins resultat. Resultatet visade att verksamma interventioner ofta får en praktisk och problemlösande karaktär, kan syfta till att förändra synen på skilsmässa/separation genom psykoedukation samt kan innefatta inre aspekter där mer personliga frågor utforskas i den gemensamma terapin.

År 2015 gifte sig 94 765 personer i Sverige och samma år upplöstes 24 876 äktenskap genom skilsmässa (SCB, 2016). Under mitten av 1970-talet nådde skilsmäsoantalet en topp på grund av att skilsmässolagen förändrades och sedan dess har antalet skilsmässor varit relativt konstant med omkring 20 000 skilsmässor per år (SCB, 2013). Skilsmässa kan för många innebära en kris (Berman, 1998) eller en svår förlust (Lennéer-Axelson, 2010). Förlusten kan innefatta både saknaden av den tidigare partnern i sig, men också av det gemensamma inre och yttre livet samt paridentiteten (Lennéer-Axelson, 2010).

Enligt SCB (2016) lever gifta personer längre än ogifta och enligt Hetheringtons studie från 2003 (i Lidgard, 2010) drabbas skilda vuxna i högre uträkning av psykiska problem såsom ensamhetskänslor, depressioner och ångest. Även Lennéer-Axelson (2010) beskrev hur skilsmässa i de flesta fall, utöver psykisk påverkan, också ofta är socialt påfrestande och att det kan ta två-tre år innan individerna som skilt sig är återhämtade. Om det dessutom är mycket och starka konflikter mellan parterna kan läkningsprocessen bli än mer utdragen (Lennéer-Axelson, 2010). I SBU:s litteratursammanfattning (2003) av orsaker till och konsekvenser av sjukskrivningar beskrevs faktorer relaterade till familj och socialt kontaktnät utanför arbetet. Att skilsmässa som faktor ökar risken för sjukfrånvaro har begränsat vetenskapligt stöd (evidensstyrka tre) och ger enligt SBU (2003) ett entydigt resultat om samband mellan skilsmässa och ökad sjukfrånvaro. Sjukskrivningar kostar sammanlagt det svenska samhället 70 miljarder kronor varje år (2013, Stiftelsen Forska!Sverige).

I många fall är det inte bara de vuxna som skiljer sig som påverkas. Varje år är 50 000 barn i Sverige med om en separation antingen genom att föräldrarna skiljer sig eller avslutar samboskap (SCB 2013). Nästan var tredje 17-åring i Sverige har varit med om en separation (SCB, 2013). Under 1970-talet hade cirka 15 % av barnen i Sverige föräldrar som inte levde ihop och idag är motsvarande siffra 25 % (SCB, 2015). För barn kan föräldrars skilsmässa utgöra en stor livsomställning och vara den första större krisen de är med om (BRIS, 2013). Flera barn beskrev i kontakten med

BRIS (2013) behov av att prata med någon om föräldrarnas skilsmässa och socionomerna i Johannesons studie (2007) beskrev att många barn inte får den professionella krishjälp som kan behövas när föräldrarna skiljer sig. Intervjupersonerna som själva skilt sig i Lidgards studie (2010) beskrev också en önskan av mer interpersonellt och professionellt stöd och Lidgard (2010) uppmanar i sin studie samhället att öka stödinsatserna vid skilsmässa för att på lång sikt minska kostnader både för individ och samhälle.

För att få hjälp med sin relation söker många par extern hjälp, vilket kan ske både genom privata och kommunala verksamheter. Enligt socialtjänstlagen (5 kap. 3 § 2 stycket SoL) ska kommunerna erbjuda familjerådgivning (MFoF, 2008). Den kommunala familjerådgivningen ska enligt lag erbjuda samtal kring samlevnadskonflikter i parförhållanden och familjer samt arbeta förebyggande för att förhindra ohälsa kopplad till samlevnadsproblem (MFoF, 2008). År 2015 besökte 63 000 personer den kommunala familjerådgivningen, vilket var en ökning på 19 procentenheter jämfört med år 2004 (Socialstyrelsen, 2016). Av de totala antalen ärenden år 2015 låg tyngdpunkten i behandlingen i 47 % av ärendena på reparationsarbete och i 13 % av ärendena på separationsarbete (Socialstyrelsen, 2016). Även i forskning har fokus varit på att reparera relationer snarare än på kärleksrelationer som avslutas. Lebow (2015) hävdade att litteraturen hittills framförallt fokuserat på att få relationer att fungera genom olika former av parterapi och att litteraturen kring terapi för par som bestämt sig för att skiljas är överraskande liten.

Tidigare forskning

Parterapi. Under 1900-talet växte parterapi fram som ett svar på förändrade synsätt på relationer enligt Psykologiguidens lexikon (Egidius, 2016). Det finns en uppsjö metoder inom parterapi och en av de senast utvecklade parterapi metoderna som fått goda resultat forskningsmässigt är ”Integrative Behavioral Couple Therapy” (IBCT) (Anderbro & Svirsky, 2014; Dewan, Steenbarger & Greenberg, 2004). I Johnsons studie från 2002 (i Anderbro & Svirsky, 2014) förbättrades 70 % av parrelationerna signifikant vid mätning efter IBCT-behandling.

Utifrån IBCT är det inte problemen i sig i en relation som skapar lidande, utan hur problemen hanteras (Anderbro & Svirsky, 2014). Terapiprocessen börjar med en initial bedömningsfas där konceptualiseringen av parets problem och orsaker till problemen syftar till att skapa en så kallad djupanalys (”deep analysis”). Under bedömningsfasen samlas information om hur klienterna hanterar varandras likheter och olikheter, hur deras nuvarande livssituation ser ut och potentiella stressorer, hur de träffades, varför de attraheras av varandra, hur stort engagemanget är för relationen, hur klienternas tidigare relationshistoria ser ut samt kring hur de interagerar med varandra i rummet. Under bedömningsfasen ingår även individuella samtal med klienterna för att de ska få möjlighet att själva ge en bild av den egna synen på relationen, egen bakgrundshistoria, ursprungsfamilj och psykisk hälsa.

Inom IBCT finns två grupper av huvudinterventioner som syftar till acceptans respektive förändring. Acceptansstrategierna är toleransträning, empatiskt möte och gemensam distans. Dessa interventioner syftar till att lära klienterna avbryta konflikter i tid samt öka den gemensamma förståelsen för varandra och de delade problemen. Förändringsstrategierna är beteendebbyte, problemlösning och kommunikationsträning. Dessa har som syfte att hjälpa klienterna utföra positiva

handlingar gentemot varandra samt att lära klienterna färdigheter i att lösa problem på ett strukturerat sätt och kommunicera mer konstruktivt (Anderbro & Svirsky, 2014). Anderbro och Svirsky (2014) beskrev även parterapi och separation;

”Beteendeterapi för par har inte ett på förhand givet mål som är att paret ska fortsätta vara tillsammans. För vissa par är önskan om att fortsätta både rimlig och uppnåelig och blir ett naturligt mål för psykoterapin. För andra är det en bättre lösning att avsluta relationen och gå skilda vägar och då kan målet i terapin bli att detta ska ske på ett så bra sätt som möjligt. Psykoterapeuten tar alltså inte ställning varken för eller emot en separation utan försöker hjälpa paret att hitta den lösning som är bäst för dem.” (Anderbro & Svirsky, 2014, s.33)

Terapi för par som vill avsluta sin kärleksrelation. Kressel och Deutsch (1977) undersökte under 1970-talet terapeutens roll samt verksamma interventioner vid skilsmässoterapi och menade då att området var ett av de mest förbisedda inom forskningen. Kressel och Deutsch (1977) genomförde därför 21 intervjuer med skilsmässoterapeuter och identifierade tre typer av strategier som terapeuterna använde; reflexiva interventioner för att undersöka klienternas problematik och få deras tillit, kontextuella interventioner som syftade till att skapa ett klimat i terapirummet som främjade samarbete och beslutsfattande samt en tredje grupp interventioner med fokus på praktiska sakfrågor vid en faktisk skilsmässa. Dessa tre huvudtyper av interventioner hade två distinkta syften, dels att hjälpa paret utforska om de ville skiljas eller inte, dels att assistera terapeutiskt om beslutet blev att skiljas. En konstruktiv skilsmässa beskrevs vidare vara en så kallad ”psykisk skilsmässa” (”psychic divorce”) som framgångsrikt genomgått fyra stadier; perioden innan beslutet om skilsmässa fattats, beslutsperioden, sorgperioden samt en period av återfunnen balans. Den psykiska skilsmässan syftade till processen av individuation och självdifferentiering och innefattade även minimering av skada på eventuella barn (Kressel & Deutsch, 1977).

Ett decennium senare sammanställde både Sprenkle (1985) och Textor (1989) varsin antologi kring det kliniska arbetet med klienter som vill skiljas och beskrev medling och skilsmässoterapi som två alternativ. Textor (1989) skildrade familjen som en social enhet och att det fanns en myt kring att denna enhet förstörs vid skilsmässa. Textor (1989) menade istället att skilsmässa inte förstör denna enhet, utan omstrukturerar den. Vidare beskrevs medling som ett sätt att få hjälp med att omstrukturera familjesystemet och som ett alternativ till att skilsmässan går via det juridiska systemet (Textor, 1989). Medling är en process där parterna i konflikt får hjälp av en tredje neutral part att komma överens som alternativ till rättstvister och självhjälp (Cohen, 1985; Neville, 1989). Medling kan beröra exempelvis vårdnadstvister, ekonomiska frågor och stöttning kring barnens bästa och syftar till att hjälpa klienterna minimera konflikter kring dessa typer av frågor. Medlarens roll är inte att agera advokat eller terapeut, utan snarare att vara en handledare (”facilitator”) eller möjliggörare (”enabler”). Medlaren hjälper klienter i skilsmässa att samarbeta, se för- och nackdelar kring olika lösningar och alternativ i frågor som rör skilsmässan samt gynna klienternas egen förmåga att hantera skilsmässan på ett så konstruktivt och ansvarstagande sätt som möjligt (Cohen, 1985; Neville, 1989).

Skillnaden mellan medling och terapi, beskrevs av Cohen (1985) och Neville (1989) framförallt vara att medling inte syftar till att hjälpa klienterna att hålla ihop, diagnosticera vad som gick fel i äktenskapet eller hjälpa klienterna enskilt med hälsoaspekter som konsekvenser av skilsmässan. Neville (1989) menade att

skilsmässor kan bli kaotiska och att det lidande som orsakas, skapas av hur skilsmässan hanteras av parterna snarare än skilsmässan i sig. Vidare görs en jämförelse med synsättet inom stresshantering kring att det inte är vad en människa råkar ut för utan vad hen gör med det, som har betydelse (Neville, 1989). Medling kan hjälpa klienterna att gå vidare med sina liv på ett hälsosamt och funktionellt sätt (Cohen, 1985; Neville, 1989).

Vad gäller terapi med par som vill avsluta sin kärleksrelation beskrev även Rice (1989) i Textors bok att få klienter kommer som redan innan terapins start har bestämt sig för att skiljas. Majoriteten av de par som söker hjälp har istället som syfte att reparera relationen. Rice (1989) belyste vidare vikten av att ha individuella samtal med båda klienterna i paret för att få höra respektives sidor och att det då kan bli tydligt att den ena eller båda faktiskt vill avsluta kärleksrelationen. Om skilsmässa istället kommer upp under parterapiens gång menade Rice (1989) att målformuleringen behöver ändras. De terapeutiska interventionerna anpassas utifrån om klienterna redan har fattat ett beslut att skilja sig eller separera eller om de behöver hjälp att utforska detta. Beslutet att skiljas kan vara komplext, mångfacetterat och svårt att fatta enligt Rice (1989). En intervention som Rice (1989) beskrev hjälpsam för många klienter som funderar på skilsmässa är att ge information om separation och skilsmässa, exempelvis information om att barns psykologiska utveckling påverkas mer av spänningar och konflikter hemma mellan föräldrarna än av skilda föräldrar. När beslutet om skilsmässa väl har tagits kan terapin istället fokusera på att hjälpa klienterna i implementerandet av skilsmässan. Syftet är då att hjälpa klienterna att samarbeta på ett så ansvarstagande sätt som möjligt och kan exempelvis handla om att klienterna får hjälp med att fundera kring hur de ska berätta om att de ska skiljas för eventuella barn och andra anhöriga. Vidare beskrevs att i informationen till barnen om skilsmässan behöver föräldrarna för det första förmedla att de fortfarande älskar sina barn och att båda föräldrarna kommer vara aktiva i barnens liv, och för det andra förklara att skilsmässan inte är barnens fel (Rice, 1989).

Sprenkle (1989) skildrade också i Textors bok det kliniska arbetet med par som vill avsluta sin kärleksrelation och beskrev skilsmässoterapi genom en process i tre steg utifrån vart klienterna befinner sig; i beslutet kring skilsmässa, mitt i skilsmässan där omstrukturering av familjeformerna sker eller under återhämtningsfasen efter skilsmässan. Var i denna process klienterna befinner sig blir avgörande för vilken kategori interventioner terapeuten till största del använder sig av. Om paret befinner sig i det första steget där de är i beslutsfasen kring skilsmässan syftar interventioner till att hjälpa klienterna utforska innebörden av en skilsmässa, potentiella konsekvenser och vilka alternativ till skilsmässa som finns för klienterna. Om klienterna istället befinner sig i det andra steget i processen där skiftet från äktenskap till singelskap är i fokus i en omstruktureringsprocess, bistår terapeuten klienterna i frågor som berör det ekonomiska, känslomässiga och sociala. I det tredje steget i skilsmässoprocessen kan klienterna individuellt få hjälp med sin egen individuationsprocess och att återhämta sig (Sprenkle, 1989). Vidare menade Sprenkle (1989) att skilsmässoterapi syftar till att hjälpa klienterna hantera de två förluster som skilsmässa innebär; objektörlust och rollförlust, där målet med terapin är att hjälpa klienterna till acceptans, att aktivera sitt sociala nätverk för att få stöd och att minimera negativa effekter på eventuella barn.

Carter (2011) skapade under 2000-talet en egen form av terapi för par som vill separera eller skilja sig som han kallade "Family Restructuring Therapy". Metodens huvudfokus är att se till barnens behov vid föräldrars separation eller skilsmässa samt att hjälpa föräldrarna att kommunicera och samarbeta. Metoden passar bra både för

”normala” skilsmässofamiljer och för familjer med mycket konflikter enligt Carter (2011). Metoden innebär en form av rådgivning som kan användas både av professionella inom hälsovården men även av advokater inom vårdnadstvist. Terapin inleds med att föräldrarna får skapa varsin lista kring ämnen de vill arbeta med i terapin och under samtalen är terapeuten uppmärksam på att kommunikationen är konstruktiv. Terapeutiska interventioner inom metoden är bland annat att hjälpa klienterna sätta upp konkreta regler för den gemensamma kommunikationen, utveckla en så kallad föräldraplan där beslut tas kring riktlinjer och planering kring barnen samt problemlösning (Carter, 2011).

Den i USA verksamma familjepsykologen Jay Lebow (2015) beskrev nyligen vad en parterapeut kan göra vid skilsmässa i terapi dels utifrån hur terapeuten kan hantera diskussionen kring skilsmässa som en potentiell utkomst av terapin, dels hur terapeuten på bästa sätt kan hjälpa de par som redan innan terapins start bestämt sig för att skiljas. Lebow (2015) menade att det finns bättre och sämre sätt att skilja sig på där det förstnämnda handlar om att paret har möjligheter att kommunicera och arbeta igenom sina problem samt att de undviker triangulering av barnen och har fungerande beslutsprocesser sinsemellan. Enligt Lebow (2015) finns tre huvudsakliga metoder att intervensera utifrån vid skilsmässa; gruppbaserad psykoedukation om skilsmässa, medling samt skilsmässoterapi.

Vad gäller skilsmässoterapi har Lebow (2015) själv utvecklat en integrativ modell där olika interventioner kombineras. Interventionerna är målformulering, etablering av ett terapeutiskt kontrakt, alliansskapande, psykoedukation, förhandling, kommunikationsfärdigheter, arbete med narrativ förändring samt ilskehantering. Målformulering beskrevs som en nyckelintervention för par som vill skiljas. Det är vanligt att klienterna kommer med olika fokus och då blir det initiala behandlingsmålet att hitta gemensamma mål. Förutom betydelsen av att klienterna har gemensamma mål med terapin, behöver också ramarna vara tydliga, vilket det terapeutiska kontraktet syftar till att åstadkomma. Exempelvis beskrev Lebow (2015) att det är vanligt att en av parterna hoppas på att terapeuten ska agera moralisk domare och har orimliga förväntningar på vad terapeuten kan hjälpa till med. Att etablera en terapeutisk allians med båda klienterna innebär att terapeuten behöver ha ett icke-dömande förhållningssätt. Terapeutens alliansskapande uppgift omfattas också av att hen gynnar en hållande och trygg miljö där känslor och tankar kan delas. Psykoedukation som intervention kan innefatta information om skillnaden mellan bättre och sämre skilsmässor samt vanliga känslor, reaktioner och beteenden både hos vuxna och eventuellt inblandade barn. Lebow (2015) menade vidare att det är en vanlig myt i skilsmässosammanhang att barnen blir skadade för alltid av sina föräldrars uppbrott och detta ges korrigerande psykoedukation kring. Interventionen förhandling kan handla om hur tiden med barnen ska delas upp efter skilsmässan. Även färdighetsträning i problemlösning utifrån KBT beskrevs verksamt samt att etablera tillförlitliga och regelstyrda metoder för kommunikation och samarbete. På så sätt får klienterna hjälp med att skapa en struktur för vilka former de vill ha för kommunikation och samarbete. Arbetet med narrativ förändring i terapin kunde ske genom att klienterna fick hjälp att utmana sina antaganden, skapa nya narrativ, testa bevis för attribueringar samt utforska alternativa tolkningar. Bland klienter som vill skiljas och där det förekommer mycket konflikter kan även strategier för hantering av ilska läras ut i terapin och exempelvis kan fokus ligga på olika sätt att hantera konflikter, provocerande beteenden och arga utbrott (Lebow, 2015).

En förklaring till det rådande forskningsläget är enligt Sprenkle (1989) att skilsmässa fram till 1970-talet ansågs vara något patologiskt och om en parterapi

slutade med skilsmässa hävdades det vara en misslyckad terapi. Även inom den svenska kontexten verkar det finnas skillnader kring information om parterapi kontra skilsmässoterapi och exempelvis gav en googlesökning på ”parterapi” nästan 400 000 träffar medan ”skilsmässoterapi” gav 48 träffar. Det finns mycket forskning kring parterapeutiska interventioner, men läget är något helt annat vad gäller det terapeutiska arbetet med par som vill avsluta sin kärleksrelation (Kressel & Deutsch, 1977; Lebow, 2015; Sprenkle, 1989). Syftet med studien var att undersöka yrkesverksamma psykologers erfarenheter av att arbeta terapeutiskt med par som vill avsluta sin kärleksrelation och vilka interventioner som upplevs verksamma i det arbetet.

Metod

För att undersöka psykologers erfarenheter av att arbeta terapeutiskt med par som vill avsluta sin kärleksrelation och vad som upplevs verksamt i det arbetet, genomfördes intervjuer med yrkesverksamma psykologer, ansatsen var kvalitativ och deskriptiv. Initialt kontaktades sex av de främsta aktörerna inom parterapi och familjerådgivning för inspiration till aktuellt ämne och frågeställning. Aktörerna var både privata och kommunala och hittades via en googlesökning på ”parterapi Göteborg psykolog”. De sex aktörerna som valdes ut att kontaktas var de som på sina hemsidor beskrev att de arbetade med par, var legitimerade psykologer samt att terapin skedde inom Göteborgsområdet. Studiens informanturval syftade till att bestå av experter och enligt Kvale och Brinkmann (2009) är ”elitintervjuer”, intervjuer med personer som är ledare eller experter inom ett område. Tre av de kontaktade aktörerna svarade inte alls. En av mottagningarna svarade att de på grund av hög arbetsbörda inte hade möjlighet att delta i arbetet. Två av mottagningarna visade intresse för att delta i studien och en av personerna på den ena mottagningen gav förslag till det valda ämnet. Potentiella informanter från de två mottagningarna kontaktades via mail där en förfrågan om intresse av att vara med i en intervjustudie kring par som vill avsluta sin kärleksrelation gjordes. Fyra personer anmälde sitt intresse från den ena mottagningen och en person på den andra mottagningen.

Informanter

Informanterna rekryterades från de två ovan nämnda parterapi-mottagningarna. Sammanlagt gjordes fem individuella intervjuer. Samtliga informanter var legitimerade psykologer och övrig personkaraktäristiska ansågs inte relevant att samla in. Kön fördelningen av män och kvinnor var jämn bland informanterna. På mottagningarna arbetade samtliga informanter främst utifrån parterapi-metoden IBCT och delvis även utifrån DBT-metoden ”High Conflict Couples”. För att säkerställa informanternas anonymitet har alla namnuppgifter och refererande till andra namngivna personer tagits bort.

Instrument

I samråd med handledaren skapades en intervjumall anpassad efter aktuella frågeställningar, se bilaga 1. Intervjumallen testades genom rollspel med en

kurskamrat och redigerades därefter. Frågan om den personliga upplevelsen av att arbeta med par som vill avsluta sin relation lades till efter pilottestningen och ordningen på frågorna ändrades något. Definitionen ”att avsluta sin relation” eller ”gå skilda vägar” användes konsekvent genom samtliga intervjufrågor om inte intervjupersonen använde andra termer under intervjun såsom ”att skiljas” eller ”separera”, med syfte att hänvisa till att par nödvändigtvis inte är gifta för att behöva professionell hjälp att avsluta sin relation.

Då syftet med datainsamlingen var att utforska psykologers upplevelser och erfarenheter valdes en semistrukturerad form för intervjuerna. Detta möjliggör att informanterna kan beskriva sina upplevelser och styra över innehållet i intervjun samtidigt som arbetets frågeställningar besvaras (Willig, 2013). Den semistrukturerade intervjun innehöll både beskrivande, utvärderande och kontrasterande frågor (Willig, 2013). Några huvudfrågor kopplade till arbetets syfte ställdes på samma sätt och sedan ställdes både öppna frågor och frågor av bekräftande och kommenterande art som följd. Exempel på frågor i intervjuguiden kunde vara ”om du skulle föreställa dig en sammantagen bild av de terapier du haft med par som vill avsluta sin relation som nått önskat resultat, vad upplever du var det som var mest verksamt i det terapeutiska arbetet med dessa par?”, ”om du istället föreställer dig en sammantagen bild av de terapier du haft med par som vill avsluta sin relation som inte nått önskat resultat, vilka svårigheter upplevde du i det terapeutiska arbetet med dessa par?” och ”hur skiljer sig de interventioner du använder dig av i terapirummet vid annan parterapi jämfört med de interventioner du använder för par som vill avsluta sin relation?”. Exempel på följdfrågor som användes var ”hur menar du då?” eller ”kan du beskriva mer?”. Informanterna fick även möjlighet att i slutet av intervjun lägga till funderingar och ställa frågor.

Tillvägagångssätt

Genomförandet av intervjuerna och hanterandet av det insamlade materialet beskrivs i detalj nedan.

Intervjuerna. Vid intervjutillfällena närvarade intervjuaren och informanten. Intervjuerna genomfördes på informanternas arbetsplats i ett terapirum. Genomförandet av intervjuerna tog 55-80 minuter. Innan varje intervju startade informerades informanterna om syftet med arbetet och om intervjuens upplägg. Informanterna fick även information om att intervjumaterialet kommer att anonymiseras och samtycke inhämtades att spela in intervjun. Intervjuerna spelades in med hjälp av Olympus Digital Voice Recorder VN-7600. Författaren försökte vara medveten om den egna förförståelsen och visa intresse för alla möjliga aspekter som intervjupersonerna tog upp utan att avgränsa dem.

Databearbetning. Intervjuerna transkriberades och varje ord skrevs ned. Utelämnande av ord förkortades med _ och skratt med s. Beroende på vem som pratade förkortades intervjuaren med I och informanten med D. Inga betoningar eller andra röstfaktorer skrevs ned då ansatsen inte var diskursiv. Efter transkriberingen lästes samtliga intervjuer igenom flertalet gånger för att ge en uppfattning om potentiella övergripande teman och underteman. Intervjumaterialet analyserades genom induktiv tematisk analys och dataanalysen skedde på en semantisk och datanära nivå. Som ett första steg gjordes en grovsortering i generella kategorier genom ordbehandlingsprogrammet Word. Olika dokument skapades utifrån dessa provisoriska kategorier, där det som verkade ingå i kategorin klistrades in i det

dokumentet. Därefter gjordes en första sammanställning av materialet i varje dokument och provisoriska namn på teman och underteman skapades. Som ett andra steg i dataanalysen skrevs alla intervjuer ut och varje meningsbärande enhet klipptes ut manuellt. Varje urklippt pappersbit kategoriserades sedan ytterligare en gång och korrigeringar av temanamn och underteman gjordes för att spegla det insamlade materialet. Då informanterna var så få till antal gjordes bedömningen att det inte skulle göras någon avgränsning beroende på hur många av informanterna som beskrev samma sak. Majoriteten av det insamlade materialet som kan kopplas till arbetets syfte och frågeställningar utgjorde därför resultatdelen. Resultatdelen lästes igenom ett flertal gånger med syfte att bedöma huruvida de meningsbärande enheterna representerade sitt undertema och hur varje undertema representerade sitt huvudtema. Teman och underteman diskuterades med handledaren och ansågs representera det insamlade materialet i sin helhet. Dataanalysen resulterade i fyra huvudteman med olika antal tillhörande underteman.

Resultat

Individuella intervjuer med fem informanter syftade till att besvara frågeställningarna om psykologers erfarenheter av att arbeta terapeutiskt med par som vill avsluta sin kärleksrelation och vad som upplevs verksamt. Utifrån intervjumaterialet skapades nedanstående teman och underteman.

Tabell 1.1

Översikt över teman och underteman.

Tema	Undertema
1. Problem- och målformulering	1.1 Terapi för specifika aspekter av separation/skilsmässa 1.2 Separation/skilsmässa uttalat och mellan raderna 1.3 Stort mörkertal som avslutar sin kärleksrelation 1.4 Den inledande bedömningsfasens funktion 1.5 Återkommande problematik och samspelsmönster 1.6 Individuell terapi aktuellt i vissa fall
2. Terapeutiska verktyg	2.1 Parterapiinterventioner anpassas 2.2 Problemlösning kring det konkreta och praktiska i nuet 2.3 Psykoedukation om skilsmässa 2.4 Interventioner kring inre aspekter 2.5 Arbete med klienternas samspelsmönster
3. Terapeutens roll	3.1 Skapare av verksamma samtal 3.2 Egen dold agenda när barn finns med i bilden 3.3 Utmaningar för terapeuten 3.4 Personlig påverkan av terapin
4. Terapins resultat	4.1 Den initiala målformuleringen avgörande 4.2 Vanliga misstag undviks 4.3 Psykologens egna värderingar spelar roll

Varje undertema illustreras av citat för att ge en bild av det insamlade materialet. Tecknet /.../ anger att delar av citatet är borttaget och tecknet _ anger att informanten utelämnat ett eller flera ord.

1. Problem- och målformulering

Majoriteten av de par som söker terapi beskrev vilja reparera sin relation och arbeta för att den ska fortsätta. Exempelvis kunde terapin ses som en sista utväg hos många par. Nedan beskrivs hur terapin med par som istället vill avsluta sin kärleksrelation startar.

1.1 Terapi för specifika aspekter av separation/skilsmässa. Samtliga informanter beskrev att det är få par som redan innan terapin börjar bestämt sig för att avsluta sin kärleksrelation. I de fall där paren bestämt sig innan terapin börjar beskrevs den initiala sökorsaken vara att klienterna vill ha hjälp med att skiljas på ett så bra sätt som möjligt. Detta innebar främst att klienterna efterfrågade psykologens hjälp med vissa aspekter av att skiljas exempelvis att komma överens om boende, samarbeta kring barnen eller kommunicera med varandra på ett konstruktivt sätt.

”Jag tror utan att krångla till det för mycket så kokar det ner till att man vill behålla respekten, hålla sams, inte sällan finns det barn med, som man vill ska kunna må bra trots att man genomgår en skilsmässa. Så men det skulle jag säga att det ändå, att man vill liksom gå vidare med flaggan i topp, ungefär så.”

En av informanterna beskrev att par som kommer med den initiala sökorsaken att de vill separera i de flesta fall fortfarande kommer ha någon form av relation till varandra, inte minst om de exempelvis har barn tillsammans, och att det är den kommande relationen som de ofta vill jobba med i terapin att göra så bra som möjligt.

1.2 Separation/skilsmässa uttalande och mellan raderna. Flera av informanterna beskrev att det var vanligt med par som inte sökt initialt för att avsluta sin relation men att psykologen uppmärksammade att det var något som fanns uttalande mellan raderna. Vidare beskrevs att många par upplevdes befinna sig i en gråzon mellan att avsluta sin kärleksrelation och att fortsätta den. Exempelvis upplevde psykologerna hur antingen båda eller den ena i paret verkade tveksamma till en fortsatt relation.

”Och ibland så framkommer det på det ena individuella samtalet att den ena är ganska bestämd på att göra slut, kanske inte riktigt har satt ord på det själv eller liksom, för att det är så jobbigt, men om man konfronterar det litegrann så blir det tydligt.”

En informant menade att frågan om separation alltid mer eller mindre fanns med i bakgrunden. Om paret själva inte var säkra på huruvida de ska fortsätta eller avsluta sin kärleksrelation kunde fokus under några samtal vara på utforskande kring detta. Vidare beskrevs hur en parterapi under terapiprocessens gång i vissa fall glider över till en terapi där paret vill avsluta sin kärleksrelation. När paret bestämt sig för att gå skilda vägar under terapins gång avslutades terapin i vissa fall eller pausades ett tag för att klienterna behövde hantera praktiska frågor (exempelvis kring boende och ekonomi). I de fall där det under terapins gång framkom att klienterna ville avsluta sin kärleksrelation, beskrevs att målen för behandlingen omformulerades.

1.3 Stort mörkertal som avslutar sin kärleksrelation. Flera av informanterna beskrev även att det är många par som antagligen avslutar sin relation men där psykologen aldrig får reda på det. Exempelvis avslutar många par terapin när deras kärleksrelation avslutas. Att klienterna då slutar att komma till terapin beskrevs

kunna ha flera orsaker såsom att terapin eventuellt inte upplevs verksam längre eller orsaker kopplade till tidsbrist och/eller ekonomi.

”Och det som händer är att man ofta tappar dom. Dom var kvar hela tiden och försökte, försökte och försökte men bestämde sig sen för att skilja sig, /.../ Och där blir det ofta så att de försvinner efter ett tag, för att det blir ofta inte så verksamt.”

Många par avslutar eventuellt sin kärleksrelation efter terapins avslut, vilket också beskrevs kunna ge upphov till ett potentiellt mörkertal. Informanterna menade även att det existerar många par där det exempelvis inte finns några barn med i bilden och då relationen ”helt enkelt bara” avslutas utan att terapeutisk hjälp söks, även om det hade kunnat vara verksamt för paret eller individerna.

1.4 Den inledande bedömningsfasens funktion. Flera av informanterna hävdade betydelsen av att båda klienterna har samma bild av problem- och målformuleringen. Exempelvis blev det mycket svårt att arbeta terapeutiskt om den ena parten redan psykologiskt lämnat relationen och den andra fortfarande hoppades på en fortsatt relation. Om parets initiala sökorsak var att reparera relationen fortskred den inledande bedömningsfasen utifrån IBCT med syfte att skapa en ”deep analysis”. Om klienternas initiala sökorsak istället var att de ville ha hjälp med att avsluta kärleksrelationen beskrev flera av informanterna att de inte strukturerar bedömningsfasen utifrån IBCT, utan då inventerar vad klienterna vill ha hjälp med i arbetet med att avsluta kärleksrelationen och utifrån detta formulerar mål med terapin.

”I början av min karriär som parterapeut så tyckte jag att deep analysen var så fruktansvärt bra. /.../ Så då tänkte jag att det kan jag göra med skilsmässor också, men det blev jättedåligt. Att dom var ju inte där, att kunna prata förtröligt. Och öppna sig så att dom kan prata om sina egna tillkortakommanden och ömma punkter, alltså det var inte en tillräckligt trygg terapimiljö för dom att prata om, och dom var för mycket i en konflikt för att kunna stanna uppe vid så mycket annat än i vad den andre har gjort, hur den andre har gjort och hur det ställde till det för dom här och nu.”

Flera av informanterna beskrev även att bedömningsfasen hade som funktion att bedöma klienternas motivation till relationen och terapin. Exempelvis användes interventioner från terapimetoden ”motiverande samtal” (MI). En av informanterna beskrev hur hen använde MI när klienterna står i beslutet om huruvida de ska separera/skilja sig eller inte;

”Det kan väl va när par kommer och det är lite mer öppet och, valet mellan att försöka satsa på relationen är ungefär likvärdigt med att gå isär. /.../ Där kan man behöva hjälpa klienterna vidare genom att utforska litegrann vad som, vilka tankar och förställningar som finns. Hur skulle det se ut om relationen fortsätter som den känns idag kontra vad finns det i ett faktiskt i att separera, hur skulle livet kunna se ut då? /.../ Skulle det kännas som ett nederlag att stanna kvar i relationen eller separera, att jämföra litegrann, hur är det nu och hur är framtiden så att säga.”

En informant beskrev hur hen tänkte att bedömningsfasen utifrån IBCT skulle kunna bli skadlig för par som vill avsluta sin kärleksrelation. Exempelvis beskrevs att det kan väcka mycket jobbiga känslor att prata om hur relationen har varit och att det

varken var det som par som vill avsluta sin relation efterfrågade eller det som psykologen själv upplevde verksamt. En annan aspekt av bedömningsfasen var också att urskilja vad just psykologen kunde bidra med jämfört med andra instanser såsom Familjerätten.

1.5 Återkommande problematik och samspelsmönster. Flera av informanterna upplevde att de kunde se vissa problem och mönster av interaktion återkomma hos par som velat avsluta sin relation. Ett mönster som flera av informanterna benämnde handlade om att det aldrig funnits så mycket känslor eller passion i relationen och att parterna var ganska kyligt inställda till sin separation. Vidare beskrevs att det ofta i de fallen saknades både positiva och negativa känslor. En informant upplevde att vissa par undvek frågan om skilsmässa och gav sken av att vilja gå i parterapi trots att det var tydligt för psykologen att det inte fanns något engagemang för relationen;

”Ibland kan jag känna att man gör någon slags pseudoparterapi där jag märker att en eller båda helt enkelt undviker frågan om skilsmässan så att säga. Det är ju ett tema definitivt, där man liksom aldrig riktigt våga prata om det eller komma in på det men det är ganska påtagligt att relationen inte är viktig längre så att säga. /.../ Och att man bara bidrar med ett undvikande som terapeut.”

En annan informant beskrev på liknande sätt hur par kan använda terapin som ett alibi för att ha testat allt och inte är så motiverade att faktiskt arbeta med relationen. Motsatsen till samspelsmönstret med få känslor beskrevs också, där interaktionen hos paret innefattade uttryck för mycket negativa känslor och tydlig motvilja till avslutet av kärleksrelationen.

Några av informanterna beskrev även att samspelsmönstren inte skiljer sig så mycket beroende på om klienterna vill avsluta eller fortsätta sin relation;

”Alltså man kan ju generellt sett säga att dom relationsmönster, interaktionsmönster som dom haft under relationen också fortsätter efter att dom har bestämt sig för att skilja sig, för det är oftast dom mönstren som leder till skilsmässa. /.../ ahh alltså det kan ju antingen vara high conflict och då fortsätter det, eller så är det den här tafattheten, att båda är tafatta och då kan det fortsätta även efter. Dom är ju fortfarande samma personer med samma historia och samma gemensamma historia. /.../ Sen så tänker jag också att dom kan förvärras då om det blir en svår skilsmässa, att man blir mer irriterad, mera arg och mera explosiv.”

Vidare beskrevs även hur det utifrån IBCT-beskrivna samspelsmönstret kring närhet och distans också upplevdes förekomma hos par som vill gå skilda vägar. En av informanterna beskrev att samspelsmönstren hos par som vill avsluta sin relation varierade mycket och menade att det inte gick att finna några återkommande teman.

1.6 Individuell terapi aktuellt i vissa fall. Informanterna beskrev att det i vissa fall blev aktuellt med individuell terapi, exempelvis om den ena i paret efter att kärleksrelationen avslutats vill ha hjälp att hantera egna känslor i upprottet. Vidare beskrevs hur individuella kontakter var vanligt för att bearbeta sorg, nedstämdhet och ältande. Det kunde också vara aktuellt om en av parterna kände sig ambivalent till relationen och då vill ha hjälp att individuellt utforska detta. En av informanterna beskrev även att det kunde vara funktionellt med en individuell kontakt om den ena partnern är väldigt upptagen av det som varit i relationen (exempelvis om otrohet

funnits med i bilden) och vill ha hjälp att hantera det. Interventioner vid en individuell kontakt kunde handla om acceptans, beteendeaktivering, självmedkänsla, problemlösning, funktionella analyser med mera. En individuell terapikontakt kunde kretsa kring det relationella och exempelvis beröra vad den enskilda klienten fått ut av sin relation, huruvida den gångna relationen idealiseras, hur klienten skulle vilja ha en framtida relation eller acceptans kring att ha blivit lämnad;

”Jag kan ändå inte påverka något genom att grubbla eller älta, det är som det är, nu får jag må dåligt. Och validera såklart, att validera känslorna är jätteviktigt. Det är inte så konstigt att man mår dåligt när en relation har tagit slut.”

2. Terapeutiska verktyg

Den inledande bedömningsfasen beskrevs utgöra grunden för den terapeutiska processen och beroende på om parets problem- och målformulering utgick från en kärleksrelation som skulle avslutas eller fortsätta, fick detta konsekvenser för vilka interventioner psykologerna använde i terapin. Informanterna uttryckte att det fanns ett stort antal både likheter och skillnader i det terapeutiska arbetet med par som vill separera/skiljas och med parterapi där klienterna arbetar för en fortsatt kärleksrelation. Flera av informanterna beskrev att de inte har några specifika interventioner som används för par som vill avsluta sin relation utan att det beror helt på vad som formuleras tillsammans med psykologen. En av intervjupersonerna upplevde att det inte fanns några specifika verktyg för terapi med par som vill avsluta sin kärleksrelation och att detta var väldigt problematiskt. Samtidigt beskrev en annan av informanterna hur hen upplevde skillnader i intervererande terapeutiskt beroende på om det gällde par som vill fortsätta eller avsluta sin kärleksrelation;

”Och det var som lärotillfällen för mig, att se att parterapiinterventioner, det finns många bra och vissa av dom kanske man kan tillämpa vid skilsmässa, men det finns en annan grunduppsättning skilsmässoterapiinterventioner, såsom problemlösning kanske, psykoedukation, såsom någon typ av medling eller förhandling, så jag hoppas att det numera skiljer sig relativt mycket mellan mina parterapiinterventioner och skilsmässoterapiinterventioner. Framförallt är jag nog mer lyhörd för att, för vilket skeende paret befinner sig.”

Nedan beskrivs de terapeutiska verktyg som psykologerna upplevde som verksamma i det terapeutiska arbetet med par som vill avsluta sin kärleksrelation.

2.1 Parterapiinterventioner anpassas. Flera av informanterna upplevde att flera interventioner hämtade från parterapi metoder, framförallt IBCT, var verksamma även för par som ville avsluta sin kärleksrelation. Flera av informanterna framhöll att de vinklade interventionerna annorlunda när de använde interventioner från parterapi med klienter som ville avsluta sin kärleksrelation. Dessa användes med ett annat syfte där de som terapeuter hade interventionerna i bakhuvudet snarare än lärde ut specifika färdigheter som vid traditionell parterapi;

”Jag tror att jag i parterapi ofta försöker lära ut dom här färdigheterna medans i skilsmässoterapi så har jag dom i bakhuvudet när jag styr samtalet kanske. /.../ Och i dom mer liksom kaotiska

skilsmässoterapierna så är det inte alltid man_, att det finns ett klimat att lära ut en färdighet på ett systematiskt sätt.”

Vidare beskrevs hur problemlösning som intervention anpassas där psykologen inte direkt lärde ut problemlösning som färdighet, utan istället under sittande session praktiserar problemlösning med klienterna.

IBCT-interventionen gemensam distans upplevdes verksam genom att klienterna som vill avsluta sin kärleksrelation får hjälp att betrakta den process de befinner sig i ur ett utifrån-perspektiv. IBCT-interventionen empatiskt möte beskrevs också som användbar och med syfte att öka förståelsen för den andre;

”Jag tänker väl specifikt på en intervention som, den kallas empatiskt förening, det är något man jobbar med i parrelationer för att väcka känslor för den andra, att man försöker mobilisera den empatiska inkännande sidan hos den ena och hjälpa den andra att kommunicera känslor så att säga. /.../ Det har jag faktiskt gjort även i skilsmässosituationer och med ett helt annat syfte. Det kan vara nog så viktigt att leva sig in den andra och känna sig in i den andre, även liksom om det är mycket annat som spelar in runtomkring, men syftet är ju inte att dom ska komma varandra närmare på det sättet som man tänker sig i en parterapi, utan kanske helt enkelt förstå varandra lite mer, vad dom går igenom.”

Även interventionen beteendebbyte från IBCT beskrevs hjälpsam för par som vill avsluta sin kärleksrelation och som en möjlig ingång till att skapa ett konstruktivt klimat mellan klienterna. Syftet beskrevs av en informant vara att hjälpa klienterna finna utrymme för välvilja och ömsesidighet gentemot varandra och en annan informant beskrev hur interventionen kan anpassas;

”Beteendebbyte handlar väl om att man ska skärpa sig och bli en bättre människa (skratt), lite så, gammal klassisk BT-parterapi. Och det blir litegrann irrelevant när dom ska separera, om det inte är såna beteenden som fortfarande är väldigt relevanta om dom kommer hit till exempel och vi ska skilja oss men vi ska lämna över barnen en gång i veckan liksom, om det är så att den ena alltid kommer för sent då till exempel så kanske man ändå behöver jobba med det.”

Samtidigt beskrevs att det fanns interventioner från IBCT som inte var hjälpsamma, såsom interventioner för att skapa närhet och väcka känslor.

2.2 Problemlösning kring det konkreta och praktiska i nuet. Samtliga av informanterna uttryckte att de upplevde att samtalen med par som vill avsluta sin relation ofta fick en mycket praktisk och konkret karaktär;

”Det är ju konkret. Skulle jag säga. Mer praktiskt. /.../ Utan det är om det uppkommer problem med ahh hur gör vi med hämtning och lämning eller han är helt dum i huvet för han fattar inte jag behöver den här semesterveckan /.../ Nästan så man får vara lite domare. /.../ För båda tycker att dom har rätt, så efterfrågar dom en neutral part liksom, som ska förhoppningsvis ta någons parti, men då handlar det ju om att komma fram till en kompromiss, och det är det ju inte i en parterapi där dom försöker reperera relationen, för då är det ju mer fokus på att få tillbaka känslor och hur man gör det.”

Att det verksamma i terapin med par som vill avsluta sin relation ofta handlade om väldigt konkreta frågeställningar i nuet, menade informanterna var naturligt. En av informanterna beskrev det som att hjälpa klienterna med deras "brinnande aktuella problem" framför att öva specifika färdigheter. Ett sätt att hjälpa paren som vill avsluta sin relation med det konkreta och praktiska, var genom problemlösning och just det verktyget var ett av dem som beskrevs av flest informanter som verksam.

"Men jag tänker att det handlar ofta om, är det en separation, då är det mycket problemlösning, man står inför en HELT ny situation och vet kanske inte vad det innebär, hur kommer livet se ut såhär. Det kan ofta landa i ganska konkreta frågor och där är problemlösning ofta bra."

Flera av informanterna beskrev intervenerandet kring problemlösning som ett verktyg som inte specifikt behöver vara hämtad från IBCT, utan som en del även av andra terapimetoder. Problemlösning som intervention syftade till att hjälpa klienterna att samarbeta, finna kompromisser och minimera konflikter. De olika lösningarna på klienternas problem testades och utvärderades genom psykologens frågor, snarare än genom att psykologen lärde ut färdigheten att lösa problem på ett strukturerat sätt. Exempelvis beskrevs det som verksamt att klienterna som ville avsluta sin kärleksrelation fick hjälp att komma överens om regler kring olika vardagssysslor (såsom hämtning och lämning av barn), förhållningssätt och former för kommunikation. Klienterna kunde även få hjälp att kompromissa kring vilken nivå de ville ha på kommunikationen, såsom hur ofta de vill höras och hur de ska kontakta varandra. Vidare beskrevs att det kan handla om att hjälpa paren som vill avsluta sin relation att avgränsa kommunikationen och använda jag-budskap. Det konkreta och praktiska intervenerandet med par som vill avsluta sin relation beskrevs också främst handla om nuet snarare än det förflutna;

"Jag tänker ofta att det kanske inte är den här djupare bearbetningen som man får till i en skilsmässa, alltså vad var det som gick fel för oss, vad var det jag bidrog med. /.../ Jag tror det är ganska få par som är i det läget att dom vill prata om det och kan göra det på ett tryggt sätt. /.../ Utan mer dom här konkretare sakerna, hur mycket ska vi prata med varandra, hur kan vi undvika konflikter, hur kan jag på min kammare, liksom hantera mina ilskekänslor, och inte försämra skilsmässan, och hur kan jag hitta stöd bland vänner."

2.3 Psykoedukation om skilsmässa. Flera av informanterna upplevde att information om skilsmässa var en verksam intervention för par som vill avsluta sin kärleksrelation;

"Och det är ofta, det terapeutiska verktyget jag ofta kommer dragandes med i skilsmässoterapier är nog någon typ av psykoedukation, för ofta finns det hemska skräcktankar om vad skilsmässor innebär för barn. Och vad det säger om mig som partner och hur jag kommer att må, och där kan det ibland vara bra att upplysa hur barn brukar reagera och vilka skilsmässor som tenderar att lämna djupare sår i en själv och barnen."

Psykoedukationen kunde också handla om hur skilsmässor brukar upplevas, vilka som är de vanligaste misstagen, vanliga myter om skilsmässa och skilsmässans effekter.

”Många är ju väldigt rädda för att lämna en relation för barnens skull, så där tycker jag det är viktigt att poängtera att barn mår bättre av att ha lyckliga föräldrar på skilda håll än olyckliga föräldrar som bor tillsammans och bråkar. Och att man kan behöva höra det.”

Ett annat syfte med psykoedukation kring skilsmässa beskrevs av en av informanterna vara att ta bort de skuldkänslor som många känner inför att de bryter upp en familj. En av informanterna beskrev även att hen ger psykoedukation om känslor såsom rädsla, ilska, ångest samt skam och utifrån ett evolutionärt perspektiv.

En annan informant upplevde psykoedukation kring sårbarhet som hjälpsamt för klienterna som ville avsluta sin kärleksrelation;

”Jag tänker att det är ofta väldigt hjälpsamt också att, lite psykoedukation kring sårbarhet, alltså såna här grejer som att om man är jättestressad när man hämtar på dagis och kommer hem och är hungrig så är tröskeln för att dra igång en konflikt väldigt mycket lägre, än om man har liksom hunnit äta mellanmål och kommer fem minuter sent till dagis men tar det lugnt liksom.”

2.4 Interventioner kring inre aspekter. Det ansågs även verksamt att på olika sätt arbeta med aspekter av klienternas inre genom interventioner kring acceptans, underliggande känslor och egna värderingar. Det terapeutiska arbetet med acceptans kunde handla om att hjälpa klienterna att förhålla sig till den nuvarande situationen och relationen med fokus på vad som blir funktionellt. Acceptans av det som inte går att påverka kunde syfta till att möjliggöra att en sorgprocess startar.

”Dels alltså också acceptans, fokus utifrån att man ahmen nu är det så här liksom, att man kan prata om önsketänkande kring hur man önskat att det hade varit eller att man kan liksom fastna i ältande och grubblande och hur funktionellt är det, alltså att man lyfter litegrann vad är det vi kan påverka här /.../ Och sen också acceptans av sorg, att det faktiskt är något som betytt något och att det inte är så konstigt att man känner som man gör och att det är krisreaktion ihop med liksom bara adekvata känslor som är där.”

Att på olika sätt hjälpa klienterna att stanna upp och känna efter beskrevs också som verksamt. Detta kunde ske genom att underliggande känslor utforskades hos en av klienterna medan den andre ombads att lyssna på vad partnern delade med sig av. Utforskandet kunde gynna individen både genom att mjukare känslor kunde få utrymme och genom en upplevelse av att känna sig hörd och förstådd av sin partner.

”I det fallet var det nog ganska mycket att jag var en samtalsledare som frågade efter lite vilka känslor som fanns under den där ilskan, /.../ att dom kunde stanna upp och känna efter ahh jag var nog besviken här egentligen, istället för att vara, arg och försvara sig, /.../, i det fallet, var det nog, det här att man tog fram dom här gömda beteendena, dom här mjukare känslorna. Vilket kan väcka empati hos den andre. Istället för om dom hårdare mer anklagande tongångarna funnits mera.”

Det terapeutiska arbetet med känslor kunde också bestå av funktionella analyser för att visa på hur känslor kan påverka beteende och vilka konsekvenser agerande på känslor kan få på kort och lång sikt.

Flera av informanterna upplevde även att det var verksamt att hjälpa klienterna att fundera tillsammans i frågor kring egna inre värderingar och livsvärden. Fokus på livsvärden hos paren som vill avsluta sin kärleksrelation beskrevs kunna leda till en mer ömsesidig förståelse, minska konflikter samt hjälpa klienterna se vilka kostnader olika beteenden får. Genom att hjälpa klienterna knyta an till sina inre värderingar kunde de exempelvis få syn på betydelsen av att prioritera barnen istället för att lägga tid och energi på att bråka.

”Sen att liksom, trycka på dom här knapparna kring vad är viktigt i det här sammanhanget, jo både att vara överens kring att barnen ska uppleva det här så bra som möjligt. /.../ Vad är mina värderingar, hur jag vill vara som pappa och expartner, jo jag vill vara, jag vill inte att barnen ska dras in i det hela, och jag vill vara lyhörd och inte bitter.”

Det terapeutiska arbetet med egna inre aspekter hos klienterna beskrevs också kunna bli problematiskt att göra tillsammans med sin tidigare partner och i sådana fall beskrevs att individuell terapi istället kunde bli aktuell. Exempelvis upplevde informanterna att det inte alltid var verksamt att klienterna delade med sig av egna känslor om de hade helt olika inställning till separationen/skilsmässan. En av informanterna menade också att många par som vill avsluta sin kärleksrelation inte efterfrågar terapi för att hantera sina känslor utan att det mer konkreta och problemlösande terapeutiska arbetet var mer verksamt. Vidare menade informanten att det i terapier med klienter som vill separera/skiljas snarare kunde handla om att ta ut känslorna ur rummet.

2.5 Arbeta med klienternas samspelsmönster. Att utforska och arbeta med klienternas samspelsmönster direkt i terapirummet upplevdes som verksamt av informanterna. Arbetet med att fånga det relationella som händer i rummet beskrevs av en informant som hjälpsamt oavsett typer av relationer, det vill säga både med par som vill fortsätta sin kärleksrelation, klienter som vill avsluta sin kärleksrelation samt med andra konstellationer av relationer såsom vänskapsrelationer eller familjerelationer.

”Det är väldigt mycket att fånga det när det händer i rummet, okej vänta lite här nu, vad händer med dig nu, vad var det som hände nu? Och verkligen liksom göra dom medvetna om att det är den här processen som vi pratar om och att inte bara prata om det, utan att faktiskt öva på att göra någonting annorlunda medan man är kränkt eller förbannad eller vad det är.”

Flera av informanterna beskrev att de framförallt utforskar de samspelsmönster som klienterna uppvisar i nuet i terapirummet snarare än på hur interaktionen sett ut historiskt. Exempelvis kunde fokus vara på att skapa ett mer konstruktivt samspel och samarbete utifrån de förutsättningar separationen/skilsmässan för med sig. Ett sätt att arbeta med parets interaktionsmönster beskrevs vara genom att göra kedjeanalyser med klienterna, vilket syftade till att hjälpa klienterna förstå hur egna egenskaper, beteenden och reaktioner påverkar det gemensamma interaktionsmönstret.

”Man gör en kedja över hur den ena reagerade som sen blir liksom trigger till den andras kedja. Och det är någonting som brukar vara en väldigt stor pollett som trillar ner för många. Hur man ser hur hela eskaleringen av en konflikt börjar, att den ena blir lite besviken fast uttrycker ilska, och så blir den andra sårad och uttrycker ilska. Så är man igång liksom. Så förstå hur en konflikt drar igång, och få den här distansen till det temat som ofta triggas igång.”

Interventioner kring det gemensamma samspele mönstret beskrevs kunna hjälpa paret att skapa distans till deras problematik och skapa en känsla av att trots att det är tungt att de interagerar på ett sådant sätt så är det också något de delar och har gemensamt. Kedjeanalyserna beskrevs kunna beröra både vad som händer i rummet just nu men också vad som hänt mellan klienterna under den senaste veckan.

3. Terapeutens roll

Flera aspekter kopplade till rollen som terapeut togs upp av informanterna.

3.1 Skapare av verksamma samtal. Flera av informanterna beskrev betydelsen av att som psykolog ”shapea” det terapeutiska samtalet. Till exempel kunde psykologen försöka hjälpa paret genom att styra samtalet i en mer konstruktiv riktning, bland annat genom inlärningspsykologiska principer;

”Att jobba med blockering, att ibland subtilt vända sig till den andra och ställa en fråga till den medan den andra var igång med något eller mer typ säga vänta med det /.../. Och att jag försöker vara någon trigger eller antecedent för någon typ av mer hjälpsamt samtal. /.../ Och även att man försöker förstärka när någon säger något som uppfattas som ahmen det här är läkande snarare än liksom ituslitande.”

Flera av informanterna beskrev även att de använder sig av validering som intervention, inte minst genom att hjälpa klienterna validera och bekräfta varandra. En informant beskrev betydelsen av att kunna reflektera klienternas egna tankar vid terapi med par som funderar på att avsluta sin relation, så att de oavsett om de väljer att skiljas eller inte, har en upplevelse av att beslutet kommer inifrån dem själva;

”Jag kan väl tänka att det är viktigt att dom klienterna, patienterna, känner att det här är ett beslut som kommer från mig. Många har pratat med vänner och familj och får såklart väldigt många partiska synpunkter hur dom ska göra med sin skilsmässa. Det som jag upplever är verksamt då är att jag som psykolog så gott som går kan vara reflektera, klienternas egna tankar, att inte försöka ha min egen agenda i det så att säga, att dom känner att det här är mitt beslut det här kan jag stå för.”

Några av informanterna beskrev även psykologens roll i att skapa en kontext för klienterna som i sig kan vara hjälpsam. Att klienterna får sitta i samma rum i 50 minuter med möjlighet att kommunicera med varandra och fokusera på relationen, beskrevs kunna minska risken för missförstånd som annars kan skapas om kommunikationen istället sker till exempel via sms. En av informanterna beskrev att hen upplevde att det i många fall handlade om att anta ett visst förhållningssätt snarare än att ta den ”terapeutiska rollen” och att samtalen med par som ville avsluta

sin kärleksrelation fick en mer stöttande och stabiliserande karaktär, snarare än typisk terapi.

3.2 Egen dold agenda när barn finns med i bilden. När barn fanns med i bilden, hävdade informanterna att det kunde vara verksamt att gå in lite mer och ha en dold agenda som psykolog.

”Det är mycket som rörs om att genomgå en skilsmässa. Vissa kan ju se väldigt nyktert på vad det är som händer och är väldigt så färdiga, eller kan se saker för vad dom är, att gå igenom en skilsmässa. Andra människor reagerar ju liksom med ren krisreaktion. Och då är det ju inte så lätt såklart att se till allt runtomkring. Hur barnen har det, man blir så uppfylld av sin egen ångest eller sorg, eller ilska för den delen, om det handlar om det också.”

Vidare beskrevs hur det vid en separation ofta blir mycket fokus hos klienterna på praktiska frågor såsom bodelning, ekonomi och liknande, och att det därför är vanligt att barnens bästa förbises. Vidare beskrevs av informanterna hur de i sådana situationer kan bli mer partiska genom att uppmärksamma barnens bästa exempelvis genom att betona vems behov som får styra i olika situationer (barnens eller föräldrarnas) samt hjälpa klienterna lägga märke till hur barnen påverkas av föräldrarnas beteende. En av informanterna menade att det ofta är verksamt att ta in barnen som samtalsämne i rummet genom att fråga klienterna vad de tror blir bäst för barnen, snarare än att som terapeut själv påpeka det. Vidare beskrevs föräldrarna som bättre domare än en psykolog som säger ”äh nu får nu sluta bråka, tänk på barnen”. Att klienterna får höra varandra beskriva att barnen är viktiga beskrevs också i sig kunna vara en verksam intervention.

3.3 Utmaningar för terapeuten. Flera svårigheter togs upp utifrån rollen som terapeut med par som ville avsluta sin kärleksrelation. Flera av informanterna menade att utmaningarna i parterapeutiska sammanhang ofta var samma som de svårigheter de kunde uppleva i terapi med par som ville separera/skiljas. Istället särskildes parterapi och terapi med par som vill avsluta sin kärleksrelation från individuell terapi, där flera av informanterna beskrev att det generellt var svårare att arbeta terapeutiskt när det var flera klienter närvarande i rummet samtidigt. Detta beskrevs kräva att som psykolog vara mer ”på tårna” och uppmärksam på vad som händer i rummet, vilket kunde innebära terapeutiska svårigheter;

”Det kan till exempel innebära att man behöver avbryta par som hamnar i destruktiva konflikter, som jag tror många psykologer känner är ovant, det är ingenting vi lär oss på utbildningen så att säga. Man kan behöva kontrollera kommunikationen på lite olika sätt, istället för att paren talar direkt med varandra när det är liksom mycket heta känslor, så kan man behöva prata genom terapeuten, så man får vara lite_, hur ska man säga, linjedomare nästan ibland, så.”

En annan svårighet för terapeuten menade informanterna var när klienterna hade olika förväntningar på terapin och på relationen. Psykologen beskrevs också i vissa fall skuldbeläggas av klienter som inte upplevde att resultatet i terapin var tillräckligt bra, vilket upplevdes som en terapeutisk svårighet;

”Sen så tycker jag, att det som är svårast som psykolog att ibland blir det lite två mot en, alltså att man lägger skulden på psykologen, du har inte gett oss tillräckligt bra interventioner, varför har du inte gjort mer. Och

det tycker jag är jättejobbigt, det blir tufft. När man ställer också orimligt höga krav på psykologen, det är ganska vanligt. Tänk att man varit i en relation i 20 år och 15 år har varit ganska dåliga, och så kommer man sen till psykologen och förväntar sig på 5 samtal att det ska bli bättre.”

Denna svårighet hanterades genom bland annat debriefing, intern handledning och kollegors stöd. En av informanterna tryckte även på betydelsen av att som psykolog vara ödmjuk mot sig själv i hur svårt det terapeutiska arbetet kan vara med par som haft det dåligt i sin relation under väldigt lång tid och förväntar sig få sina problem lösta på några få sessioner.

En annan terapeutisk utmaning var att finna balans mellan att validera klienterna i den svåra situation de befann sig i utifrån att de ska gå skilda vägar och samtidigt ge psykoedukation;

”Det finns ju också en del statistik kring att barn kanske inte mår så dåligt av skilsmässa heller och det kan också vara lite jobbigt att balansera, jag tänker är det ett par som ändå håller på att gå isär kan det ändå vara lite gott att_, för ofta är det ju ändå oro kring hur gör vi det här bäst för barnen och kan då bli lite trygga av det att barnen kanske inte mår så himla dåligt enligt forskning efter ett år liksom. Men för någon annan som blivit kränkt precis kan det bli ganska jobbigt att ahh inte ens barnen_, lite såhär just när man är i den affekt kan det också bli lite att här upplever jag att allt faller men det kommer tydligen gå bra ändå, medan andra blir tryggare av det, att den balansen kan vara svår också tycker jag.”

Andra svårigheter som upplevdes i rollen som terapeut var när otrohet, psykisk ohälsa eller alkoholberoende fanns med i bilden. Exempelvis beskrevs av en informant att det terapeutiska arbetet med otrohet kunde bestå av att försöka hjälpa paret vidare i den krisfas en otrohet kan innebära och till acceptans, men att det fanns lite information kring hur det arbetet kunde gå till. Om psykisk ohälsa fanns med i bilden beskrevs att terapin kunde behöva anpassas efter klienternas behov exempelvis om en klient lider av utmattningssyndrom och har svårt att koncentrera sig. Den terapeutiska svårigheten vid alkoholberoende menade en informant framförallt bestod av att som psykolog behöva ta ställning till huruvida ämnet ska tas upp med klienterna eller ej. En annan svårighet beskrevs vara att arbeta med klienter vars relationer i hög grad bestod av mycket konflikter, antagonism och hänsynslöshet.

3.4 Personlig påverkan av terapin. Informanterna beskrev även ur olika hänseenden att de upplevde sig påverkas av terapin med par som vill avsluta sin kärleksrelation på ett känslomässigt och personligt plan. Informanterna menade att de påverkades och smittades av klienternas känslor på samma sätt oavsett om det var parterapi eller terapier med par som ville separera/skiljas och att det snarare berodde på mängden positiva eller negativa känslor i rummet med klienterna. Exempelvis beskrev en informant att hen haft klienter som velat fortsätta sin kärleksrelation där det fanns en generell avsaknad av både positiva och negativa känslor och andra par som istället stod inför en separation/skilsmässa men där det fanns väldigt mycket positiva känslor. Samtidigt beskrev flera av informanterna att de generellt upplevde det som vanligare med färre positiva känslor i terapier med par som vill avsluta sin kärleksrelation och att dessa terapier kunde slita mer på terapeuten då de inte blev lika förstärkande på ett personligt plan. Exempelvis menade två av informanterna att de

påverkades mycket av klienter som kämpat och investerat mycket i sin relation och till sist inte orkade mer och valde att gå skilda vägar. En avgörande faktor för hur förstärkande en terapi uppfattades och vilken påverkan den hade på psykologen på ett personligt plan, beskrevs kunna vara utifrån huruvida terapin ansågs ha gett tillfredställande resultat. Vidare beskrevs att psykologerna själva kunde påverkas mycket av om terapin inte fick önskat resultat, exempelvis om klienterna uppfattades som besvikna på terapin eller att psykologen upplevde att hen inte kunde göra något som blev hjälpsamt för paret;

"Alltså dom är ju på ett sätt dom, några av dom mest angelägna terapierna, men samtidigt några av dom jobbigaste att ha. Där man känner att jag gjorde ingen skillnad, utan jag blev bara vittne till den här bilolyckan i slowmotion, som pågick här under vår session och kommer pågå i ett år eller femton år till liksom. Så det kan nog vara ganska jobbigt, för att man känner att man inte gör någon skillnad. Och man kan bli arg för att man tycker att paret borde skärpa sig för sina barns skull. Ledsen för att man inte, dom inte lyckas med, och man själv inte lyckades hjälpa dom med det."

Flera av informanterna beskrev även att de påverkades av sina terapier med par som vill separera/skiljas på ett sätt att de själva fick distans till sina egna relationer. Exempelvis beskrev en informant hur lyckligt lottad hen kände sig i sin egen kärleksrelation och en annan informant beskrev sig bli mer kär i sin sambo. Ytterligare en informant beskrev hur hens generella syn på relationer förändrats och hur olika lärdomar om relationer förvärvats. Terapierna med klienter som vill separera/skiljas menade en informant blev en ständig påminnelse om att inte ta den egna kärleksrelationen för given och som lärorik för att förstå vilka vanliga fällor hen själv skulle kunna hamna i med sin partner;

"Samtidigt tycker jag att jag lärt mig väldigt mycket om vad man bör och inte bör göra i en relation. Till exempel så har jag och min sambo pratat om att vi ska säga tidigt om man känner att man börjar tappa känslorna. För ofta är det att den ena parten inte vågar säga, och så går det jättelång tid och så hamnar man längre och längre ner i polariserande mönster och så kommer dom och söker och då är det redan försent för då är känslorna redan så långt borta, men om man säger till i tid, så, så har man något att jobba på."

Hur stark den personliga påverkan av terapier med par som vill avsluta sin kärleksrelation beskrevs av en informant influeras av psykologens både egna dagsform och mood, men även utifrån vad psykologen själv kämpade med i sitt liv och i sina relationer just då.

4. Terapins resultat

Flera aspekter togs upp gällande hur en lyckad terapi med klienter som vill avsluta sin kärleksrelation kan definieras och kan anses ha gett önskat resultat.

4.1 Den initiala målformuleringen avgörande. En aspekt av vad en lyckad terapi med par som vill avsluta sin kärleksrelation innebär handlade om huruvida den

initiala målformuleringen ansågs uppnådd. Exempel gavs kring att kunna kommunicera konstruktivt, samarbeta, prioritera barnen och minska konflikter.

"Alltså att dom har fått till ett samarbete som inte är så infekterat av att dom faktiskt går isär. Att man kan skilja ut liksom, det funktionella i nuet mot det som har varit. /.../ För en del är det så himla infekterat om det varit en otrohet till exempel, då kan man ju tänka att då är liksom en lyckad behandling kanske att den ena partnern inte_, alltså lyckas släppa det på ett sätt eller sätta det åt sidan och inte liksom blandar in det i hur man kanske tänker kring barn till exempel. Då kan ju det vara lyckat."

En annan aspekt av klienternas upplevelse av terapins resultat som beskrevs var att klienterna när terapin är slut har en gemensam bild av varför kärleksrelationen avslutas.

4.2 Vanliga misstag undviks. Psykologens bild av att vanliga misstag vid separationer undvikits genom terapin, beskrevs som ett annat sätt att avgöra huruvida terapin gett önskat resultat;

"Att om man känner som psykolog att man hjälpt paret att undvika några utav de allra vanligaste fällorna så kanske man får anse den vara lyckad. Det vill säga triangulering av barnet, alltså man ställer ena föräldern mot den andra och försöker få över barnet på sin sida. /.../ Lyckade skilsmässoterapiinterventioner kan ibland vara mer av karaktären okej nu undvek vi en, två, års olycka kring tjafs kring våra barn, alltså det är mer inte så här nu kändes det så himla bra, utan okej nu har vi nog undvikit några skär så att säga."

4.3 Psykologens egna värderingar om skilsmässa spelar roll. Huruvida terapier med klienter som står inför en separation anses ha gett önskat resultat beskrevs av flera informanter också påverkas av psykologens egna värderingar om skilsmässor;

"För det är lite samma fråga som vad är en lyckad parterapi, är en lyckad parterapi, vi ska fortsätta leva ihop lyckliga eller är en parterapi vi kom fram till att vi inte kommer kunna vara lyckliga tillsammans och vi går skilda vägar. /.../ Och där tror jag att psykologers egna värderingar spelar in en viss mån. Alltså, är man en sådan som är mer eller mindre omedvetet anhängare av skilsmässa liksom, eller ska man alltid försöka rädda relationen som parterapeut."

En av informanterna beskrev att hen personligen inte tänker att det är negativt med skilsmässa, utan att det snarare handlar om hur skilsmässan sker snarare än om den sker eller inte. Personliga erfarenheter av skilsmässa beskrevs också kunna ha betydelse för huruvida psykologen uppfattade resultatet av terapin och en av informanterna beskrev att erfarenheten av att (det var klokt att) hens egna föräldrar skilt sig potentiellt kunde ha betydelse. Vidare belyste informanterna vikten av att som psykolog försöka göra sig medveten om på vilka sätt egna värderingar potentiellt påverkar klienterna. Exempelvis beskrev en av informanterna betydelsen av att klienterna upplevde att deras beslut kring en separation kommer från dem själva och att det inte är psykologens värderingar i det fallet som spelar roll. En annan av informanterna beskrev att hens ändamål med terapi är att få parterna att må så bra som möjligt och att det är målet oavsett om det innebär en fortsatt eller avslutad

kärleksrelation. Vidare beskrev informanten hur hen inte upplevde sig låst av att par nödvändigtvis ska hålla ihop eller att hen blir missnöjd om resultatet med terapin inte är att paret fortsätter tillsammans. En annan informant beskrev också vikten av att vara öppen för vad en lyckad terapi innebär;

”Och att dom behöver ha en flexibilitet, eller att jag behöver hjälpa dom att se flexibelt på det, att det kan bli bra att skiljas sig och det kan bli bra om man fortsätter ihop, för jag har liksom sett exempel både på att skilsmässor blir väldigt lyckade för alla inblandade och på att ett slitigt förhållande går att få till det bra. Så där är nog mina värderingar att man måste vara öppen för båda möjligheterna, kanske så.”

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka psykologers erfarenheter av att arbeta terapeutiskt med par som vill avsluta sin kärleksrelation och vad som upplevs verksamt i det arbetet. Informanterna var fem yrkesverksamma psykologer som arbetar med parterapi. Resultatet visade genom fyra huvudteman psykologernas erfarenheter av hur terapi med par som vill avsluta sin kärleksrelation inleds, hjälpsamma verktyg, den egna rollen samt hur ett lyckat terapeutiskt utfall kan definieras. Studiens resultat är till stor del i linje med tidigare forskning i ämnet, vilket diskuteras nedan.

Separation/skilsmässa på ett kontinuum

Resultatet visade att terapier med par som vill avsluta sin kärleksrelation kan starta på olika sätt. Dels genom att klienterna redan innan terapin bestämt sig för att avsluta sin kärleksrelation och då ofta söker terapi för att få hjälp med vissa specifika aspekter av separationen/skilsmässan, dels att separation/skilsmässa är något som psykologerna uppfattar funnits mellan raderna under bedömningsfasen eller under terapins gång och då innebär en förändrad mål- och problemformulering. Rice (1989) menade att beslutet att skiljas rör sig kring olika punkter på ett kontinuum beroende på till vilken grad klienterna överväger skilsmässa som ett realistiskt alternativ och att målformuleringen i terapin sker utifrån ungefär var paret verkar befinna sig på detta kontinuum. Detta kräver att terapeuten är flexibel och lyhörd för att målformuleringen kan förändras under terapins gång (Rice, 1989). Definitionen av och gränsen mellan parterapi kontra skilsmässoterapi är mycket otydlig enligt Sprenkle (1989) som vidare ansåg att det gör det än mer av vikt att omdefiniera det terapeutiska kontraktet under terapins gång, vilket blir en terapeutisk intervention i sig. Beroende på vilken av de tre faserna av en skilsmässa (i beslutet, mitt i eller efter) som klienterna befann sig i anpassas interventionerna efter detta (Sprenkle, 1989). Informanterna i föreliggande studie beskrev inte direkt skilsmässoprocessen utifrån olika faser med anpassade interventioner, men belyste vikten av en gemensam problem- och målformulering och beskrev att denna styrde vilka interventioner de främst använde sig av.

Det terapeutiska arbetet med problem- och målformulering togs också upp som en upplevd svårighet, där fokus var på när klienterna hade olika mål med och motivation för terapin. Sprenkle (1989) beskrev betydelsen av att utforska och vara lyhörd för klienternas hängivenhet till relationen, vad de ville fokusera på i terapin samt deras motivation. Om klienterna befinner sig på helt olika ställen vad gäller

dessa aspekter försvåras den terapeutiska processen (Sprenkle, 1989). Problem- och målformuleringen berördes också som en avgörande aspekt för terapins resultat av informanterna, vilken även Lebow (2015) hävdade betydelsen av.

Att vara linjedomare

Under det andra huvudtemat berördes terapeutiska verktyg som informanterna upplevde verksamma och under det tredje huvudtemat togs aspekter kring rollen som terapeut upp. Terapin med par som vill avsluta sin kärleksrelation fick en mycket praktiskt och konkret karaktär och informanterna beskrev att terapin ofta liknade medling. Kressel och Deutsch (1977) fann i sin intervjustudie av terapeuter tre huvudkategorier av interventioner, där en grupp interventioner fokuserade på praktiska sakfrågor. Denna grupp interventioner kunde syfta till att hjälpa klienterna att kompromissa, prioritera och samarbeta kring eventuellt inblandade barn (Kressel & Deutsch, 1977). Även Lebow (2015) och Carter (2011) beskrev likt informanterna, att det var verksamt att problemlösa kring formerna för kommunikation. Resultatet visade också att det kan vara verksamt att vara lite mer som en domare, som i likhet med en medlare, kan utgöra en neutral part och hjälpa klienterna att komma överens. Samtidigt visade resultatet hur klienterna ofta förväntar sig att terapeuten som ”neutral” part ska välja sida och att det då snarare handlade om att hjälpa klienterna att själva få syn på vad som är viktigt att prioritera i separationen/skilsmässan och utifrån det själva döma hur de vill agera. Att terapeuten förväntas vara en slags domare särskilt i terapier med par som vill avsluta sin kärleksrelation beskrevs även av Lebow (2015) och Kressel och Deutsch (1977). Exempelvis menade terapeuterna i Kressels och Deutschs studie (1977) att det är vanligt att par som vill separera/skiljas kommer till terapin för att skuldbelägga sin partner och förväntar sig att få höra från terapeuten att hen har rätt. En av de interventioner som flest terapeuter upplevde verksamt i Kressels och Deutschs studie (1977) var att förhålla sig opartisk både till båda klienterna och till skilsmässa som beslut i sig. Inom forskningen belystes vikten av tydliga ramar för terapin (Lebow, 2015) och resultatet visade att en viktig funktion hos den initiala bedömningsfasen var att tydliggöra klienternas förväntningar på terapin och terapeuten.

Under avsnittet om tidigare forskning i föreliggande studie citerades Anderbro och Svirsky (2014) där de beskrev att terapeuten inte tar ställning för eller emot separation utan att fokus är på vad som passar klienterna bäst. Resultatet i föreliggande studie visar dock att detta kan bli problematiskt och flera av informanterna beskrev att de uppfattade att deras egna värderingar kring och erfarenheter av separation/skilsmässa kan ha betydelse för terapin och synen på terapins resultat. Även Lebow (2015) beskrev att terapeutens egna värderingar har betydelse för terapin med par som vill avsluta sin kärleksrelation och vilka interventioner terapeuten väljer. Resultatet visar vidare vikten av att som terapeut göra sig medveten om egna värderingar och ha ett öppet och flexibelt synsätt på innebörden av en separation/skilsmässa. Även Lebow (2015) menade att terapeuten behöver vara flexibel, lyhörd och neutral för att kunna anpassa konceptualiseringen efter parets behov. Att det finns ett bias i parterapi där synen på parrelationer ofta är att en som terapeut vill arbeta för att klienternas relation fortsätter snarare än avslutas var något som även Rice (1989) hävdade. Vidare beskrev Rice (1989), likt informanterna, att detta är något som terapeuten själv behöver utforska exempelvis utifrån hur hen arbetat sig igenom egna erfarenheter av separationer/skilsmässor.

En annan aspekt av att vara domare skulle kunna vara att vara den som har koll på att ”spelets regler följs”, vilket påminner om det informanterna beskrev utifrån deras roll som skapare av konstruktiva samtal. Likt resultatet, beskrev även Kressel och Deutsch (1977) interventioner där positiv interaktion mellan klienterna uppmuntrades och Cohen (1985) uppmanade till lösningsfokuserad kommunikation där destruktiva kommentarer stoppas. Även Lebow (2015) menade att en av terapeutens uppgifter är att intervensera för att skydda att sessionerna i sig blir patogena. Terapin och rollen som terapeut med par som vill avsluta sin kärleksrelation verkar således kunna handla om att både agera neutral och samarbetsfrämjande part, likt en domare eller medlare, och samtidigt stoppa ”fult spel” exempelvis genom att gå in och på olika sätt kontrollera kommunikationen eller samspelet i rummet.

Individuella aspekter i gemensam terapi

Utöver den praktiska och konkreta karaktär som informanterna beskrev och som diskuterades i relation till att terapeuten får en roll som linjedomare eller medlare, visade resultatet även på verksamma interventioner kring olika inre aspekter hos den enskilde klienten i den gemensamma terapin. Inom forskningen beskrevs att gränsen mellan målen för terapi jämfört med målen för medling är oklar och att kortare terapiformer på många sätt liknar formerna för medling (Cohen, 1985). Vidare menade Cohen (1985) att terapins mål är bredare och mer generella jämfört med målen i medling som är mer specifika och konkreta. Att informanterna beskrev terapins karaktär både som praktisk och med fokus på inre aspekter, det vill säga både utifrån vad som liknar medling och skilsmässoterapi, är naturligt eftersom fyra av informanterna arbetar både med parterapi och familjerådgivning. Cohen (1985) beskrev att terapeuter i skilsmässoterapi kan utforska känslor, göra tolkningar samt undersöka inre psykiska och interpersonella dynamiker, medan en medlare främst fokuserar på praktisk problemlösning i konkreta frågor. Även Kressel och Deutsch (1977) beskrev utifrån deras kategori med kontextuella interventioner, strategier kring klienternas känslor. Exempelvis beskrevs både utforskande av underliggande känslor, men också strategier för att minska den emotionella intensiteten och ångesten i rummet. Dessa interventioner syftade till att ge klienterna möjlighet att undersöka sina känslor istället för att direkt agera ut dem på sin ex-partner (Kressel & Deutsch, 1977), vilket påminner om arbetet med känslor utifrån funktionella analyser som informanterna beskrev kring inre aspekter.

Samtidigt visar resultatet att utforskande av exempelvis underliggande känslor i vissa fall lämpade sig bättre i individuella terapier, både under temat problem- och målformulering och under temat om inre aspekter. Lebow (2015) hävdade att många klienter upplever det inkompatibelt att i terapin arbeta för att separera två liv och samtidigt samarbeta och dela med sig av väldigt personliga aspekter. Att arbeta i terapin både mot separation och för samarbete, hanteras väldigt olika av klienterna enligt Lebow (2015). För vissa blir det hjälpsamt att arbeta med detta tillsammans, medan för andra par, där den ena exempelvis känner sig sviken av sin partner, är det inte självklart verksamt att dela med sig av väldigt personliga aspekter i terapin (Lebow, 2015). Vidare beskrev Lebow (2015) att det för vissa par kan vara hjälpsamt att utforska underliggande känslor tillsammans med sin före detta partner, exempelvis för par som haft svårt att uttrycka känslor kring skilsmässan eller där klienterna kan finna gemensamma känslor såsom sorg. Om det istället handlar om par som i väldigt hög grad uttrycker känslor generellt i relationen och där det för det mesta leder till

konflikter, är utforskande kring dessa känslor oftast mer gynnsamt att göra i individuella terapier (Lebow, 2015). I individuella terapier kan ett ännu djupare utforskande kring känslor ske och vara hjälpsamt för den enskilde klienten under skilsmässan enligt Lebow (2015), vilket även resultatet visade samt Rice (1989) belyste. Även Lennéer-Axelson (2010) beskrev svårigheten för många klienter att uppleva framförallt sårade känslor och vrede och samtidigt utveckla en ny typ av föräldrasamarbete. Enligt Lennéer-Axelson (2010) är detta en av de största utmaningarna för klienter i omställningen efter skilsmässa och en aspekt som gör skilsmässan som förlust unik jämfört med andra förluster och reaktioner av kris.

Resultatet visade även att arbetet med heta känslor och destruktiv kommunikation i rummet, kunde upplevas som en terapeutisk svårighet. Rice (1989) belyste vikten av att terapeuten är bekväm med att intensiva känslor (såsom ilska) uttrycks under sessionerna och att det kan vara en svår balansgång för terapeuten att skapa en miljö där känslor uttrycks samtidigt som hen vaktar så att det inte blir för destruktivt när intensiva känslor kommer till uttryck. På liknande sätt visade även resultatet att det upplevdes som en svårighet för terapeuten att finna balans i att både validera klienternas livssituation och samtidigt ge psykoedukation om skilsmässans effekter. Resultatet visade också att det terapeutiska arbetet med inre aspekter kunde handla om acceptans hos klienterna. Cohen (1985) och Neville (1989) beskrev att en medlare behöver ha en förmåga att ”ominrama” och attribuera klienternas olika typer av känslor samt validera, lyssna aktivt, visa omsorg för klienterna och hjälpa klienterna till förlåtelse för att de ska kunna gå vidare i sina liv.

Synen på separation/skilsmässa

Förutom att terapeuternas syn på separation/skilsmässa beskrevs ha betydelse, visade resultatet även att arbete med klienternas syn på att avsluta en kärleksrelation kunde vara verksamt. Informanterna beskrev det som verksamt att utforska vilken innebörd klienterna lägger i en separation/skilsmässa och huruvida en sådan utgång av terapin ses som ett nederlag eller inte. Även Rice (1989) menade att separation/skilsmässa under terapins gång kan bli mycket smärtsamt för paret, särskilt om känslor av misslyckande och besvikelse fanns med, och belyste därför betydelsen av att utforska hur paret ser på innebörden av en separation/skilsmässa. Kressel och Deutsch (1977) fann i sin studie att interventioner som syftade till att hjälpa klienterna utforska sin motivation till att skiljas, utforska olika roller (såsom föräldrarollen), försvaga vanliga attityder mot skilsmässa (såsom orealistiska rädslor kring skilsmässa), utforska negativa antaganden om självet i och med skilsmässa (såsom upplevelser av misslyckande) och utforska hur klienterna vill ha sitt liv i framtiden, var verksamma. Psykoedukation som intervention skulle också kunna anses ha som syfte att kunna påverka synen på separation/skilsmässa, vilken beskrevs både i forskningen och av informanterna i föreliggande studie. En av medlarens uppgifter beskrevs vara att ge information och utbildning i olika praktiska frågor såsom om lagar, ekonomi eller påverkan på barn och föräldrar vid en skilsmässa (Cohen, 1985). Även Lennéer-Axelson (2010) hävdade betydelsen av kunskapsförmedling.

Under temat om terapins resultat beskrevs, som tidigare diskuterats, hur terapeutens egna värderingar kunde ha betydelse för synen på om terapin ansågs lyckad eller ej. Resultatet visade även under temat om terapeutrollen att några av psykologerna upplevde att en terapeutisk svårighet kunde vara när de själva fick skulden för terapins resultat. Rice (1989) beskrev att terapeuten själv ofta kan känna

sig misslyckad när klienterna separerar eller skiljer sig, särskilt om den egna terapeutiska framgången mäts utifrån huruvida paret som kommer till terapin håller ihop eller ej. Rice (1989) menade vidare att den egna synen på framgång i terapi behöver granskas och att oavsett om klienterna fortsätter ihop eller avslutar sin kärleksrelation så innebär terapin förhoppningsvis personlig utveckling. Informanterna beskrev samtidigt att en lyckad terapi med par som vill avsluta sin kärleksrelation kunde vara utifrån psykologens bild av att ha hjälpt klienterna undvika vanliga misstag vid separation/skilsmässa. Detta beskrevs även under avsnittet om tidigare forskning där ett ”bättre” sätt att skilja sig på definierades utifrån att triangulering av barnen undviks och att föräldrarna får möjlighet att kommunicera och problemlösa på konstruktiva sätt (Lebow, 2015).

Studiens begränsningar

Föreliggande studie är för liten för att några generella slutsatser ska kunna dras. För att få ett representativt resultat hade ett större antal informanter och informanter från flera olika mottagningar varit önskvärt. Enligt Kvale och Brinkmann (2009) är ett centralt problem vid studier av experter att få kontakt med dem.

En annan aspekt att problematisera kring är definitionen av begreppet att avsluta en relation. Som beskrevs under metoddelen valdes begreppet ”att avsluta sin relation” inledningsvis för att betona att frågorna till informanterna berörde både par som varit gifta och skiljer sig samt par som separerar utan att ha varit gifta. Som resultatet visade beskrev en informant att det inte handlar om en relation som nödvändigtvis avslutas, utan att det snarare handlar om den framtida relationen som klienter som separerar/skiljer sig eventuellt fortsätter att ha till varandra. För att förtydliga att det var kärleksrelationen som avslutades och inte relationen i sig, byttes ”att avsluta sin relation” ut till ”att avsluta sin kärleksrelation” samt användes synonymt med separation/skilsmässa konsekvent genom hela arbetet. Inom litteraturen användes i vissa fall endast begreppet skilsmässa, av andra beskrevs begreppen skilsmässa och separation användas synonymt och ytterligare några författare skilde på skilsmässa utifrån dem som ingått äktenskap kontra separation som berörde dem som varit tillsammans utan att ha varit gifta. I föreliggande studie har samma begrepp som författarna till de olika studierna som redovisats för använts och i största mån har de begrepp som informanterna själva använde nyttjats i resultatet. Amato (2000) problematiserar i sin litteratursammanfattning att mycket forskning gjorts på konsekvenserna av skilsmässa och att mer forskning behövs på effekterna av avslutade samboskap, som blir en alltmer vanligare företeelse.

Ytterligare en aspekt att problematisera kring i föreliggande studie är att samtliga informanter beskrev exempel från relationer utifrån en tvåsamhetsnorm och HBTQ-relationer saknades i informanternas beskrivningar. En annan saknad aspekt är betydelsen av kön och genus. Lund (1990) beskrev att denna aspekt ofta förbises exempelvis vid skapandet av terapeutiska mål vid skilsmässoterapi och att det existerar flera hänseenden av genus och kön som behöver inkluderas i skilsmässoprocessen. Lund (1990) exemplifierar med att om en kvinna socialiserats in i att vara omhändertagande och beroende kan detta skapa känslor av vilshenhet gällnade roller och den egna identiteten, om hon ska existera för sig själv snarare än för andra efter en skilsmässa. Vidare menade Lund (1990) att skilsmässa inte bör tolkas endast som en svårighet utifrån en interpersonell kontext utan att skilsmässoprocessen även påverkas av kön, kulturspecifik socialisering och det

bredare samhällets kontext. Lund (1990) uppmanar därför att skilsmässoterapeuter bör inkludera en medvetenhet om aspekter utifrån ett feministiskt perspektiv och ta hänsyn till specifika aspekter relevanta för kvinnor och deras utveckling.

Föreliggande studie undersökte terapeuters upplevelser av att arbeta med par som vill avsluta sin kärleksrelation i en svensk kontext och verkar till stor del överensstämma med tidigare forskning, vilken framförallt utgår från en västerländsk kontext (där refererade författare är verksamma i USA, Canada och Tyskland). Amato (2000) menade att det är problematiskt att forskningen hittills fokuserat på etniska majoriteter och att mer forskning behövs för minoriteter av olika slag.

Framtida forskning

Vilka konsekvenser separation/skilsmässa kan få finns det mycket forskning kring (Amato, 2000; Lebow, 2015; Lidgard, 2010). Att forskningsläget är något helt annat kring hur terapeuter kan arbeta med par som vill separera/skiljas konstaterar exempelvis Kressel och Deutsch (1977), Lebow (2015) och Sprenkle (1989). Tidigare forskning har dessutom främst bestått av kvalitativa studier. Även föreliggande studie hade en kvalitativ ansats och syftade till att undersöka erfarenheter av det terapeutiska arbetet med par som vill avsluta sin kärleksrelation och vad som upplevs verksamt i det arbetet. Vad som fortfarande saknas är randomiserade behandlingsstudier där effekterna av skilsmässoterapi undersöks. En av de potentiella svårigheterna i att göra en RCT-studie skulle kunna vara att som föreliggande studie visade, verkar separation/skilsmässa ofta vara något som initialt är uttalat när den terapeutiska kontakten inleds. Resultatet visade även att informanterna upplevde det som verksamt att ta in interventioner från parterapi och gränserna mellan medling/familjerådgivning och skilsmässoterapi verkar legitimt otydliga (eftersom terapier med par kan bli terapier med par som istället vill avsluta sin kärleksrelation). Framtida forskning skulle därför kunna fokusera på specifika interventioners effekt snarare än på olika metoders evidens.

Resultatet visade att verksamma interventioner ofta får en praktisk och problemlösande karaktär, kan syfta till att förändra synen på skilsmässa/separation samt kan innefatta inre aspekter där mer personliga frågor utforskas i den gemensamma terapin. Resultatet bidrar förhoppningsvis med att synliggöra vilka verktyg som kan vara aktuella för vidare forskning exempelvis problemlösning och psykoedukation. Tidigare forskning har dessutom främst fokuserat på antingen medling eller skilsmässoterapi, vilka då har beskrivits separat. Föreliggande studie kan förhoppningsvis även bidra med en inblick i hur aspekter som både liknar medling och skilsmässoterapi kan integreras i det kliniska arbetet.

Även interventioner kring konflikthantering skulle kunna vara relevanta för framtida forskning. Exempelvis menade Lebow (2015) att skilsmässans effekter lätt överskattas och att de flesta studier om skilsmässors konsekvenser inte tar hänsyn till huruvida jämförelsegruppen med par, har konstruktiva relationer eller ej (utan innefattar både olyckliga och lyckliga par). Enligt Lebow (2015) finns det inte bevis för att det går sämre för barn till skilda föräldrar eller för föräldrarna som skiljer sig, jämfört med familjer där föräldrarna håller ihop men har ett olyckligt äktenskap. Däremot är mycket konflikter i familjen en stor riskfaktor som påverkar både barn och föräldrar, oavsett om det gäller familjer där föräldrarna är skilda eller inte (Lebow, 2015).

Resultatet visade även på ett stort potentiellt mörkertal av kärleksrelationer som avslutas och där individerna inte söker terapi trots att det skulle kunna vara hjälpsamt för att minimera effekterna av separation/skilsmässa. Därför skulle framtida arbete med separation/skilsmässa också kunna innefatta att öka tillgängligheten, exempelvis genom internetbaserade interventioner.

Avslutningsvis bidrar föreliggande studie till den kvalitativa forskningen kring det terapeutiska arbetet med par som vill avsluta sin kärleksrelation utifrån en svensk kontext. Förhoppningsvis kan föreliggande studie bli användbar för yrkesverksamma inom området genom att visa på hur det terapeutiska arbetet kan ta form, vilka interventioner som kan vara verksamma och hur en kan tänka kring den egna rollen som terapeut. Fördelaktligen fokuserar framtida forskning inte bara på erfarenheter och upplevelser av vad som är verksamt, utan på att undersöka olika interventioners effekt och resultat.

Referenser

- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x
- Anderbro, T. & Svirsky, L. (2014). *Par i beteendeterapi: förhållningssätt och metoder*. (1. uppl.) Stockholm: Gothia fortbildning.
- Berman, A. H. (1998). *Hur mår prinsessan när sagan slutar annorlunda - psykisk hälsa efter skilsmässa hos kvinnor med barn* (Examensuppsats, Stockholms Universitet, Stockholm). Hämtad 2017-01-01, från <http://www.psychology.su.se/sök?q=skilsmässa>
- Barnens rätt i samhället, Angsell, M., Grönkvist, S., (2013). *Lyssna på mig - Barnets upplevelse av skilsmässa och föräldrars konflikter*. Hämtad 2016-12-10, från <http://www.bris.se/?pageID=148&id=2899>
- Carter, S. (2011). *Family restructuring therapy: interventions with high conflict separations and divorces*. Scottsdale, AZ: HCI Press.
- Cohen, S. N. (1985). Divorce Mediation: An Introduction. I Sprenkle, D.H. (Red.), *Divorce Therapy* (s. 69-84). New York: Haworth Press.
- Dewan, M.J., Steenbarger, B.N. & Greenberg, R.P. (2004). *The art and science of brief psychotherapies: a practitioner's guide*. Washington, DC: American Psychiatric Pub.. doi: 10.1176/appi.ps.57.3.426
- Egidius, H. (2016). Parterapi. I *Psykologilexikon*. Tillgänglig: <http://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=parterapi>
- Kressel, K., & Deutsch, M. (1977). Divorce therapy: An in-depth survey of therapists' views. *Family Process*, 16, 413-443. doi: 10.1111/j.1545-5300.1977.00413.x
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Lebow, J. L. (2015). Separation and Divorce Issues in Couple Therapy. I Gurman, A.S., Lebow, J. & Snyder, D.K. (Red.), *Clinical handbook of couple therapy* (5. uppl.) (s. 445-466). New York: The Guilford Press.
- Lennéer-Axelsson, B. (2010). *Förluster: om sorg och livsomställning*. (1. uppl.) Stockholm: Natur & Kultur.

- Lidgard, A. (2010). *Skilsmässans konsekvenser - upplevelser av problem och stöd vid separation* (Kandidatuppsats, Stockholms Universitet, Stockholm). Hämtad 2016-09-28, från <http://www.uppsatser.se/uppsats/1f686f2954/>
- Lund, K. L. (1990). A feminist perspective on divorce therapy for women. *Journal of Divorce*, 13, 57-67. doi: 10.1300/J279v13n03_05
- Myndigheten för Familjerätt och Föräldraskapsstöd. (2008). *Om den kommunala familjerådgivningens organisation, sekretess, vittnesplikt m.m.*. Hämtad 2016-12-02, från <http://www.mfof.se/sv/familjeradgivning/>
- Neville, W. G. (1989). Mediation. I Textor, M.R. (Red.), *The divorce and divorce therapy handbook* (s. 103-122). Northvale, N.J.: J. Aronson.
- Rice, D.G. (1989). Marital Therapy and the Divorcing Family. I Textor, M.R. (Red.), *The divorce and divorce therapy handbook* (s. 151-169). Northvale, N.J.: J. Aronson.
- Socialstyrelsen. (2016 Nr 2016-5-12). *Statistik om kommunal familjerådgivning 2015*. Hämtad 2016-12-03, från <http://www.socialstyrelsen.se/statistik/statistik-efteramne/familjeradgivning>
- Socialstyrelsen. (2015 Nr 2015-5-7). *Kommunal familjerådgivning år 2014*. Hämtad 2015-12-03, från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2015/2015-5-7>
- Sprengle, D.H. (1989). The Clinical Practice of Divorce Therapy. I Textor, M.R. (Red.), *The divorce and divorce therapy handbook* (s. 171-195). Northvale, N.J.: J. Aronson.
- Statens Beredning för medicinsk utvärdering. (2003 Nr 167). *Sjukskrivning - orsaker, konsekvenser och praxis - en systematisk litteraturöversikt*. Hämtad 2016-11-20, från <http://www.sbu.se/sv/sok/?q=orsaker+sjukskrivning>
- Statistiska Centralbyrån, enheten för befolkningsstatistik. (2015-04-23 Nr 2015:112). *Giftermålen ökade under 2014*. Hämtad 2016-12-04, från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Giftermalen-okade-under-2014/
- Statistiska Centralbyrån, enheten för befolkningsstatistik. (2015-05-07 Nr 2015:117). *Skilsmässor vanliga efter några år*. Hämtad 2016-11-30, från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Skilsmassor-vanliga-efter-nagra-ar/
- Statistiska Centralbyrån, enheten för befolkningsstatistik. (2013-07-15 Nr 2013:51). *Äktenskapen varar i snitt i 25 år*. Hämtad 2016-12-01, från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Aktenskapen-varar-i-snitt-25-ar/
- Statistiska Centralbyrån, Hemström, Ö., (2016-10-06 Nr 2016:54). *Gifta lever längre*. Hämtad 2016-12-01, från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Gifta-lever-langre/
- Statistiska Centralbyrån, Tollebrant, J., (2013-01-09 Nr 2013:1). *50 000 barn är med om en separation varje år*. Hämtad 2016-12-01, från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/50-000-barn-ar-med-om-en-separation-varje-ar/
- Statistiska Centralbyrån, Lundström, K., Nyman, A., (2015-09-30 Nr 2015:154). *Förändrade villkor för barn med separerade föräldrar*. Hämtad 2016-12-01, från http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Forandrade-villkor-for-barn-med-separerade-foraldrar/
- Stiftelsen Forska!Sverige. (2013). *Värdet av forskning inom psykisk ohälsa*. Tillgänglig: <http://www.forskasverige.se/vardet-av-forskning/psykisk-ohalsa/>
- Textor, M.R. (1989). The Divorce Transition. I Textor, M.R. (Red.), *The divorce and divorce therapy handbook* (s.3 - 44). Northvale, N.J.: J. Aronson.

Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. (3. uppl.)
Maidenhead: McGraw Hill Education, Open University Press.

Bilaga 1

Intervjuguide

Introduktion

- Om mig: läser termin 9 och ska till hösten skriva exjobbet.
- Mitt examensarbete syftar till att undersöka psykologers upplevelser av att terapeutiskt arbeta med par som vill avsluta sin relation.
- Materialet från intervjun kommer anonymiseras!
- Tidsram: ca 50-90 minuter (fråga hur mycket tid personen har möjlighet till), en del öppna frågor och några lite mer specifika kring dina upplevelser. Några frågor innan vi börjar?
- Går det bra att jag spelar in?

Förekomst

- Hur stor del av de par du träffar uppskattar du redan bestämt sig för att avsluta sin kärleksrelation när de kommer till terapi hos dig?
- Hur stor andel uppskattar du bestämmer sig för att avsluta sin kärleksrelation under terapins gång?

Jag kommer nu innefatta både de par som redan innan terapins start bestämt sig för att avsluta sin relation och de som gör det under terapins gång och bara säga par som vill avsluta sin relation under några frågor, om du upplever att du vill svara olika beroende på om paret bestämt innan eller gör det under terapins gång så säg det, annars återkommer vi till det i slutet av intervjun.

Definition lyckat terapeutiskt utfall

- Vad skulle det innebära att en terapi med ett par som vill avsluta sin relation ”lyckas”, dvs vad innebär att terapin ger önskat resultat?

Upplevelser av önskat terapieresultat

- Om du skulle föreställa dig en sammantagen bild av de terapier du haft med par som vill avsluta sin relation som nått önskat resultat/lyckats – vad upplever du var det som var mest verksamt i det terapeutiska arbetet med dessa par? (Vilka konkreta interventioner upplevde du var verksamma?)
- Om du skulle tänka tillbaka på ett enskilt par som velat avsluta sin relation som du haft i terapi och som gav önskat resultat – vad var det i det enskilda exemplet som du upplevde var verksamt för det paret terapi? (Vilka konkreta interventioner upplevde du var verksamma?)

Upplevelser av icke-önskat terapieresultat

- Om du istället föreställer dig en sammantagen bild av de terapier du haft med par som vill avsluta sin relation som inte nått önskat resultat – vilka svårigheter upplevde du i det terapeutiska arbetet med dessa par?
- Om du skulle tänka tillbaka på ett enskilt par som velat avsluta sin relation som du haft i terapi och som inte gav önskat resultat – vilka svårigheter upplevde du terapeutiskt i det paret terapi?

Skillnad

- Hur skiljer sig de interventioner du använder dig av i terapirummet vid annan parterapi jämfört med de interventioner du använder för par som vill avsluta sin relation? (Vilka är de två-tre största skillnaderna terapeutiskt?)
- Hur upplever du det personligen på ett känslomässigt plan att arbeta med par som vill avsluta sin relation jämfört med att arbeta med annan parterapi?

(Extrafråga om subgrupper)

- (Upplever du att det går att tematisera par som vill avsluta sin relation och deras problematik i några särskilda subgrupper? Vilka skulle isf dessa mönster kunna vara? Hur upplever du att du förhåller dig till dessa subgrupper?)

Avslutning

- Är det något du vill tillägga innan vi slutar?
- Vill du att jag mailar dig den transkriberade intervjun för ett godkännande innan jag använder materialet i uppsatsen?
- Stort tack för att du tog dig tid!