

Beröringsrädsla

Om konfliktundvikande i parrelationer

Jörn Aasmundsen



Psykoteraeutprogram med inriktning familjeterapi
Göteborgs Universitet
Examensarbete, 15 högskolepoäng, 2011
Handledare: Barbro Lennéer Axelson

Abstract

The purpose of this study was to examine experienced family counselors view regarding the concept of conflict avoidance in couple relationships. Twelve family counselors working in different parts of Sweden was interviewed using a semi-structured interview guide. They were asked to reflect on the following: their description of the concept of conflict avoidance, the consequences of conflict avoidance in couple relationship, gender differences and their own view on how to create conditions for constructive, therapeutic work in this respect.

The result shows that the fear of conflicts, difficulty in expressing needs, different perceptions and expectations together with a difficulty to negotiate about differences, creates a lack of emotional and physical contact together with an absence of dialogue. The consequences of this in the long-term, a majority of the respondents perceived, are feelings of anger, resignation, powerlessness and unhappiness.

Förord

Ett stort tack till mina respondenter för att de satte av tiden och delade med sig av alla sina erfarenheter. Jag vill också tacka alla dem som var positiva till att låta sig intervjuas, men som jag av tids- och utrymmesskäl inte hade möjlighet att ta med i studien.

Sedan till dig, Barbro: Tusen tack för alla reflektioner och lärorika handledningstillfällen! Det har verkligen varit en förmån att få ta del av all din kunskap och alla dina erfarenheter.

Till sist vill jag gärna tacka min fantastiska fru, mina kollegor och min chef som har stått ut med att jag i perioder under hösten har befunnit mig i ”uppsats-bubblan”.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Abstract	2
Förord	3
Innehållsförteckning	4
Inledning	6
Bakgrund	6
Syfte	6
Frågeställningar	6
Avgränsning	7
Disposition	7
Tidigare forskning och teoretiska perspektiv	8
Konfliktperspektivet	8
Konflikt – innebörd och konsekvenser	8
Konfliktundvikande – några beskrivningar	9
Metod	11
Val av metod	11
Konstruktion av intervjufrågor	11
Urval av respondenter	11
Insamlingsmetod	12
Urval, bearbetning och analys av data	12
Etiska ställningstaganden	13
Resultatredovisning	14
Vad innebär ett konfliktundvikande förhållningssätt?	14
Konflikt	14
Koppling till tidigare forskning	15
Konfliktundvikande och konflikträdsla	16
Koppling till tidigare forskning	17
Förväntningar och att förhålla sig till olikhet	18
Koppling till tidigare forskning	20
Bakomliggande orsaker till konfliktundvikande	21
Koppling till tidigare forskning	22
Sammanfattning	23
Vilka konsekvenser får ett konfliktundvikande förhållningssätt?	24
Känslomässiga konsekvenser	24
Koppling till tidigare forskning	27

Konsekvenser av tystnad och frånvaro av dialog	28
Koppling till tidigare forskning	29
Konstruktiv konflikthantering	30
Koppling till tidigare forskning	31
Sammanfattning	32
Män och kvinnors konfliktundvikande	34
Koppling till tidigare forskning	35
Sammanfattning	36
Hur skapa ett konstruktivt, terapeutiskt arbete i relation till konfliktundvikande?	38
Allians	38
Koppling till tidigare forskning	39
Terapeutisk teori och metod	39
Koppling till tidigare forskning	41
Terapeutisk position	41
Koppling till tidigare forskning	45
Historia, nutid och framtid	46
Koppling till tidigare forskning	47
Sammanfattning	47
Sammanfattande slutdiskussion	49
Metoddiskussion	49
Konfliktundvikande förhållningssätt i parrelationer	50
Konsekvenser av ett konfliktundvikande förhållningssätt	51
Mäns och kvinnors konfliktundvikande	53
Att skapa ett konstruktivt, terapeutiskt arbete i relation till konfliktundvikande	53
Några sammanfattande reflektioner	55
Förslag till vidare forskning	56
Slutord	56
Referenser	58
Bilaga 1 – Följebrev	61
Bilaga 2 – Halvstrukturerade intervjuguide	62
Bilaga 3 – Respondenter	63

INLEDNING

Syftet med detta kapitel är att ge en beskrivning av bakgrunden till denna uppsats, inklusive syfte och frågeställningar, vilka avgränsningar jag har gjort samt en beskrivning av uppsatsens disposition.

Bakgrund

Konflikter och konflikthantering är en central del av mitt arbete som familjerådgivare. Att kunna hantera och lösa konflikter i en parrelation på ett konstruktivt sätt är en svår konst, just på grund av att konflikter ofta handlar om intressen som står i ett motsättningsförhållande till varandra. Dessa intressekonflikter kan vara mer eller mindre svåra; ibland handlar det om rena sakfrågor, men inte så sällan berör konflikterna frågor som snarare handlar om identitet, självkänsla, respekt och bekräftelse. Detta blir framförallt tydligt då personen man har konflikten med samtidigt är den man ofta står närmast. Olösta konflikter i en parrelation kan få förödande konsekvenser, där det som kan ha börjat som en ganska bagatellartad fråga efterhand som åren går växer utom kontroll.

Kategoriseringar som detta är givetvis förenklingar av verkligheten och varje enskild människas förhållningssätt i en konflikt är unikt. Utifrån min kliniska erfarenhet uppfattar jag dock att det finns gemensamma faktorer avseende hur olika människor hanterar en konflikt. Det kan både gälla hur konflikten gestaltar sig i det yttre samt vilka tankar och känslor som väcks hos var och en.

I mitt arbete möter jag ofta klienter som beskriver att de på olika sätt har svårt att både befinna sig i och att lösa konflikter. Inte så sällan beskriver de antingen att de upplever sig som konflikträdda eller att de har tystnat i relationen då det "inte är någon idé" att ta upp det som frustrerar eller att formulera egna behov och önskemål. Dessa erfarenheter kan i förlängningen leda till att människor låter bli att ta upp det de upplever som konfliktfyllt. Säkerligen finns det också många andra skäl till varför människor undviker konflikter.

En hel del har skrivits om "hårda/varma/heta/upptrappade konflikter" och om våld i nära relationer. Denna studie syftar istället till att belysa en annan sida av det att hantera konflikter, nämligen när en eller båda parter undviker desamma.

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka erfarna parterapeuters kliniska erfarenheter av konfliktundvikande förhållningssätt i parrelationer.

Frågeställningar

Centrala frågeställningar som jag avser att belysa i relation till syftet är:

- Hur beskriver erfarna parterapeuter olika konfliktundvikande förhållningssätt i en parrelation utifrån sin kliniska erfarenhet och kunskap?
- Vilka konsekvenser får ett konfliktundvikande förhållningssätt i en parrelation på kort och på lång sikt?
- Har de under sin yrkesutövning uppfattat att det finns skillnader mellan män och kvinnor gällande sättet man undviker konflikter i parrelationen på?

- Vilka kliniska erfarenheter har de i relation till att skapa ett konstruktivt, terapeutiskt arbete kring konfliktundvikande förhållningssätt i paren de möter?

Avgränsning

För att avgränsa min uppsats, väljer jag att undersöka en av de så kallade konfliktstilarna som beskrivs i Lennér Axelson & Thylefors (1996/2006) bok, nämligen det förhållningssätt som kan beskrivas som konfliktundvikande för att söka belysa och problematisera detta så förutsättningslöst som möjligt.

Att jag valt just denna avgränsning, handlar också om en reflektion kring det som till och från beskrivs i media, att det finns ett konfliktundvikande, nationellt karaktärsdrag i Sverige. Åke Daun (1998) beskriver i sin bok "Svensk mentalitet – ett jämförande perspektiv" en hypotes om att det svenska karaktärsdraget av konfliktundvikande härstammar från en fredlig historia under många generationer både inrikes- och utrikespolitiskt. Nu är inte min avsikt att skriva en uppsats med etnologisk ansats, ej heller att kategorisera en hel nation. Dock tycker jag att det är intressant att i ett systemiskt perspektiv också fundera kring hur samhälleliga och sociala normer påverkar den enskilda individen.

Jag har i urvalsprocessen inte efterfrågat och därför inte tagit hänsyn till den enskilde parterapeutens teoretiska bas eller psykoterapeutiska grundsyn. Jag frågade dock om respondenternas ålder, formella utbildning samt yrkeserfarenhet. I samband med detta beskrev vissa respondenter sin teoretiska utgångspunkt, och jag har därför valt att kommentera detta i samband med vissa teman i denna studie där jag uppfattar att det är relevant.

Disposition

Inledning: Genomgång av uppsatsens bakgrund, syfte, frågeställningar samt vilka avgränsningar jag har valt att göra.

Tidigare forskning och teoretiska perspektiv: Redogörelse för valda delar av forskningen inom områdena konflikt och konfliktundvikande.

Metod: Beskrivning av mina resonemang kring val av metod, konstruktion av intervjufrågor, urval av respondenter och insamlingsmetod. Under denna rubrik återfinns också beskrivning av urval, bearbetning och analys av data samt etiska ställningstagande.

Resultatredovisning: I detta kapitel redovisas resultatet från intervjuerna och då särskilt de teman som har framträtt utifrån den innehållsanalys jag gjort. Efter varje tema kommer jag koppla resultatet till tidigare forskning. En sammanfattning avslutar resultatredovisningen för var och en av de fyra frågeställningarna.

Sammanfattande slutdiskussion: I denna avslutande del kommer jag att inledningsvis göra en metoddiskussion för att därefter dryfta studiens resultat avseende var och en av de fyra frågeställningarna. Kapitlet avslutas med några reflektioner kring vidare forskning samt ett slutord om processen i stort.

TIDIGARE FORSKNING OCH TEORETISKA PERSPEKTIV

I detta kapitel kommer jag att kortfattat belysa valda delar av den forskning som tidigare har gjorts på området parkonflikter. Jag väljer inledningsvis att ge en generell beskrivning av konfliktperspektivet samt begreppen konflikt och konfliktundvikande som de presenteras i facklitteraturen. Då min avsikt har varit att ha en huvudsakligen induktiv ansats, kommer huvuddelen av både tidigare forskning och av teoretiska reflektioner emellertid att återfinnas under respektive avsnitt i kapitlet Resultatredovisning.

Konfliktperspektivet

Lennéer Axelson & Thylefors (1996/2006) beskriver att forskningen kring konflikter och konflikthantering är splittrad och utgår från olika forskningsmässiga traditioner och arenor. De skriver: ”Kunskap om konflikter och konflikthantering måste därför hämtas från olika discipliner och utgångspunkter: stressteori, socialantropologi, humanistisk psykologi, spelteori, kognitiv psykologi, systemteori, kommunikationsteori m.fl.” (s. 15). Enligt Lennéer Axelson & Thylefors (ibid.) är det därför mer relevant att prata om konfliktperspektiv än om olika konfliktteorier.

Konflikt – innebörd och konsekvenser

Ordet konflikt kommer ursprungligen från det latinska ordet *conflictus* som betyder sammanstötning (www.ne.se). Konflikt är emellertid ett ord och ett begrepp som i språket har många synonymer; spänning, disharmoni, slitning, friktion, tvist, schism, osämja, gräl, motsättning, oenighet, bråk, strid.

Definitioner av begreppet konflikt beskriver olika aspekter beroende på vilket område det avser att beskriva; övergripande eller mer specifikt, mellan nationer, mellan organisationer, mellan människor eller intrapsykiskt. Lennéer Axelson & Thylefors (1996/2006) beskriver att det går att urskilja två olika typer av konfliktdefinitioner, dels innehållsdefinitioner och dels konsekvensdefinitioner. Ett exempel på de första är De Bono (1986) som definierar begreppet konflikt så här: ”En kollision mellan intressen, värderingar, handlingar eller inriktningar. Ordet konflikt refererar till existensen av en sådan kollision”. (s. 15). Lennéer Axelson & Thylefors (1996/2006) refererar också till Ekvall (1988) som mer lyfter perspektivet om konsekvenser: ”När människor hatar och motarbetar varandra, så tär det på båda parternas psykiska balans och funktionsförmåga. I ”Strindbergäktenskap” tänds inga ljus. Där förbränns, förslits” (s. 164).

Det finns en rad olika typer av konflikter vad gäller innehåll. Lundsbye et. al. (2000/2010) betonar skillnaden mellan behovs- och värderingskonflikter. Behovskonflikter innebär att den ena parten genom sitt agerande blockerar den andres möjligheter att tillfredsställa betydelsefulla behov. Värderingskonflikter handlar istället om normer och värderingar. Dock kan det, som Lundsbye et. al. (ibid.) beskriver, vara svårt att definiera värderingskonflikter eftersom de personliga behoven har benägenhet i vissa familjer att ”svämma över”.

Också den amerikanska parforskaren Gottman (2008) är inne på en liknande definition av konflikttyper: ”Antingen bottenar de i en konkret stridsfråga som är möjlig att lösa eller så handlar det om skilda värderingar av mer grundläggande natur – problem som inte har någon enkel lösning och som man, i en eller annan form, tvingas leva med” (s.152).

När det gäller mer intrapsykiska konflikter, beskriver Melanie Klein (1988) att den dynamiska utvecklingspsykologin "...räknar med att "inre" och "yttre" konflikter hör till den "normala" utvecklingen. Den utgår också från att utvecklingen under hela livscykeln sker i ett ständigt växelspel mellan motstridiga tendenser. Psykologisk utveckling kan aldrig löpa i en ständig harmoni".

Gunnar Carlberg (1994) beskriver ett liknande perspektiv: "Kampen mellan motstridiga tendenser är tydligast hos det växande barnet, men finns även hos den vuxna individen. Exempel är kampen mellan strävan mot beroende och närhet i förhållande till andra och strävan mot oberoende och avstånd i förhållande till andra. I olika perioder i livet är den ena eller andra tendensen starkare, men båda finns parallellt"(s. 26). Även om Carlberg inte använder begreppen anknytning eller anknytningsmönster i sin bok, uppfattar jag att det går att koppla detta citat till dessa begrepp som kommer att belysas senare.

Också Evelyn Cleavelly (i Ruszczynski (1996)) är inne på liknande reflektioner som Gunnar Carlberg: "...i äktenskapets själva väsen ligger att vi ställs inför nödvändigheten att reglera konflikten mellan två fundamentala behov upplösligen förbundna med utveckling och mognad: behovet av närhet och behovet av oberoende" (s. 78). Och vidare: "Konflikter är något sunt, men den utvecklingsbefrämjande potentialen hänger på paret's förmåga att reglera konflikten i förhållande till deras individuella och gemensamma inre världar. Denna förmåga att hålla konflikter under kontroll är endast möjligt inom ramen för ett tillförlitligt försvarssystem" (s. 79).

Konflikter i en parrelation kan handla om i princip vad som helst. Fincham (2003) sammanfattar det så här: "Couples complain about sources of conflict ranging from verbal and physical abusiveness to personal characteristics and behaviors. Perceived inequity in couple`s division of labor is associated with marital conflict and with a tendency for the male to withdraw in response to conflict. Conflict over power is also strongly related to marital dissatisfaction" (s. 23).

Konfliktundvikande – några beskrivningar

Sättet att hantera konflikter kan beskrivas utifrån olika konfliktstilar eller konfliktstrategier. Lennér Axelson & Thylefors (1996/2006) beskriver att dessa konfliktstrategier "...är tidigt inlärd och utlöses nästan automatiskt" (s. 88). I sin bok hänvisar Lennér Axelson & Thylefors (ibid.) bl.a. till den två-dimensionella modell som utvecklades av Kenneth W. Thomas och Ralph H. Kilmann och som beskriver dessa strategier utifrån två dimensioner; omsorg om egna intressen och omsorg om andras intressen. Thomas och Kilmann identifierar fem olika konfliktstilar utifrån detta: Kompromissande, samverkande, tävlande, anpassande och undvikande. Det undvikande förhållningssättet definieras här som brist på omsorg både om egna och om andras intressen.

Björn Wrangsjö (2004) använder begreppet konfliktförskjutning för att beskriva en variant av ett undvikande, nämligen när konflikten utspelar sig på ett annat område än där missnöjet egentligen finns: "En konflikt och ett missnöje kan uppstå på en domän men övervägande kanaliseras till en annan. Det tycks mig som den vanligaste typen av förskjutning är att konflikten, missnöjet eller bristen uppstår i den djupaste delen av relationen, den mest intima, den som är mest sårbar och svårast att hantera. Missnöjet kan som nämnts vara starkt men svårt att sätta ord på och svårt att uttrycka, kanske också av oro för att skada relationen. Då kan det ske en förskjutning till den domän där konflikter trots allt är minst farliga och uppslitande" (s. 204).

Keim & Lappin (i Gurman & Jacobson (2002)) tar utgångspunkt i en strukturell-strategisk parterapi-modell, en syntes av Salvador Minuchins respektive Jay Haleys arbete. De

beskriver konfliktundvikande på följande sätt: ”If we conceptualize boundaries between subsystems as a continuum in which one end is characterized by overinvolvement and the other by under involvement, then these concepts appear to be at opposite ends, serving opposite purposes. If, on the other hand, we draw this continuum of boundaries as a circle, the two ends touch. At that meeting point, they serve the same purpose – conflict avoidance. In effect, fighting, or the lack of it, is a collective attempt to remain at level of intimacy that is known and comfortable. To resolve the conflict would result in change – incurring the loss of the known, albeit unhappy, comfort zone for an unknown, less certain future” (s. 93).

METOD

I detta kapitel beskriver jag valet av metod, urval av respondenter, hur data samlades in, registrerades, valdes ut, bearbetades och analyserades. I tillägg beskriver jag de etiska överväganden som jag gjort.

Val av metod

Utifrån studiens syfte ansåg jag att en kvalitativ ansats var bäst lämpad för att besvara syfte samt tillhörande frågeställningar. Kvale (1997) beskriver att syftet med den kvalitativa forskningsintervjun "...är att förstå ämnen från livsvärlden ur den intervjuades perspektiv" (s. 32). Valet av en kvalitativ, halvstrukturerad forskningsintervju är också kopplat till att min avsikt är att beskriva begreppet konfliktundvikande utifrån den variation av uppfattningar och reflektioner som framkommit i materialet. Jag kommer därför att göra en innehållsanalys av materialet, dock med de begränsningar som beskrivs under rubriken Insamlingsmetod. Att jag valde en halvstrukturerad intervju, innebar att jag ombad varje respondent att besvara samma huvudfrågor samt att jag med hjälp av stödord ombad varje respondent att förtydliga, berätta mer, utveckla sina svar med mera om jag under intervjuens gång uppfattade att frågan inte täckts in i tillräcklig stor grad. I tillägg avsatte jag ungefär lika lång tid till varje intervju, 50-60 minuter.

Konstruktion av intervjufrågor

Min forskningsmässiga utgångspunkt har varit att huvudsakligen ha en induktiv ansats. Även om jag från början definierade ett avgränsat område som jag har haft för avsikt att undersöka, har det varit viktigt för mig att skapa ett intervjuklimat som inte begränsar respondenterna i sina reflektioner. Även om intervjuguiden (se bilaga 2) kan uppfattas som detaljerad, har jag försökt att under intervjuerna ställa så öppna frågor som möjligt samt att söka undvika ledande och styrande frågor.

Urval av respondenter

Jag planerade ursprungligen att intervjua 5-7 erfarna parterapeuter om deras kliniska erfarenheter av konfliktundvikande förhållningssätt i parrelationer. Min bedömning var att de yrkesverksamma terapeuter som arbetar enskilt mest med parsamtal och parterapi är familjerådgivare. För att begränsa urvalet, valde jag att skicka mitt följebrev (bilaga 1) via mail till alla medlemmar av Föreningen Sveriges Kommunala Familjerådgivare (KFR), totalt 262 personer. Av dessa kom 8 mail i retur på grund av felaktiga adresser.

Förfrågan skickades ut i mitten av augusti, och efter knappt två veckor hade totalt 32 familjerådgivare runt om i hela landet sagt sig positiva till att medverka i studien. Med anledning av det stora antalet positiva respondenter jämfört med vad jag ursprungligen hade räknat med, valde jag därför att göra ett strategiskt urval. Syftet med detta var att få ett så heterogent urval som möjligt med avseende på följande kriterier: Var i landet respektive familjerådgivare arbetade; storstad eller landsbygd, kustnära eller inland samt en så stor spridning som möjligt från norr till söder. Utöver detta valde jag att intervjua lika många manliga som kvinnliga familjerådgivare.

För att på ett rimligt sätt kunna bemöta ovannämnda kriterier, valde jag att utöka

antalet respondenter till 12 personer. En vinjett som kort beskriver var och en i termer av ålder, utbildning och antal år i yrket som familjerådgivare finns bifogat i bilaga 3. Jag har i urvalet inte tagit hänsyn till respondenternas teoretiska utgångspunkt eller yrkesmässiga erfarenheter. Detta kommer därför inte att vara utgångspunkt för någon ingående analys (att analysera respondenternas svar utifrån om de exempelvis har psykodynamisk, narrativ eller KBT- inriktning). Emellertid reflekteras skilda teoretiska utgångspunkter i vissa svar, vilket kommer att kommenteras i anslutning till det aktuella temat.

Insamlingsmetod

En konsekvens av den stora geografiska spridningen var att jag valde att göra telefonintervjuer på 50-60 minuter istället för att möta var och en på plats. Fördelen med detta tillvägagångssätt var att det möjliggjorde just en spridning över landet.

Denna metod har givetvis också sina begränsningar. Gillham (2008) beskriver att den främsta nackdelen är att man inte träffas ansikte till ansikte, något som innebär att alla icke-verbala element i kommunikationen saknas. En annan begränsning sätt till materialets alla nyanser, var att jag framförallt av tidsmässiga skäl valde att notera respondenternas svar under samtals gång istället för att banta och transkribera dem.

Några dagar innan varje telefonintervju, skickades de fyra frågeställningarna till varje respondent. Dessa var redan beskrivna i följebrevet, dock inte såpass tydligt. Jag valde också förtydliga respondenternas möjlighet att bredda de aktuella frågorna och ge andra infallsvinklar, associationer och reflektioner till begreppet konfliktundvikande.

Anledningen till att jag valde att skicka ut de fyra frågeställningarna, var dels att ett flertal av respondenterna bad om att få en specificering av vilka frågor jag avsåg att belysa, dels att jag själv önskade att förbereda respondenterna inför intervjun. Detta val var dock inte givet, då det samtidigt riskerade att göra respondenterna mindre fria i sina reflektioner. I skriven text kan det också vara svårt att formulera sig tillräckligt tydligt, men jag valde ändå att göra på detta sätt då eventuella undringar knutna till frågeställningarna skulle kunna förtydligas vid själva intervjun.

De fyra huvudfrågorna ställdes till alla respondenter. Följdfrågorna är i bilaga 2 utskrivna i hela meningar, men beroende på respondenternas svar har de ibland inte ställts alls, ibland med ett något annat ordval. Under intervjuerna blev frågorna också ställda i olik ordning beroende på respondenternas svar. Utöver detta ställde jag klarifierande frågor, bad respondenterna berätta mer samt bad om förtydliganden.

Ursprungligen hade jag för avsikt att transkribera varje intervju. Med anledning av den förändring jag valde att göra med avseende på antalet respondenter, frångick jag detta förfarande både av praktiska och tidsmässiga skäl. Istället valde jag att under intervjuens gång anteckna respondenternas svar. Detta val förankrades både med examinator Göran Sandell och handledare Barbro Lennér Axelson.

Urval, bearbetning och analys av data

Min utgångspunkt har varit att göra en innehållsanalys av intervjumaterialet.

Alla anteckningar kopierades och lästes därför igenom. Allt material klipptes därefter upp i enstaka meningar som inledningsvis kategoriserades in under någon av de fyra huvudfrågeställningarna. Meningar som inte omedelbart kunde placeras in under någon av dessa eller berörde mer än en av dessa, lades åt sidan för mer fördjupad analys.

Jag gjorde därefter en mer noggrann genomgång av de meningar som hamnade under

respektive huvudfrågeställning och kategoriserade dessa i olika underkategorier. För att ge en kvantifierbar bild av hur respondenternas svar har fördelat sig på de olika temana som har framträtt ur materialet, har jag valt att använda olika mängdord. Med ”en majoritet av” avses minst 75 % av respondenterna, med ”flera” mellan 50-75 %. Mängdorden ”några” och ”vissa” används i texten synonymt och avser 25-50 % medan ”enstaka” avser under 25 %. Eftersom jag har ett omfattande intervjumaterial, har jag valt att i texten lyfta fram ett antal citat som belyser centrala delar av mina frågeställningar och mitt syfte. Detta innebär att redovisningen kan uppfattas som svåröverskådlig, samtidigt som detta visar på komplexiteten i det ämnesområdet jag har valt.

Etiska ställningstaganden

Vetenskapsrådet har i sin publikation ”Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning” formulerat fyra huvudkrav för att bedriva god och etisk forskning samt för att skydda den enskilda individen. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Jag anser att studien uppfyller dessa fyra etiska krav. Respondenterna informerades om studiens syfte (bilaga 1) samt villkoren för deras deltagande, däribland att deras svar skulle avidentifieras, att inga klientuppgifter har använts i studien samt att jag hade för avsikt att ge en kort beskrivning av varje respondent utifrån ålder, utbildning samt antal år som familjerådgivare (bilaga 3).

Deltagande i studien var helt och hållet frivilligt då respondenterna anmälde intresse om att delta till mig. Materialet kommer i tillägg enbart att användas i forskningssyfte.

RESULTATREDOVISNING

I detta kapitel kommer jag att redovisa resultatet från intervjuerna. För att göra texten mer läsbar har jag dels valt att stryka under de begrepp som jag tolkar som centrala för varje tema, dels i direkt anslutning till varje tema koppla resultatredovisningen till tidigare forskning. En sammanfattning avslutar resultatredovisningen för var och en av de fyra frågeställningarna.

VAD INNEBÄR ETT KONFLIKTUNDVIKANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT?

Den första frågeställningen i denna uppsats avsåg att belysa begreppet konfliktundvikande, med utgångspunkt från vad respondenterna uppfattade att begreppet innebär, vad som skapar konfliktundvikande i en parrelation, om det finns bakomliggande orsaker samt om detta kommer till uttryck på olika sätt beroende på område.

Inledningsvis är dock följande fråga angelägen att lyfta: Går det att undersöka konfliktundvikande utan att också lyfta fram begreppet konflikt? Min egen ståndpunkt är att begreppet konfliktundvikande inte går att isolera, men att det på olika sätt går att relatera till andra begrepp. Därför inleds detta kapitel med respondenternas reflektioner kring begreppet konflikt.

Konflikt

Flera respondenter lyfte under intervjuerna sin syn på begreppet konflikt. En beskrev det så här:

”Jag förutsätter att de som söker min hjälp befinner sig i någon form av konflikt och att de av det skälet inte reder ut sin relation”.

En majoritet av respondenterna reflekterade kring begreppet konflikt som en central del i arbetet med många av de par som söker sig till Familjerådgivningen. Så här uttryckte sig några respondenter:

”Konflikter är oundvikliga för växt och utveckling. Många par som kommer hit beskriver att de är konflikträdda och därför undviker att gå in i en diskussion. Då brukar jag ibland säga att allt som gör ont är inte farligt. Det farliga är snarare konsekvenserna av konfliktundvikande eller olösta konflikter, inte konflikterna i sig”.

”Konflikter är utvecklande, det lär mig något om mig själv och berikar mitt liv”

”Kan vi mötas i konflikter, kan vi också tillfredsställa våra olika behov”.

”Konflikter är jätteviktiga. Att lyssna in den andre skapar förutsättningar för att båda skall kunna rymmas inom relationen”.

Denna fråga berör också respondenternas egna erfarenheter av konflikter. Flera beskrev att de i grunden hade en positiv syn på konflikter utifrån sina egna liv.

”Till trots för att jag varit rädd, har jag känt att både jag själv och den andre har lärt sig något. I tillägg har det känts som en lättnad att ha tagit sig igenom”.

Två reflektioner som belyser detta från ett mindre positivt håll, är följande:

”Själv har jag egentligen en ganska negativ hållning till ordet konflikt”.

”Det finns inget självändamål i att ha en konflikt”.

Koppling till tidigare forskning

En majoritet av respondenterna gav uttryck för att de i grunden såg konflikter som både nödvändigt och utvecklande, förutsatt att de hanteras och/eller löses på ett bra sätt. Det är just det som är konsten, att kunna gräla på ett sätt där respekten både för mig själv och den andre bevaras. Tomas Böhm (2003) skriver: ”I vår trubbiga svenska ger vi på sätt och vis språkligt uttryck för den psykologiska trubbigheten vi lever i. Ordet ”gräl” får betyda allt ifrån fruktbar konfliktlösning, improduktivt gnatande, rasande verbala anklagelser och subtila efterslangar. En annan uppenbar betydelse av detta behov av flera synonymer är att det finns olika sätt att driva sina konflikter på. Man använder sitt standardmanus och det stämmer mer eller mindre bra med dem hos andra personer, som då tycker att man grälar dåligt” (s. 259).

Som jag beskrev i det inledande kapitlet, berör konflikter många områden; från makro till mikro, från intra- till interpsykiskt. Thomas Jordan, docent vid Institutionen för arbetsvetenskap vid GU, har skapat en hemsida på nätet som beskriver olika aspekter av konflikter och konflikthantering. (Se referenslistan för web-adress). En modell som beskrivs är konflikttriangeln eller ABC-modellen. Den lyfter fram tre viktiga och grundläggande aspekter av konflikter; attityder (A), beteende (B) och oförenliga mål (C – inCompatibility). Jordan beskriver i tillägg en variant som fördjupar modellen med tre nivåer; presenterat problem, dold agenda och omedvetet.

Denna modell är också användbar i arbetet med konflikter i parrelationer. Lyhörtheten behöver finnas för alla nivåer: Ibland presenterar människor att deras problem just är en sakfråga och att det är den de behöver hjälp med. Andra gånger blir det uppenbart att det problem som presenterades inledningsvis i kontakten enbart var ett symptom på något annat.

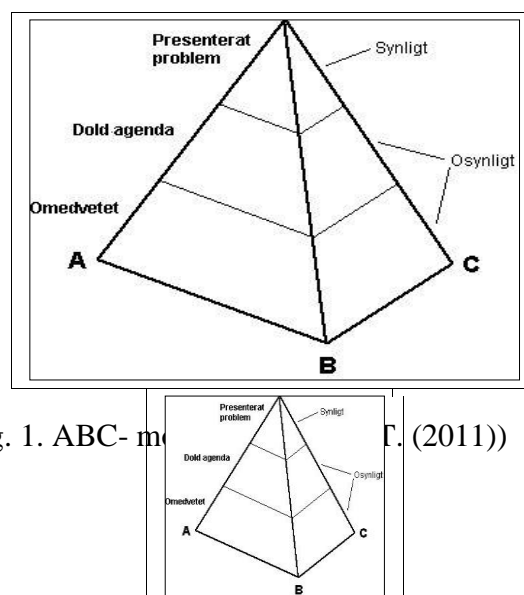


Fig. 1. ABC- modellen (2011)

Konfliktundvikande och konflikträdsla

Ett flertal respondenter beskrev att de uppfattade konfliktundvikande som en svårighet att samtala om det som är problemet eller det missnöjet faktiskt handlar. Exempel på hur denna svårighet kan komma till uttryck är genom tystnad, genom att konflikten ibland placeras någon annanstans eller att man genom sina handlingar ser till att samtalsutrymmet blir obefintligt. Andra reflekterade kring konfliktundvikande som ett sätt att inte vara socialt delaktig, men också att man i viss mån är ansvarsundvikande. Några respondenter gav följande reflektioner:

”Konfliktundvikande innebär en tystnad, en anpassning, en låt gå-mentalitet och att människor blir försiktiga med vad de säger till varandra”.

”Generellt sätt uppfattar jag att det handlar om att någon eller båda två på olika sätt drar sig undan. I botten tror jag att det handlar om en oro för konfliktbeteendet”.

”Konfliktundvikande innebär precis som ordet beskriver, ett undvikande, men jag uppfattar inte att det sker för att man inte är intresserad”.

En majoritet av respondenterna lyfte fram olika aspekter av rädsla som en central del av ett konfliktundvikande förhållningssätt. Vissa var också inne på att par som kommer till Familjerådgivningen snarare beskriver att en eller både i paret är konflikträdsla snarare än konfliktundvikande. Några uppfattade att denna konflikträdsla har sin grund i den enskildes erfarenheter och uppväxt. Andra beskrev andra aspekter av detta som rädsla för beroende, rädsla för öppenhet, rädsla för att förlora den andre och bli ensam samt rädsla för att tappa kontrollen. Vissa respondenter ansåg emellertid att konflikträdsla innebär en högre grad av medvetenhet jämfört med konfliktundvikande.

Tre citat som belyser olika aspekter av konflikträdsla är:

”Jag uppfattar att konflikträdsla handlar om att människor upplever att det finns en risk i det att ta fram något utifrån den egna, känslomässiga upplevelsen”.

”Upprepade gånger har jag upplevt att konflikträdsla innebär att människor inte behärskar detta, snarare förlorar de sig själva i en konflikt”.

”På sätt och vis är det ju någon form av trauma som människor hamnar i, kanske inte så sällan ett ganska direkt trauma där den känslomässiga upplevelsen är att någon överfallit dem”.

Några respondenter beskrev en annan aspekt av detta, rädslan för att beskriva och ta ansvar för den egna, känslomässiga upplevelsen. Som en respondent beskrev det:

”Jag uppfattar att ganska många är rädda för att ta ansvar för sin egen upplevelse, för sina egna ståndpunkter och det att stå upp för sig själv. Detta leder till tystnad. Tystnaden förstärker undvikandet som i sin tur förstärker ensamhetsupplevelsen. Jag hävdar att många

människor är rädda för både att beröra och beröras. I en parrelation riskerar det att bli förödande”.

En annan reflekterade kring ilskan som känslomässigt uttryck i relation till rädslan:

”Min erfarenhet är att vissa upplever att angrep är bästa försvar, samtidigt som jag tror att det också finns mycket rädsla i det. Kanske är det därför just rädslan man skulle ta fasta på, istället för ilskan”.

En annan aspekt som lyftes fram av en respondent, är att en parts hotfulla beteende också kan vara ett sätt att flytta fokus från det konflikten egentligen handlar om.

Några av de jag intervjuade reflekterade över användningen av begreppet konfliktundvikande i sig. En respondent uppfattade att detta mest var att betrakta som en professionens benämning, medan två andra problematiserade begreppet på nedanstående sätt:

”Jag tycker att konfliktundvikande är en professionens sätt att se på det”.

”Konfliktundvikande är ju bara en nivå som egentligen inte är så intressant. Rätt snabbt skulle man fastna. Jag tycker att det är mycket viktigare att fånga livsberättelser”.

”Jag associerar en inbyggd mening i själva ordet konfliktundvikande, att det är något negativt”.

En delfråga som lyftes i detta sammanhang, var respondenternas reflektioner kring att konfliktundvikande i Thomas och Kilmanns modell beskrivs som brist på omsorg både om egna och om den andras intressen.

Några respondenter menade att detta kunde vara ett sätt att definiera konfliktundvikande. Andra var dock mer tveksamma till detta sätt att betrakta denna svårighet. En av dessa menade att detta i så fall var ett omedvetet förhållningssätt.

Koppling till tidigare forskning

Att beskriva begreppet konfliktundvikande i parrelationer blir ovillkorligen en förenkling av verkligheten, vilket också flera respondenter gav uttryck för. I litteraturen på området används den engelska termen avoiders, men jag väljer här också att lyfta in en kategori eller ett samlevnadsmönster där jag uppfattar att ett undvikande förhållningssätt är en variant, nämligen demand/withdraw. (Jag använder här den engelska originaltermen då jag inte tycker att det finns en riktigt bra översättning av detta ordpar). Demand/withdraw avser att beskriva de par där en part har en kommunikationsstil som är efterfrågande eller krävande, och där den andre drar sig undan eller ryggat tillbaka. Att dra sig undan behöver inte vara det samma som att undvika, men jag uppfattar att det är meningsfullt att belysa båda varianterna utifrån mitt uppsatsämne.

När det gäller samspelet mellan två parter som har ett demand/withdraw-beteende, publicerade Baucom et. al. (2011) nyligen en studie där de bland annat med hjälp av lingvistiska dataprogram analyserade den kommunikation som 130 hjälpsökande par hade sinsemellan. En av författarnas slutsatser var följande: ”Demanders invite their partners to participate in a collaborative discussion of change but also use language that limits their

partners` options for responding to requests during the same interaction. Withdrawers, on the other hand, appear to withdraw to a greater extent as their demanding partners use more soft influence tactics. What is missing is a way for partners to make requests of one another that allow both partners to engage in a collaborative discussion of change” (s. 578). Med ”soft influence tactics” avses här påverkansstrategier som tar utgångspunkt i samarbete och är mindre restriktiva.

Avseende samkönade par och ett demand/withdraw-beteende beskriver Baucom följande: ”Demand–withdraw behavior has been studied in substantially less detail in same-sex than in cross-sex couples. Most studies of demand-withdraw behavior in gay and lesbian couples have been conducted using self-report measures and have analyzed overall levels of demand-withdraw behavior. In comparing self-reported demand-withdraw behavior in cross-sex, gay male, and lesbian couples, Kurdek (2004) found that gay male couples reported less demand–withdraw communication than cross-sex couples with children. He notes, however, that it is unclear whether this effect was due to couples’ communication differences or to the presence of children” (s. 233)

Lundsbye et. al. (2000/2010) beskriver en annan kommunikationsteoretisk aspekt av detta: ”Med oklara budskap kan man kamouflera osäkerhet, krav, olikhet, konflikter etc. Bakom detta behov att dölja ligger en bristande självkänsla. När man känner sig trygg, litar på och tycker om sig själv (alltså har en äkta självkänsla, inte att förväxla med överdriven självhävdelse, vilken bottnar i svag självkänsla), är det lätt att vara öppen och klar. Men när man känner sig värdelös och oduglig tenderar man att sända oklara budskap” (s. 115).

Förväntningar och att förhålla sig till olikhet

Förväntningar och föreställningar har stor betydelse för mänskligt samspel. Några respondenter lyfta fram detta i termer av att vi alla har med oss dessa antaganden och bilder in i relationen, men att vi sedan möter en person som i vissa avseenden ”inte alls gör, känner eller tänker som mig”. Nedanstående citat kan illustrera detta:

”Min erfarenhet är att en del par inte får till en bra dialog kring detta – om vem de är, vad de vill och hur de ser på relationen”.

Två specifika föreställningar som några av respondenterna lyfte fram, var dels frågan om att vara lycklig samt att ha en passionerad relation. Flera respondenter reflekterade kring detta dels som en konsekvens av den tid vi lever i, dels (om man generaliserar) att dessa föreställningar är mer framträdande hos unga än hos äldre par. Som en respondent uttryckte det:

”Jag tänker ofta: Vad är en sund parrelation? Livet är ju inte perfekt för någon”.

Upprepade misslyckanden i förhållande till att prata om förväntningar och olikhet gör att dialogen riskerar dö ut eller, som en respondent uttryckte det, att man går in i en egen, inre dialog och tillskriver den andre egenskaper och känslor. En särskild aspekt av detta, som några respondenter lyfte fram, var också det ordlösa i kommunikationen; ett minspel eller en blick som tystnar. Flera återkom också till hur de egna förväntningarna om hur livet bör vara inte så sällan leder till besvikelse gällande hur livet faktiskt är.

"Det jag i mitt arbetet mer och mer tar fasta på, är hur människor kommunicerar - inte minst kring vilka förväntningar var och en har på det att leva ihop. Inte så sällan uttrycker en eller båda besvikelse i relation till detta, också med anledning att man på olika sätt tycker att man under en längre tid har bidraget mer till relationen än den andra".

Ett flertal av respondenterna beskrev att de uppfattade att konsekvenser av konfliktundvikande först blir manifest efter ett tag i relationen.

"Inledningsvis har man gärna förälskelsen att luta sig emot, även om det kanske redan från början etableras någon form av obalans i relationen".

Denna obalans kan sedan vara svår att bryta, något som exemplifieras med följande citat:

"Jag kan ibland reflektera över att många av de par jag träffar som har haft olösta relationsproblem i kanske 15-20 år, aldrig hittade vägen".

Även om dessa svårigheter kan hanteras i ett kortare perspektiv, beskrev flera respondenter att de uppfattar att konsekvenserna på längre sikt kan bli förödande. En konsekvens som beskrivs i detta avseende, är upplevelsen att relationen är "på låssas"; att paret gemensamt försökt att hålla upp en fasad, ofta på en omedveten nivå. En klassisk variant, som beskrivs på ungefär liknande sätt av flera respondenter, är paret som kommer in i terapirummet och beskriver att de "egentligen har allt, men att de ändå inte känner sig lyckliga och tillfreds". Att valet av konfliktstrategi sker omedvetet eller utifrån ett antagande om att egentligen vilja väl, kan belysas med följande citat från en av respondenterna:

"Jag tror i grunden att det från början inte var något illa menat. De allra flesta människor gör det de gör med en god tanke".

Samtidigt beskrev flera respondenter att de goda avsikterna på sikt riskerar att bli en fråga om makt och maktkamp i relationen. Som en respondent uttryckte det:

"Vad är syftet med beteendet? Är det under min partners maktutövning att jag känner att jag blir sårad och berörd?"

Flera respondenter beskrev begreppet konflikt som en konsekvens av att man i paret har haft svårt att förhålla sig till olikheter sinsemellan, något som också kan kopplas till förväntningar och förställningar som beskrevs innan. En strategi eller underkategori som denna svårighet kan leda till och som lyftes fram av flera respondenter, är att en eller båda parter väljer ett konfliktundvikande förhållningssätt. Samtidigt beskrev flertalet av respondenterna att förmågan att hantera olikhet är en central del av det att leva tillsammans. Ett citat som illustrerar detta är:

"En av de grundläggande uppgifterna ett par har att hantera, är frågan om olikheter. Det har de alltid att hantera. Att hantera olikheter innebär också att det finns en inbyggd konflikt, samtidigt som vi också lär av olikheter oss emellan".

En annan respondent uttryckte detta på följande vis:

”Om jag bejakar mig själv, kommer jag ju i en del avseenden att tycka olika än min partner. Mycket handlar om hur jag viktar olika saker i relationen jämfört med den jag lever med”.

Flera respondenter beskrev en aspekt av att hantera olikheter i termer av tolerans och flera lyfte fram att vi per definition möts utifrån våra unika upplevelser, idéer, förväntningar och föreställningar. Ett citat som illustrerar detta:

”Jag tycker att det oftare handlar om olikheter som av olika anledningar provocerar den andre till vansinne och mindre att det handlar om konfliktundvikande. För min del blir därför en central del av arbetet att undersöka toleransen för olikhet”.

Koppling till tidigare forskning

Ett helt kapitel i Lennéer Axelson & Thylefors (1996/2006) handlar om ”Den provocerande olikheten”. De skriver: ”Blir olikheterna i en redan etablerad relation negativt laddade, sätts samhörigheten i gungning och konfliktrisken ökar” (s. 50). Och något senare: ”Främsta skälet till att olikheter är besvärliga att tampas med beror nog på att de är betydligt mer energikrävande än likhet. De tar mer kraft och tid i anspråk. Toleransen för andras olikhet blir därför inte direkt större i en tid som präglas av ett högt uppdrivet tempo” (ibid.).

En svårighet som inte så sällan beskrevs, är att tillsammans ta relationen från förälskelsen, där känslorna som riktar sig till den andra i många avseenden är idealiserade – till en mer realistisk syn på samvaron med partnern. Thomas Böhm (2001) har skrivit en hel bok om ämnet: Efter förälskelsen. Han skriver: ”Förälskelsen ger en sådan stark inre kick, inspirationen flödar över med de frisläppta impulserna, allt verkar möjligt inom ramen för de förhoppningar som väcks. Och med detta förändrade omdöme tror sig den förälskade vara mitt inne i en kärleksrelation”.

Olikhet kommer, som i citat från Lennéer Axelson & Thylefors (1996/2006), att höja risken för att vi hamnar i konflikt – vilket i sin tur kan kännas både obehagligt, farligt och svåröverskådligt vad gäller konsekvenser. Böhm (2001) lyfter en annan aspekt av detta, nämligen att förhålla sig till den andre som en hel person, inte som idealiserade ”delar”: ”Den andre personen är olik mig, har inte samma behov vid samma tidpunkt, äter, tvätta sig annorlunda, vill resa till Norge istället för till Kanarieöarna. Då får givetvis aggressionen sin chans. Det som jag tidigare beskrivit som desillusionering, nödvändigheten att ta ställning till den andre som hel person, innehåller också fröet till gräl och konflikter” (s. 267).

Bakomliggande orsaker till konfliktundvikande

En annan fråga, som anknyter till frågan om vad som skapar ett konfliktundvikande förhållningsätt, är om respondenterna anser att det finns bakomliggande orsaker till ett sådant förhållningsätt.

En majoritet av respondenterna beskrev att de ansåg att det finns både psykologiska, sociala och kulturella orsaker. Det begrepp som oftast återkom i detta sammanhang, var anknytning,

framförallt kopplat till reflektioner kring tillit, närhet och distans. Följande citat illustrerar detta på olika sätt:

”Det jag tänker på i detta sammanhang, är att det finns svårigheter eller brister i anknytningen. Det kan i sin tur medföra att man har svårt att möta konflikter och att det blir problem i frågan om känslomässig närhet och distans”.

”Det att leva ihop i en parrelation innebär att knyta an och våga släppa in den andre”.

”Något som oavsett är helt grundläggande i det att leva tillsammans, är var och ens tillit till den andre – att jag känner att du vill mig väl, att du bryr dig om mig”.

”Det finns åtminstone tre områden för närhet; samtalet, det fysiska och närhet i praktisk handling, att vi skapar något tillsammans”.

”Ligger det en skörhet i relationen redan från början, blir det ännu svårare. Jag försvarar något, jag gömmer något som jag är rädd att du skall använda mot mig och jag litar inte på att du vill mig väl”.

Flera beskrev också att de ansåg att ett konfliktundvikande förhållningssätt hör samman med personlighetsfaktorer samt att den enskildes bakgrund och uppväxt i stor utsträckning påverkar val av förhållningssätt i konflikter. Respondenternas reflektioner kring detta rörde både frågan om den enskildes ursprungliga identifikationspersoner, temperament samt de grundläggande behoven av att bli sedd och mottagen i sina närmsta relationer – eller konsekvenserna av att inte bli det. Som en person uttryckte det:

”Vi är alla en summa av våra erfarenheter”.

Flera respondenter beskrev att det i det att uttrycka sin tankar, känslor och åsikter finns en risk för att bli avvisad. En respondent beskrev detta på följande sätt:

”Jag uppfattar att det hos människor som undviker konflikter finns en upplevelse att konflikten i grunden är ett hot, att det är farligt – att risken är att man blir lämnad, att man inte duger, att man kommer till korta och att det därför berör något djupt i självkänslan”.

Ett antal personer lyfte fram betydelsen av den prägling var och en har med sig från sina respektive familjer eller i sin familjekultur, både i relation till olika roller samt i relation till makt. Som en respondent beskrev det:

”Aggression och ilska är besvärliga och ibland förbjudna kategorier inom vissa familjer. Konsekvensen kan bli att den enskilde individen har med sig ett väldigt starkt förbud mot det att vara arg”.

Ett flertal respondenter beskrev att de uppfattade att denna typ av prägling är skapad av omgivningen och att det därför blir en krock både i föreställningarna och i handlingarna när två olika familjekulturer möts. Detta påverkar i sin tur de roller som var och en tar i

relationen, exempelvis kopplat till graden av anpassning, men också i relation till jämställdhet och makt.

Ett annat tema som anknyter både till bakomliggande orsaker till konfliktundvikande, är den reflektion som flera respondenter gjorde i relation till partnerval, både medvetet, men framförallt omedvetet. Några respondenter uppfattade att genom partnervalet kan två människor som har svårt att ta plats och stå på sig, också förstärka ett ömsesidigt (och i många fall) omedvetet konfliktundvikande. En respondent beskrev detta på följande sätt:

”Jag upplever inte att konfliktundvikande sker så mycket på en medveten nivå. Oftare tror jag att det handlar om människor som lever i en relation där både på ett omedvetet plan hjälps åt att se till att konflikter inte finns”.

En variant av detta beskrevs av flera respondenter som att man på ytan har ett liv som innebär att man ”har allt”, men att en eller båda parter trots detta upplever sig sakna något i relationen.

Koppling till tidigare forskning

Det har skrivits hyllmeter på hyllmeter om vart och ett av de begrepp jag har streckat under i detta avsnitt. I och med detta kommer jag inte i detta avsnitt att söka koppla samman exempelvis konfliktundvikande med olika personlighetsfaktorer eller –strukturer. Istället nöjer jag mig med att betrakta de ovannämnda begreppen på likande sätt som andra begrepp som framkommit i denna studie, även om abstraktionsnivåerna mellan dem är olika.

När det gäller betydelsen av våra livserfarenheter, beskriver Tomas Böhm (2001) detta på följande sätt: ”Vi går alla omkring med vårt bagage av livserfarenheter; goda, dåliga, hemska, komiska, tragiska, berikande, besvikande. I själva verket är en stor del av våra personligheter, våra karaktärer, sättet att vara resultatet av våra samlade erfarenheter och våra försök att överleva så bra som möjligt med dem” (s. 15). Jag uppfattar att dessa samlade livserfarenheter också blir att betrakta som den familjekultur som var och en av oss bär med oss. Detta kan i sin tur kopplas till begreppet makt, där Cheryl Rampage (i Gurman & Jacobson (2002)) ger följande reflektion gällande makt och maktutövning i en parrelation: ”Analyzing power in an adult couple’s relationship draws attention to how agreements are established in the relationship – to distinctions between collaboration and consent versus coercion and control. Some tasks in a couple’s life can be accomplished under the condition of unequal power, whereas others are rendered impossible” (s. 535).

Närhet och distans är två mycket grundläggande, terapeutiska begrepp, centrala inte minst i parterapi. Wennerberg (i Psykologtidningen, 2011) refererar i en artikel till den amerikanska psykologen David Schnarch som ser begreppet differentiering som avgörande för hur väl vi lyckas balansera våra behov av närhet och autonomi. I artikeln skriver Wennerberg (ibid.) bland annat: ”Det krävs ett väl differentierat själv, med förmåga att bevara sin känslomässiga jämvikt i intim närhet till en annan, för att hålla den sexuella passionen vid liv också efter att förälskelsefasens dopaminduschar upphört. När den ömsesidiga bekräftelsen, som alltid är tidsbegränsad, upphör tvingas parterna ta steget mot ökad differentiering om de vill ta sig ut tillståndet av känslomässig fastlåsnings” (s. 9).

Anknytning och anknytningsteori har de senaste åren lyfts fram som ett användbart perspektiv. Broberg et. al. (2006) skriver: ”Under de senaste femton åren har anknytningsteori tillämpats långt utanför sitt ursprungsområde – relationen mellan barn och föräldrar – för att utifrån anknytningsbegreppet beskriva och förstå utvecklingen av nära relationer senare i livet” (s. 256). Broberg et. al. (ibid.) hänvisar bland annat till forskning som

beskriver att det i genomsnitt verkar ta ungefär två år för att man i ett kärleksförhållande "...även ska ha etablerat sin partner som den primära källan till separationsångest och "trygg bas"- beteenden" (s. 259). Och vidare: "Trygg bas-funktionen kommer, när den väl etablerats, att bli viktigare än andra funktioner som initialt varit mycket betydelsefulla, till exempel sådant som är mer direkt kopplat till reproduktionssystemet (fysisk attraktion, frekvens av samlag, sexuell tillfredsställelse etc." (ibid.). Jag uppfattar att detta enkelt sagt kan betraktas som den period när förälskelse går över i kärlek.

En av de anknytningsmönster som beskrivs i litteraturen, är otrygg anknytning – undvikande typ. Rydén och Wallroth (2008) beskriver detta mönster så här: "Med en undvikande anknytning har vi hittat en strategi för att inte behöva känna den smärta som separation från en viktig anknytningsperson innebär" (s. 44). Och vidare: "Vinsten med ett sådant mönster är att vi slipper en del av smärtan i separationer, men priset blir att vi inte kan gå in i närmre, ömsesidiga relationer. I stället finn hela tiden en viss distans och kyla i våra relationer" (ibid.).

SAMMANFATTNING

Konfliktundvikande förhållningssätt i en parrelation beskrevs som:

- En svårighet att samtala om det problemet eller missnöjet faktiskt handlar om.
- Ett sätt att inte vara socialt delaktig samt till viss del undvika ansvar.
- Konfliktundvikande handlar ofta om konflikträdsla hos en eller båda parter.
- En rädsla för att beskriva och ta ansvar för den egna, känslomässiga upplevelsen.
- Upprepade erfarenheter av misslyckanden i förhållande till att prata om olikhet och förväntningar kan leda till tystnad och undvikande.
- Bristfällig förmåga att förhålla sig till sina respektive olikheter kan leda till ett undvikande av konflikt.
- Genom partnervalet kan två människor ömsesidigt förstärka ett (i många avseenden) omedvetet konfliktundvikande.
- Valet av konfliktstrategi sker ofta omedvetet.
- Konfliktundvikande har förmodligen både psykologiska, sociala och kulturella orsaker, men brister i anknytning lyftes fram mest.

VILKA KONSEKVENSER FÅR ETT KONFLIKTUNDVIKANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT?

Konsekvenser av ett konfliktundvikande förhållningssätt inbegriper både de psykologiska, beteendemässiga, relationsmässiga och sociala områdena, något som kommer att beskrivas i detta kapitel.

Känslomässiga konsekvenser

De känslomässiga konsekvenserna av att undvika konflikter i en parrelation beskrevs av ett flertal respondenter som ett slags kontinuum från frustration, ilska och rädsla till upplevelser av ensamhet, att känna sig bortvald, vanmakt, maktlöshet, uppgivenhet och förtvivlan. Flera reflekterade över att dessa konsekvenser, och då särskilt de mer allvarliga, är något som över tid nästan omärkligt växer fram steg för steg i samspelet. Ett exempel på detta är att en part upplever sig åsidosatt känslomässigt eller mindre delaktig i det gemensamma livet.

En majoritet av respondenterna reflekterade i detta sammanhang kring grundläggande, mänskliga behov; behov av närhet, bekräftelse och kärlek. Samtidigt beskrev flera risken med att visa dessa behov; nämligen risken att bli avvisad. I relation till konfliktundvikande tar denna rädsla sig uttryck i att en eller båda parter har svårt att tala utifrån sina egna behov, känslor och tankar.

Två citat som illustrerar detta är:

"Att komma nära varandra i en parrelation, det är också en kamp. Frihetsgraderna som var och en känner i detta avseende är avgörande för hur väl man lyckas. Man kommer inte vidare i livet tillsammans om man undviker, därför handlar det om att våga vara tydlig".

"Det att leva tillsammans är en kamp! Det handlar om att jag måste vara beredd att underordna mig någon; att jag vill vara beroende, fast inte på ett osjälvständigt sätt".

Flera respondenter beskrev att de beteendemässiga konsekvenserna av detta antingen är att den ena (eller båda parter) anpassar sig och inte delar med sig alternativt att man inte gör det man säger att man skall göra. En respondent gav följande reflektion:

"Jag uppfattar att det i konfliktundvikandet finns en tyst protest, ett försök till anpassning som har gått för långt. Istället utplånar man sig själv och sina egna behov".

En respondent lyfte fram ytterligare konsekvenser i relation till det att anpassa sig och inte uttrycka egna behov:

"Min uppfattning är att kroppen tar stryk om man kontinuerligt anpassar sig till den andre och undviker konflikter. Om man inte dör kroppsligt, så dör man psykiskt. Man kan fungera på ytan, men själsligt är man död".

Flera beskrev också att en viktig faktor för att överbrygga svårigheten med att mötas i olika behov, är om var och en i paret bevarar nyfikenheten på varandra. En variant av detta som

flera respondenter reflekterade kring, var nödvändigheten av att förhålla sig till brist, att vissa behov inte kommer att kunna tillfredsställas i relationen:

”Jag tror det är viktigt att vara medveten att det på olika sätt finns brist i relationen som på något sätt måste hanteras”.

”Inte så sällan tycker jag att par söker något som de aldrig har haft”.

Några respondenter reflekterade över att ett konfliktundvikande inte så sällan får konsekvenser för självkänslan, vilket i sin tur kan förstärka känslor av missnöje, avstånd, besvikelse och att inte duga.

Ett par respondenter sa:

”Dessa personer har fått uppleva om och om igen att komma till korta och inte räcka till”.

”Mycket i detta tror jag handlar om rädslan för att känna sig utestängd i relationen. Det i sin tur skapar en känsla av skam som ju tär på självkänslan”.

Flera respondenter beskrev också en underliggande, outtalad aggressivitet i konfliktundvikandet. Som en respondent uttryckte det:

”När ett par undviker konflikter, uppfattar jag att det inte så sällan också finns passiv-aggressivitet i samspelet de emellan. Det i sin tur påverkar närheten”.

Vanmakt lyftes fram av ett antal respondenter som ytterligare en konsekvens som också påverkar var och ens upplevelse av att kunna hitta lösningar på sina kommunikations-svårigheter. En respondent sa:

”Jag tycker att väldigt mycket av det som ser ut som en konflikt, egentligen är en känsla av vanmakt”.

En konsekvens av detta kan bli det några respondenter beskrev som en känslomässig likgiltighet från en eller båda parter. Som en respondent uttryckte:

”Ett tydligare exempel på att känslorna tagit slut är väl svår att hitta”.

Liknade känslor i detta avseende beskrevs av flera respondenter som maktlöshet, uppgivenhet och hjälplöshet. Några som jag intervjuade lyfte i detta sammanhang att för en del handlar det om att istället "få tag i ilskan och sorgen".

En variant av detta, som flera respondenter beskrev som ett problem som inte så sällan finns hos ett par som har ett konfliktundvikande förhållningssätt, är att en eller båda parter i större eller mindre grad har tappat intresset för varandra:

”Jag tycker att en viktig förmåga hos ett par er att de bevarar och utvecklar nyfikenheten på varandra. Hos en del par som jag träffar

känns det som att denna nyfikenhet inte finns kvar".

"Ingen i paret öppnar för att visa intresse för den andre. Det gör att det inte blir något arbetsfält".

Ytterligare en reflektion i detta sammanhang var att det inte finns något lekutrymme kvar i relationen.

En respondent beskrev en annan aspekt; konfliktens känslomässiga intensitet:

"Konflikten blir ju mer intensiv ju närmre vi är varandra. Samtidigt tror jag att man också kan göra konflikten mer intensiv än den egentligen behöver vara".

En annan respondent reflekterade mer över konsekvenser:

"Jag tror vi så lätt värderar känslor, medan det ju egentligen handlar om att värdera konsekvenserna av känslor".

En majoritet lyfte också att en avgörande faktor i det att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt, är hur djupa och långvarig konflikterna blivit. Tre citat som belyser detta är följande:

"Inte så sällan tycker jag att en relation kan vara så sårbar utifrån olösta konflikter att det inte är möjligt att reparera".

"Ibland är människor så sargade av tidigare relationer att det inte går att reparera".

"Paret gestaltar ju ofta sitt låsningsläge. Ju flera gånger de låst sig i kommunikationen, ju mer problematiskt är det".

Flera respondenter beskrev också att de inte så sällan möter par där en eller båda parter känner sig kränkta av att inte bli bemötta av de andre i sina känslor och behov.

En respondent sa:

"Själva avvisandet i sig innebär en kränkning. Samtidigt tycker jag en del par har svårt att gemensamt hitta förståelsen för att en eller båda parter känner dessa känslor. I tillägg finns det gärna både rädsla och osäkerhet för att inte nå fram".

En reflektion som anknyter till förståelsen som beskrivs ovanför är följande:

"Jag tror att det finns saker som inte går att få fullständig förståelse för".

Ett flertal respondenter beskrev särskilt ett livsområde, där de uppfattade att undvikandet är som mest påtagligt; sexualiteten och den kroppsliga närheten. Dessa citat illustrerar detta:

"Samlivet och sexualiteten är ett område där sårbarheten är så påtaglig och där det att hantera olika typer av lust kan vara väldigt

svårt”.

”Undvikandet är större när det gäller sexualiteten”

”Sexualitet är ofta väldigt svårt att prata om”.

”Det intima i sexualiteten, det tycker jag paren ofta går runt”.

Koppling till tidigare forskning

Jag har i detta avsnitt valt att beskriva det mångfald av reflektioner som respondenterna beskrev i relation till känslomässiga konsekvenser av ett konfliktundvikande förhållningssätt. Samtidigt är ju dessa känslor inte på något sätt unika eller isolerade till enbart ett sådant sätt att förhålla sig. Istället visar det ju både svårigheten i att försöka fånga ett teoretiskt begrepp och komplexiteten i vad det innebär att vara människa – att alla nivåer finns hela tiden och att saker går i varandra. Med anledning av detta kommer jag inte att ta för mig var och en av de begrepp jag har streckat under, men istället nöja mig med ett urval av de mest centrala begreppen.

Flera respondenter beskrev behov som ett centralt begrepp för att förstå drivkraften i det att leva tillsammans överhuvudtaget. Lennéer Axelson & Thylefors (1996/2006) belyser skillnaden mellan behov och övriga intressen: ”Intressen är något som är betydelsefullt för en person. I konfliktlitteraturen används intressen som ett övergripande begrepp för behov, mål, önskningar och ambitioner. Det kan vara värt att göra en åtskillnad mellan behov och övriga intressen. Konflikter som bottnar i behov blir intensivare än de som baseras på önskningar och andra intressen” (s. 28). Och vidare: ”Behov är basala och handlar om det som människor faktiskt behöver för att överleva fysiskt och psykiskt” (ibid.). De beskriver vidare hur önskningar är relaterade till behov i meningen av att mer eller mindre realistiska och medvetna önskemål uttrycks inom skilda behovsområden.

Wennerberg (2010) lyfter fram motstridigheten i det att älska någon: ”Mycket mänskligt lidande har sitt upphov i våra motstridiga känslor för dem i älskar mest. Det är dock inte känslorna i sig som är problemet, utan svårigheter uppstår först om känslorna undviks och inte erkänns. Negativa känslor i nära känslomässiga relationer blir problematiska när de inte kan uttryckas och integreras i den egna självupplevelsen, utan i stället vänds mot självet eller mot utomstående personer” (s. 251).

Sedan, apropå att det att leva tillsammans är en kamp: Balansen mellan anpassning och egenbestämmande i parrelation kan vara svår att hitta, inte minst med anledning av att behov också ändrar sig över tid. Samtidigt, för att känna närhet behöver jag också att våga göra mig beroende av min partner. Schmidbauer (1986) beskriver relationen mellan närhet och beroende på följande sätt: ”Rädslan för närhet hänger ihop med rädslan för att bli beroende. Det är många människors idealbild att ha närheten och ändå undvika beroendeförhållandet” (s. 43). Skårderud (1999) är inne på liknande reflektioner: ”Kärleken är irrationell. Den är mycket farligare än sprit och heroin. Det farliga stammar givetvis från vårt absoluta beroende. Utan kärlek inget liv” (s. 97).

Avslutningsvis, några respondenter beskrev betydelsen av att få tag i sorgen. Schmidbauer (1986) beskriver detta på tydligt sätt: ”Ifall någon skulle fråga mig idag efter den viktigaste förmågan för att sätta igång ett själsligt läkande förlopp, blev svaret ”att möjliggöra sorg”” (s. 103).

Konsekvenser av tystnad och frånvaro av dialog

Tystnaden beskrevs av en majoritet av respondenterna både som en konsekvens av ett undvikande förhållningssätt och att tystnaden i sig är ett undvikande. Vissa kopplade tystnaden till rädsla, andra till att tystnaden inte så sällan handlar om en upplevelse av att ha blivit kränkt.

En övervägande del av respondenterna lyfte fram begreppet anpassning dels som en konsekvens av ett konfliktundvikande förhållningssätt, men också som ett undvikande i sig; att man är rädd för att uttrycka egna behov och känslor.

Följande två citat belyser detta:

”Den ena parten anpassar sig och går med på kompromisser som inte är ok. Kompromissen blir ensidig”.

”Jag tycker att det att anpassa sig till den andre på detta sätt, är att ge upp sig själv. I förlängningen är det oerhört destruktivt, både för relationen och en själv”.

Brist på beröring och brist på kontakt beskrevs av en majoritet av respondenterna som en känslomässig konsekvens av att söka undvika konflikter i parrelationer.

Två respondenter uttryckte detta på följande sätt:

”Jag tycker att denna typ av undvikande leder till att relationen utarmas, det blir helt enkelt inget möte. Relationen slutar att växa”.

”Tycker vi om varandra, så kommer vi också att beröra varandra”.

Flera respondenter var inne på liknande resonemang med betoning på att dialogen parterna emellan antingen har brutit ihop eller aldrig egentligen skapats. Så här sa en respondent:

”Många som kommer hit ger uttryck för att de inte kan prata med varandra. Framförallt tycker jag att det är kvinnorna som beskriver detta. Hennes upptagenhet av att han inte pratar leder emellertid gärna till att hon heller inte pratar eller delar med sig av sina känslor och tankar”.

Ytterligare andra beskrev detta mer i termer av kontaktlöshet. En säger så här:

”I undvikandet finns ju också ett avvisande. Konsekvensen av detta blir en kontaktlöshet”.

Och, som en annan uttryckte det:

”Jag tror att bristen på kontakt blir en fråga om liv och död, det berör så påtagligt de existentiella källorna för var och en av oss”.

En annan tolkning av detta, som mer tar sin utgångspunkt i var och ens skäl för att bete sig på ett visst sätt är:

”När jag träffar ett par, så är min utgångspunkt att bådadas sätt

egentligen syftar till kontakt”.

Några respondenter var inne på ordens och språkets betydelse, dels i form av att alla lägger olika betydelse i ord, men också som en konsekvens av att det finns saker i livet som för var och en är, som en respondent beskrev det, ”opratade”:

”Jag tror att en del av de som kommer till Familjerådgivningen inte har formulerat sig kring hur de känner och tänker i detta avseende, det är så att säga opratat”.

En ofta förekommande konsekvens av relationssvårigheter beskrivs av ett flertal respondenter i termer av mer eller mindre öppna anklagelser. Flera respondenter beskrev att anklagelser och kritik ofta tolkas som påhopp, vilket i sin tur triggas försvarsmekanismer. Samtidigt lyfte några respondenter att det i anklaganden också kan finnas ett projicerat missnöje som snarare har sin grund i orealistiska förväntningar om hur livet är. Förväntningarna på den andra blir av den anledningen lika orealistiska.

Några respondenter uppfattade att en konsekvens av det att inte kunna hantera konflikter på ett tydligt och öppet sätt, är den stress som kan bli resultatet av att "inte säga rätt saker". Som en respondent beskrev det:

”I ett läge där den ena parten beskriver ett mycket påtagligt missnöje, kan den andra parten känna sig väldigt pressad att komma på något att säga eller göra. Risker är att man låser sig och att den stress man känner gör att man får mindre och mindre tillgång till sig själva och sina egna känslor”.

Flera beskrev också att detta i sin tur kan leda till att man blir panikslagen, men att det också kan medföra att man flyr i situationen då man inte vet hur man skall bete sig.

Andre reflektioner i relation till frågan om vad som bidrar till att skapa ett undvikande förhållningssätt i en parrelation, reflekterade flera av respondenterna kring att dialogen, eller snarare frånvaron av en sådan. Flera lyfte fram en del pars beskrivning av att inte kunna prata med varandra och mötas i det som är svårt, och att en effekt av detta kan bli det en av respondenterna uttryckte så här:

”Jag kan inte göra mig förstådd på ett sätt som gör att den andre lyssnar. Ordens värde har på sätt och vis tagit slut”.

Koppling till tidigare forskning

Jag väljer i detta avsnitt, i likhet med det förra, att reflektera kring vissa utvalda begrepp hämtat från texten ovanför.

Att välja att leva i en kärleksrelation innebär i större eller mindre grad en anpassning. Problem uppstår dock om anpassningen blir för stor, att jag känner mig undertryckt i relation till min partner. Schmidbauer (1986) beskriver i sin bok olika anpassningsstrategier: ”Under anpassning försöker jag att vara sådan som den andra vill ha mig. Jag är osäker på om det motsvarar partnerns anspråk att jag bara älskar honom/henne, och inte också inskränker mig, förändrar mig, anstränger mig för hans/hennes skull. Jag

presterar något och vill få någonting för det, nämligen att den som jag har tillmötesgått också underordnar sig mina förväntningar” (s. 61).

När det gäller respondenternas reflektioner kring brist på beröring och brist på kontakt, ger Böhm (2003) följande reflektion kring detta: ”Det finns en viktig motsättning i det inre livet hos varje människa, en balans mellan konflikt – och brist! Alltså, inte harmoni, men en variant: den tomma bristens stilla harmoni. Hos somliga människor finns det från tidig ålder brister på tillit, värme, förtroende och andra psykiska matvaror. Detta kan leda till många konsekvenser, som jag inte kommer att gå in på här. Endast en sak: Hellre än att uppleva sin brist igen kan man föredra en stilla harmonisk tomhet, där man flyr från saknaden genom att förneka den. Man flyr närhet för att slippa sakna människor” (s. 271). Böhm (ibid.) beskriver vidare hur denna så kallade stilla harmoni inte ger förändring, utan ett stillastående. Jag uppfattar att flera respondenter är inne på liknande tankegångar, även om ord som kontaktlöshet används istället.

Guy Corneau (2000) har en annan infallsvinkel i relation till beröring. Han använder istället begreppet friktion: ”En kärleksrelation, den må vara heterosexuell eller homosexuell, framkallar en intensiv friktion mellan parterna, i all synnerhet om de bor tillsammans. Här använder jag ordet friktion i neutral mening, för det är lika mycket friktion i en smekning – annars skulle den inte kännas – som i en förödmjukelse” (s. 144). Och vidare: ”Samma princip gäller i en parrelation. Det gemensamma livet höjer frihetsgraden så att man omöjligt kan glömma sig själv. I den meningen främjar kärleken självkänedom” (ibid.).

Konstruktiv konflikthantering

En majoritet av respondenterna lyfte fram att en anledning till ett konfliktundvikande förhållningssätt, är att många av de som söker hjälp på Familjerådgivningen inte har några redskap eller verktyg varken för att hantera olikheter generellt eller konflikter. Vissa uppgav att en anledning till detta var att man antingen inte har någon erfarenhet av detta, att man har negativa erfarenheter av konflikter eller som en person uttryckte det: ”*Vi får ingen undervisning i detta på väg ut i världen*”.

Flera uttryckte att par i sin relation behöver lära sig konflikthantering.

”I sin berättelse beskriver de också den beredskap de har för att hantera det som är svårt”.

”Konflikter finns. Det är en grundläggande princip i det att leva tillsammans. Vissa konflikter går att lösa, andra inte. Även om en konflikt inte går att lösa, kan man ändå ha förståelse och respekt för den andres utgångsläge och position”.

”Jag tycker att det att mötas i en konflikt handlar om att båda två skall kunna stå på sig, fast på ett inbjudande sätt”.

”Jag uppfattar att många par har en ganska dålig konflikthantering. Därför blir en av mina uppgifter att lära människor att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt”.

Flera respondenter var också inne på behovet av samarbete i det att leva tillsammans. Nedanstående citat belyser detta:

”Ibland tänker jag på Darwin i relation till konflikter. ”Survival of the fittest” beskriver ju inte den starkaste, men den som bäst anpassar sig till och samarbetar med sin omgivning. Om du försöker att beseгра din omgivning, har du också tagit död på den miljö som du är beroende av för att överleva själv. Så tror jag att det också är i en parrelation”.

En variant av reflektionerna kring samarbete, är förmågan till konstruktiv förhandlingskommunikation. Som en respondent uttryckte det:

”Det pratas ju ibland om att vi svenskar är konflikträdda, men jag tror samtidigt att vi i grunden är rätt bra på att förhandla”.

Ovanstående beskriver i mångt och mycket negativa eller destruktiva konsekvenser av det att undvika konflikter. I intervjuerna var därför en del fråga till respondenterna om de också uppfattade att det fanns konstruktiva delar i det att undvika konflikter.

En respondent uttryckte detta så här:

”Det finns de par som hamnar i oerhört destruktiva konflikter där en del av jobbet blir att få de att undvika att detta sker”.

Flera respondenter reflekterade över att en konstruktiv del i detta handlar om förmågan att välja sina strider och att detta i sin tur handlar om den egna mognaden. Som en respondent beskrev det:

”Att välja sina strider bygger på en medvetenhet och en erfarenhet i relationen. Att leva tillsammans handlar inte bara om att leva ut den egna frustrationen, men också att kunna härbärgera frustrationen till en gräns”.

En annan respondent uppfattade att detta också handlar om att *”...se det goda hos sin partner, inte det negativa”*. Ytterligare en respondent beskrev den konstruktiva delen av detta på följande vis:

”Jag tror att det som oftast finns en försonande tanke med det människor gör, att man helt enkelt gör som man gör för kärleks skuld”.

Koppling till tidigare forskning

Lennér Axelson & Thylefors (1996) skiljer på begreppen konflikthantering och konfliktlösning, där det sistnämnda mer är inriktat på en permanent lösning av problem. De fortsätter: ”Vi använder begreppen i samma anda som de flesta andra författare på området, men vi betraktar också de relativt tillfredsställande resultaten, exempelvis goda kompromisser, som lösningar” (s. 17). De skriver vidare att var och ens uttryckta önskemål inom ett visst behovsområde indirekt ger ”...en fingervisning om konflikthantering. Att försöka förstå människors verkliga behov är att närma sig konfliktens kärna och lönar sig ofta

bättre än en findiagnostik av själva konflikten. Utmanas behoven mobiliseras lätt destruktiva försvar som leder in i återvändsgränder” (ibid. s. 29).

Gottman (1998) reflekterar kring konflikthantering och konfliktlösning och att terapeuter har ”letat på fel ställe”. Han beskriver hur han uppfattar att det genom åren har funnits en överfokusering på just dessa aspekter och att han istället presenterar en mer integrativ modell, kallad ”bankkontomodellen” för par som i sitt liv tillsammans har negativa samspelsmönster. Modellen lyfter fram tre olika aspekter, som Gottman (ibid.) beskriver på följande sätt: ”The first is the couple’s ratio of fairly low-level positivity to negativity in nonconflict interaction. Nonconflict interaction consist primarily of the mundane, everyday interactions of married life, each of which holds the possibility of what might be called either ”turning toward” or ”turning away” from one’s partner” (s. 192). Och vidare: ”The second process is the amount of cognitive room that couples allocate for the relationship and for their spouse’s world” (ibid.). Och slutligen, den tredje aspekten: ”Admiration is the antidote for contempt. Couples who are on a stable and happy trajectory express spontaneous admiration and affection for their partner much more than couples on the trajectory toward divorce” (ibid.).

Jag utgår ifrån att anledningen till att modellen fått sitt namn (utan att det direkt framgår av artikeln) handlar om att det gäller att se till att ha ”plus på parkontot” och att man inte ständigt kan leva på ”kredit”. Detta kan också kopplas till det som vissa respondenter var inne på, betydelsen av positiv feedback. Utöver detta anknyter särskilt den andra punkten i Gottmans modell till frågan om konstruktiv konflikthantering, nämligen betydelsen av att inlevelsen i den andre handlar om att välja sina strider samt att välja när och hur man tar upp svåra ämnen i relationen. Barbro Lennéer Axelson beskriver en variant av detta: ”Som familjeterapeut har jag genom åren slagits av att det inte i första hand är undertryckandet av konflikter som dominerar i nutida parliv utan snarare konfliktnonchalans. När det talas om vikten av att ”arbeta” med sin relation, så är pudelns kärna dialogen och konflikthanterings konst. Ett och annat bråk är uppfriskande, men bara om de större eller upprepade konflikterna tas på allvar” (Lennéer Axelson & Thylefors (1996), s. 167).

SAMMANFATTNING

Konsekvenserna av ett konfliktundvikande förhållningssätt beskrevs som:

- På det känslomässiga området, ett kontinuum från frustration, ilska och rädsla till ensamhet, att känna sig bortvald, vanmakt, maktlöshet, uppgivenhet, likgiltighet och förtvivlan.
- Särskilt de senare av dessa är konsekvenser som över lång – och nästan på ett omärkligt sätt – växer fram steg för steg i parets samspel.
- Rädslan för att bli avvisad i de grundläggande behoven av närhet, bekräftelse och kärlek leder ofta till en eller båda parters svårighet att uttrycka sina egna behov, känslor och tankar.
- De beteendemässiga konsekvenserna blir antingen en anpassning och att inte dela med sig alternativt att man inte gör det man säger att man skall göra.
- Att det blir svårare att förhålla sig till att vissa av de behov som var och en har inte kommer att kunna tillfredsställas i relationen.
- Ett konfliktundvikande förhållningssätt får ofta konsekvenser för självkänslan, vilket i sin tur förstärker känslor av missnöje, avstånd och besvikelse.
- I ett konfliktundvikande förhållningssätt finns också en underliggande, outtalad aggressivitet.

- Att inte bli bemött i sina känslor leder ofta till att en eller båda parter känner sig kränkta
- Att sexualiteten och den kroppsliga närheten är det livsområde som mest påtagligt påverkas av undvikande.
- Tystnad är både en konsekvens av ett undvikande förhållningssätt samt ett undvikande i sig.
- Anpassning är också ett förhållningssätt som lyftes fram som både en konsekvens och ett undvikande i sig.
- Att de känslomässiga konsekvenserna är upplevelsen av brist på beröring och brist på kontakt.
- Frånvaro av dialog.
- Anklagelser och kritik triggas försvarsmekanismer.

MÄN OCH KVINNORS KONFLIKTUNDVIKANDE

När det gällde huvudfrågeställningen om respondenterna uppfattade att det finns skillnader mellan hur kvinnor och män förhåller sig i det att undvika konflikt, fanns ingen samstämmighet, utan svaren gick i olika riktningar.

En majoritet av respondenterna uppfattade att sättet man förhåller sig i en konflikt snarare handlar om något mycket allmänmänskligt, och att det därför snarare är en fråga om schabloner och samhällliga normer. Som en respondent beskrev det:

”Jag tycker inte att det finns någon skillnad. Män gråter lika mycket. Det är snarare våra föreställningar om vad som är manligt och kvinnligt som styr hur vi uppfattar det”.

Några respondenter uppfattade dock att de i sin yrkesverksamhet kunde se vissa (om en generaliserade) mönster, framförallt i relation till att kvinnor i större utsträckning än män har tillgång till och oftare använder ett mer relaterande och känslomässigt språk. En respondent uttryckte det på följande vis:

”Jag tror inte att män saknar förmåga i förhållande till att uttrycka känslor, snarare handlar det nog om en ovana”.

Flera respondenter beskrev i samband med detta att de upplevde att det fanns ganska stora skillnader mellan äldre och yngre par, och att de senare är mer vana att prata om känslor generellt sätt. En respondent uttryckte det så här:

”Med de unga så finns det som oftast så mycket hopp och kärlek kvar”.

Samtidigt beskrev vissa andra att de just i konfliktsituationen upplevde män som lite mer öppna och kvinnorna som något mer återhållsamma och tysta, medan andra respondenter beskrev att de upplevde motsatsen. En respondent hade i sin praktik reflekterat över följande:

”Jag tycker att det oftare är männen som projicerar känslor av missnöje på det sexuella området”.

Vissa respondenter lyfte fram det de upplevde som skillnader i socialt nätverk.

”Jag uppfattar att män oftare har färre i socialt nätverk”.

I samband med frågan om respondenterna uppfattade att det finns skillnader mellan könen, bad jag dem också reflektera kring begreppet klass i relation till konfliktundvikande. Ett flertal respondenter beskrev att de på en generell nivå upplevde att det med utgångspunkt i de mer traditionella begreppen arbetarklass och medelklass finns vissa skillnader, framförallt relaterat till sättet som man förhåller sig i en konfliktsituation. De respondenter som uppfattade att det fanns en skillnad, beskrev entydigt att de uppfattade att konflikter i ett traditionellt arbetarklasspar hanteras mer öppet och uttalat, medan medelklassen är mer undvikande och försiktiga i sitt förhållningssätt. Flera upplevde också att det fanns skillnader i hur olika par utifrån klassperspektivet beskriver sina känslor, exempelvis att ett par med medelklassbakgrund oftare är mer vana att använda ord. En respondent beskrev skillnaderna i klass på detta sätt:

”Jag tycker att medelklassen oftare är noga med etikett, man skall helt enkelt ha det trevligt. Det innebär att man också tar i konflikter på ett trevligt sätt, men priset man får betala är att man helt enkelt inte berör varandra”.

Jag väljer under denna rubrik (apropå det allmänmänskliga) att också lägga in de reflektioner som respondenterna förmedlade i anslutning till frågan om konfliktundvikande och ”det svenska”. Vissa respondenter uppfattade att det är skillnad mellan Sverige och en del andra länder i detta avseende, andra inte. Följande tre citat belyser den förstnämnda gruppen:

”Många länder har en mycket bredare och djupare historia än Sverige, det spelar roll för vår känslomässiga och språkliga utveckling”.

”Här i Sverige är vi utifrån vår historia inte så verbalt öppna och att vi därför inte pratar så mycket känslor”.

”Sverige är ett sådant oerhört konformt samhälle där konsensus är väldigt viktigt”.

Och, det andra perspektivet:

”Jag tror inte att det finns någon större skillnad mellan olika nationer, det kanske bara låter annorlunda”.

Koppling till tidigare forskning

Inledningsvis kan sägas att forskningen på områdena konfliktundvikande i relation till både genusperspektivet och till klassperspektivet är begränsad. (Personlig kommunikation med Barbro Lennéer Axelson). I sin bok reflekterar Lennéer Axelson & Thylefors (1996/2006) kring manligt och kvinnligt med utgångspunkt i konflikter: ”Även om en del könsskillnader i förhållande till konflikt kan observeras, är det svårt att avgöra vad som är orsak och verkan” (s. 97). Skårderud (1999) skriver: ”Det finns mycket som tyder på att ett modernt parförhållande är synnerligen hårt drabbat av paradoxala villkor. En mycket instabil institution ska rymma många motsättningar” (s. 97). Corneau (2002) är inne på liknande reflektioner: ”Patriarkatet erbjuder ett identitetsmönster för man och kvinna som inte fungerar i dagens parförhållande. När nu både män och kvinnor hävdar sina respektive frihetskav, är frågan inte längre vem som skall uppoffra sig för vem, utan denna: Hur vara tillsammans utan att upphöra att helt och fullt vara två individer; hur vara två utan att upphöra att vara ett?” (s. 23).

En möjlig könsskillnad, som Lennéer Axelson & Thylefors (1996/2006) beskriver i relation till konfliktundvikande, är att män som lever i parrelationer med ett traditionellt och konventionellt könsrollsmönster agerar mer undvikande än sina kvinnor. En parallell till ovanstående är de slutsatser som Bäck-Wiklund & Bergsten (1997/2003) presenterar angående skillnader mellan män och kvinnor: ”Klart är att män och kvinnor har delvis helt olika perspektiv på konflikterna och varför de uppstår. De hanterar också konflikterna på delvis olika sätt och sättet är inte alltid det som det synes vara. Kvinnorna tycker att männen är lugna och passiva” (s. 151). Bäck-Wiklund och Bergsten (ibid.)

beskriver att män som till det yttre lever upp till schablonbilden av att vara ”lugn som en filbunke”, inte alls upplever att det är så: ”De säger att de upplever sig själva som mycket stressade och irriterade i konfliktsituationer, men att de förhåller sig tysta tills ”det gått över”” (s. 151-152). Författarna beskriver vidare att kvinnorna i deras studie ofta känner sig ”...maktlösa, desperata, aggressiva och tjatiga” i konfliktsituationer samt att de får dåligt samvete för att de tappar humöret. Och vidare: ”I allmänhet framställer sig mannen som inåtvänd och kvinnorna som utåtagerande i familjelivets konfliktsituationer. Mannen döljer sina verkliga känslor bakom en lugn och fåordig mask, och eftersom kvinnan inte vet och inte får veta vad han verkligen står för, upplever hon maktlöshet och desperation. Hennes argument träffar inte eller hon vet inte om de träffar. Mannen har ett relativt övertag i konflikterna och även i konfliktlösningssituationerna” (s. 152). De slutsatser som Bäck-Wiklund och Bergsten (ibid.) redogör för stämmer väl överens med de teman som lyfts fram av respondenterna som ingår i denna studie.

Eva Magnusson (2006) beskriver skillnader i pars konfliktbeteende gällande arbetsfördelning i hemmet utifrån att ”dela ojämnt, att mellan-fördela eller att dela jämnt”. Bland de par som hade den mest ojämna hemarbetsfördelningen, berättade få ”...något som antydde att de brukade bråka om eller diskutera sådana saker. Inte heller framstod i deras berättelser diskussioner som något önskvärt; istället målade flera berättare upp en bild av diskussioner och oenighet som något riskabelt eller skadligt. Många av paren talade uttryckligen om konfliktfrihet antingen som en dygd eller som en självklarhet för dem” (s. 51). De par som hade en mer mellan-fördelning hemarbetet, var enligt Magnusson (ibid.) betydligt mer heterogena och instabila i sina positioner, där ”...hälften av paren framstod som ganska lika de ”ojämna” paren i flera frågor, men skilde sig från dem genom att det var mer konflikt kring frågorna och genom att männen faktiskt deltog i något fler hemarbetsuppgifter. De resterande paren berättade om – och illustrerade i sitt intervjuagerande – ganska kraftiga konflikter kring jämställdhetsfrågor. De gav intryck av att det pågick en kamp om de här frågorna” (s. 60). Gällande den grupp par som fördelade hemarbetet mest jämnt, använde nästan alla de jämnaste paren ”...ord och formuleringar som alluderade till jämställdhetspolitik i sina beskrivningar och motiveringar av hemarbetsfördelningen. De flesta av dem markerade också avståndstagande från traditionella par som inte delade så lika som de. Det var bara i den jämnaste gruppen som ”jämställdhet” hölls fram som en nödvändig förutsättning för hela familjens välbefinnande” (ibid.).

En delfråga i relation till detta kapitel om män och kvinnors konfliktundvikande, är klass. Nermo & Evertsson (i Bygren, Gähler & Nermo (2004)) presenterar en studie där de bland annat har undersökt makars relativa resurser och konfliktnivån i hushållet. De beskriver avseende konfliktnivån gällande fördelningen av hushållsarbete att ”...konfliktnivån endast är mycket svagt relaterad till makarnas tillgång till social status och utbildningsnivå”. Konfliktnivån är dock högre i hushåll där antingen båda makarna eller bara kvinnan är välutbildade än vad den är i hushåll där båda makarna är lågutbildade.

SAMMANFATTNING

Avseende skillnader mellan mäns och kvinnors konfliktundvikande i parrelationer, framkom att:

- Sättet att förhålla sig till konflikt är väldigt mellanmänniskt.
- Att kvinnor oftare har tillgång till och använder ett mer relaterande och känslomässigt språk.
- Yngre par är mer vana att prata om känslor generellt.

- Utifrån ett klassperspektiv uppfattades medelklasspar oftare vana att sätta ord på sina känslor.

HUR SKAPA ETT KONSTRUKTIVT, TERAPEUTISK ARBETE I RELATION TILL KONFLIKTUNDVIKANDE?

Den sista och avslutande frågeställningen är den som mest påtagligt belyser terapeutisk teori och praktik.

Allians

En majoritet av respondenterna lyfte fram betydelsen av att inledningsvis skapa en allians eller bygga en relation med paret. Följande två citat beskriver detta:

”Jag försöker inledningsvis att skapa en kontakt och ett utrymme för dem så de vågar uttrycka sig. På så sätt visar jag att jag tar ansvar för situation”.

”Jag tror det är viktigt att jag kan förmedla en känsla av att jag förstår hur de har det, att jag förstår något mer och att jag har ett hopp”.

Flera beskrev att de upplevde att en viktig utgångspunkt i det att skapa en allians, handlar om att skapa ett tillitsfullt och förtroendefullt klimat för samtalet. Detta var något som flera betonade i relation till ett par där en eller båda har ett konfliktundvikande förhållningssätt.

”Att i terapirummet få höra sin partners berättelse om hur hon eller han upplever relationen är mindre sårande än att utsättas för det hemma”.

”Jag tar ansvar för ordningen i samtalet och för att få ner tempot. På det sättet uppfattar jag att människor får mer tillgång till vad de själva tänker”.

Ytterligare två respondenter gav följande reflektioner angående det inledande mötet med ett par:

”Det ser givetvis olika ut, men generellt sätt börjar jag alltid här och nu. På det sättet skapar jag en bild av hur deras samspel ser ut”.

”Jag känner mig för vad som är nödvändigt och vad som är möjligt med det paret jag träffar”.

Ett antal respondenter lyfte också begreppet respekt:

”För min del handlar jobbet både om att respektera det människor berättar och att samtidigt bygga ner motstånd. I detta avseende är min allians med paret helt avgörande”.

”Det är alltid viktigt med respekt. Samtidigt måste jag själv vara bekväm med att prata om det som är svårt för paret, exempelvis sexualiteten. Jag får vara varsam, men inte undvika själv”.

Flera respondenter beskrev också att de med åren har blivit friare i sin yrkesutövning. Som en respondent beskrev det:

”För min del är det centrala att skapa ett autentiskt möte med paret. I tillägg tycker jag med åren mer och mer släpper på den terapeutiska ramen utan att för den delen tappa kontrollen. Då tycker jag samtalen blir som bäst”.

Andra respondenter var inne på språkets betydelse – både i relation till ordens betydelse och till det språk paret själv har skapat. Följande citat från två olika respondenter belyser dessa två aspekter:

”För min del är språket så centralt, ord har så många betydelser, dimensioner och sidor”.

”Jag lyssnar in och försöker anta deras språk. På det sättet tycker jag att jag fångar in paret; hur de pratar och relaterar till varandra. Jag behöver helt enkelt hitta deras språk”.

Koppling till tidigare forskning

Begreppet allians beskriver en mycket grundläggande del av det att bedriva ett konstruktivt terapeutiskt arbete. Rampage (i Gurman och Jacobson (2002)) sammanfattar i mitt tycke detta begrepp på ett mycket bra sätt: ”No matter what mental model of change the therapist has, the sine qua non of successful therapy lies in a strong alliance between client and therapist. Decades of psychotherapy research have repeatedly shown that clients report more improvement when they regard their therapist as genuine, caring, and empathic, no matter what the therapist’s theoretical orientation. Alliance issues are notoriously tricky in work with a couple, as each partner may feel concern that the therapist is more interested in what the other partner has to say, or believes that the other partner’s positions is more valid. Working with a couple thus requires that the therapist pay exquisite attention to balancing concern, care, and validation between the partners” (s. 536).

Terapeutisk teori och metod

Alla respondenter har lång erfarenhet, både av familjerådgivningsarbete och av övrigt psykosocialt/psykoterapeutiskt behandlingsarbete. Vissa beskrev hur teorierna med åren har ”smält samman” till en bred teoretisk bas. Andra beskrev en mer tydligt teoretisk utgångspunkt. Några av dessa beskrev att de använde olika teoretiska förhållningssätt beroende på uppdraget.

”Jag blandar det psykodynamiska, systemiska och KBT. Det tillsammans ger mig en bra teoretisk bas i mitt arbete”.

”Det psykodynamiska använder jag för att förstå bakgrunden, det systemiska för att förstå sammanhanget och KBT för att arbeta mer framåtriktat och med hemläxor”.

”Jag blandar olika metoder. Alliansen jag har med paret avgör vilken väg jag väljer. Generellt sätt är jag dock mycket aktiv när jag arbetar med par”.

Flera respondenter beskrev att de mer specifikt använde en särskild teoretisk utgångspunkt, i följande avsnitt exemplifierat med ett språkssystemiskt respektive psykodynamiskt förhållningssätt.

”I grunden har jag ett språkssystemiskt förhållningssätt och jag är väldigt noga med att redan från början skapa en varm stämning i rummet. Min erfarenhet är att folk svarar väldigt uppriktigt på mina frågor”.

”Man måste alltid hålla reda på sig själv; vad olika saker väcker inom mig. Det psykodynamiska perspektivet hjälper mig i det avseendet”.

”Det psykodynamiska blir ett sätt att orientera mig i vad som är mitt och vad som är parets”.

Ytterligare en respondent upplevde att det psykodynamiska perspektivet var särskilt användbart för att få en fördjupad förståelse av var och en om parsamtalen varvades med enskilda samtal.

Anknytningsteori nämndes av flera respondenter, så också sexologisk teori. Vissa respondenter beskrev också att de hade hjälp av ett existentiellt perspektiv för att möta de livsfrågor som människor ofta kommer med till Familjerådgivningen.

Flera beskrev också betydelsen av att arbeta här och nu med det som händer i rummet.

”Just nu händer detta i rummet. Kan det bli en erfarenhet för dem?”.

”Numera lyssnar jag mycket mer till människors kroppsspråk och mycket mindre till vad folk säger”.

Flera beskrev att de gärna använde olika edukativa/pedagogiska inslag; att de tog hjälp av blädderblock, stenciler, gestaltningar och ibland höll ”mini-föredrag”. En del använde sig också av hemläxor. En respondent beskrev sitt förhållningssätt till gestaltningar i terapirummet så här:

”Jag använder mig ganska sällan av gestaltningar om omflyttningar i rummet. Däremot får jag ofta skulpturer i huvudet”.

Några respondenter beskrev att de med åren blivit mycket mer intresserade av kunskap som är pragmatisk och därför direkt användbar i det praktiska arbetet.

Koppling till tidigare forskning

Den kritik som bland annat har framförts gällande den traditionella, psykodynamiska modellen är att den, som Hansson & Cederblad (1995) beskriver, "...framhåller den historiska determinismen, dvs. att det som hänt tidigare i livet styr nusituationen" (s. 13). Och vidare: "En rad olika longitudinella studier har visat att stressfaktorer i barndomen signifikant ökar risken för problem i vuxenålder. Detta faktum betyder emellertid inte att samtliga som haft det svårt under sin barndom har det svårt 50 år senare" (ibid.).

Historiens betydelse utifrån ett psykodynamiskt tänkande blir kanske aldrig oviktigt, men det relationella fokuset har ändrats mycket påtagligt på senare år. Sven Sjöqvist (2009) beskriver att det inom den psykodynamiska teorin har skett en utveckling de senaste tjugo åren mot ett mer relationellt perspektiv, ett slags "...tredje vågens psykodynamisk psykoterapi" (s. 1). Och vidare: "Det tredje steget i denna utveckling av den psykodynamiska terapin skulle således utgöras av det relationella perspektivet – vilket alltså inte är en ny terapiform, utan snarare ett nytt förhållningssätt eller synsätt. Här sker ytterligare en renodling eller betoning av relaterandet som bas i behandlingsarbetet. I denna tvåpersonerspsykologi (att såväl klienten som klienten ingår i denna helhet), får även terapeutens egna ageranden, erfarenheter och internaliserade objektrelationer betydelse" (s. 2).

Och avslutningsvis, gällande frågan om kroppsspråk, beskriver Fincham (2003): "Nonverbal behavior, often used as an index of emotion, reflects marital satisfaction better than verbal behavior, and unlike verbal behavior does not change when spouses try to fake good and bad marriages" (s. 24). I det att söka ha ett integrativt förhållningssätt, är det vi uttrycker i och genom våra kroppar lika viktigt som det vi uttrycker verbalt eller på andra sätt.

Terapeutisk position

Terapeutisk position avser att belysa olika aspekter av den roll eller position respondenterna beskrev att de tar i relation till paren de möter, då framförallt i förhållande till att arbeta med konfliktundvikande i paret. Några respondenter uppfattade emellertid att denna utgångspunkt var svår att relatera till:

"För min del är det relationen som är klienten. Därför ser jag mitt arbete med paret som en rörelse och jag är inte upptagen att ställa mig utanför. För min del blir det att tänka i termer av konfliktundvikande ett för observerande förhållningssätt. Istället försöker jag att vara så påståendelös som möjligt, där det viktiga för min del är att skapa utrymme för en känslös berättelse. Jag försöker väl att vara med i rörelsen. Blir man för tillbakadragen som terapeut, tror jag att konflikten som paret spelar upp snarare blir förstärkt".

"Jag förmedlar att jag är intresserad och har ett icke-vetande, "naivt" och nyfiket förhållningssätt – jag ställer "dumma frågor" på ett intresserat sätt. Jag uppfattar att människor samtidigt förstår att jag vill väl. Framförallt sätter jag inte diagnos på folk. Min erfarenhet är att jag på detta sätt inte hamnar i frågan om att "lösa" något åt paret".

Ytterligare en reflektion som anknyter till detta är följande:

”Jag undersöker situationer som är konkreta, men alltid relationella. Jag utgår också från det människor säger, men ibland hör de emellertid inte själv vad de säger”.

Andra respondenter uttryckte att de använde begrepp som konfliktundvikande, men då mer som en teoretisk utgångspunkt för sig själv. Några respondenter kopplade dock begreppet mer direkt till sitt terapeutiska förhållningssätt.

”En förutsättning är att det har blivit en relation, att de har accepterat mig. Därefter kan jag börja utmana de världsbilder de kommer med. Jag provocerar människor på ett kärleksfullt sätt och arbetar mycket med bilder och metaforer. Inte så sällan använder jag också mina egna erfarenheter, något som jag ofta tycker väcker resonans i paret. Om jag arbetar med ett par där det finns mycket av konfliktundvikande och undanlidande, ser jag det som min uppgift att hjälpa människor ur sin offerroll – att blottlägga att det är möjligt att bli en agent i den egna livshistorien, att förmedla möjligheterna i det att påverka sitt eget liv”.

Vissa beskrev att de arbetade utifrån olika teman. Nedanstående två citat belyser detta:

”Jag tänker hela tiden i teman när jag funderar vidare”

”Det är viktigt att det finns teman och ett arbetsfält att jobba med”.

En variant av detta är de reflektioner som vissa respondenter lyfte kring nivåer:

”Jag arbetar åtminstone på två olika nivåer med olikheter och konflikter; på det emotionella planet och det praktiska, konkreta planet”.

Flera respondenter beskrev att de var noga med sammanhangsmarkeringar, medan några också beskrev att de ofta metakommunicerade kring det klienterna uttryckte. En majoritet uppfattade att en viktig roll i förhållande till paret, var att bidra till att göra det svåra pratbart.

”Många gånger tycker jag att det att hantera olikheter och konflikter för ett par handlar om att ”vikta om”, att betydelsen av saker kan ändras. Ett sätt att avlasta paret i detta avseende är att det går via mig”.

Andra respondenter var inne på en liknande reflektion, men då mer med fokus på det icke uttalade. Nedanstående två citat belyser denna aspekt:

”Vad är minorna, vad berör man inte, vad trycker man undan, vad står tjafset kring städningen för?”

”Jag har en slogan i mitt arbete: Att få det utsagda sagt!”

Några respondenter var inne på att de också använde ett pedagogiskt förhållningssätt.

”Det att jag låter var och en berätta om sina tankar och känslor, blir också en slags pedagogik – att det blir ett sätt att åskådliggöra för paret hur de skulle kunna visa nyfikenhet och intresse för varandra”.

”Jag tycker att en viktig uppgift för mig är att lära människor att förhandla och prata sig fram till lösningar”.

Det terapeutiska förhållningssättet beskrevs också av flera i termer av bland annat spegling och tolkning. Två citat som illustrerar detta är:

”Jag förtydligar, speglar och tolkar parens uttryck. Jag försöker att hjälpa dem att prata vidare genom att ställa frågor och komma med påståenden”.

”Mitt arbete handlar mycket om att vägleda, formulera om, formulera hypoteser och klargöra. Mitt mål är att de skall samtala med varandra”.

En fråga som anknyter till ovanstående, är respondenternas reflektioner kring vilket uppdrag de uppfattar att de får och/eller har i relation till sina klienter.

”Paret måste bestämma sig för vilket uppdrag de ger mig”.

”Vårt uppdrag är att få människor att prata med varandra”.

En respondent förmedlade en aspekt av detta:

”Klienten måste utmana något i sitt tidigare förhållningssätt för att komma vidare”.

Flera respondenter lyfte fram reflektionens betydelse, dels i förhållande till att skapa en reflekterande process, dels att hjälpa var och en i paret att inta en reflekterande, lyssnade position. Som en respondent beskrev det:

”Det att vara i en reflekterande position är inte bara att svara på den andre, min erfarenhet är också att människor får annorlunda tankar under tiden de lyssnar”.

En variant av detta, som handlar om klienternas förmåga till inlevelse, är följande:

”Vilken förmåga har jag till reflektion och att känna in den andra?”

Ett citat som i detta sammanhang också lyfter in barnen, är nedanstående:

”Barn betraktar två vuxna människors förhållningssätt till livet. De lyssnar för att få vägledning och förstå. Barn befinner sig därför alltid i en reflekterande position”.

Begreppet livsberättelser beskrevs av flera i relation till, eller snarare i motsats till, begrepp som konfliktundvikande. Följande tre citat från olika respondenter belyser olika aspekter av detta:

”Jag är mindre intresserad av konflikter och mer intresserad av berättelser”.

”För min del är det viktigt att visa att var och en har sina unika livsberättelser och att de inte är likadana”.

”Jag gillar inte att dela upp par i olika kategorier, för min del är livsberättelserna mycket viktigare”.

En majoritet av respondenterna beskrev sitt arbetssätt som aktivt.

”Med åren har jag blivit mer aktiv och konfrontativ. På sätt och vis är jag väl mer orädd idag”.

”Jag är en sådan terapeut som visar ganska mycket av mig själv”.

Några respondenter lyfte fram humorns betydelse både för paret och för terapeuten.

”Min erfarenhet är att människor som kan använda humorn, har lättare att hantera de svårigheter de befinner sig i”.

”För min del är det viktigt att ha en lekfull attityd i samtalen; ibland låter jag paret ”skojbråka” i rummet och på det sättet lära sig att uttrycka ilska”.

Flera respondenter reflekterade kring försoningens betydelse för att komma vidare i en samlivskonflikt. Som en respondent uttryckte det:

”Det är viktigt att hitta försoningsdelen i det människor berättar. Finns det något som var och en kan se som försonande både i den andres och det egna beteendet?”.

”Kan man skapa en bra dialog och en trygg relation, finns det fantastiska möjligheter att reparera tidigare erfarenheter”.

En aspekt av detta anknyter till begreppet acceptans:

”Att komma vidare i sin relation handlar om att acceptera att vissa saker bottnar i mig själv”.

”Jag tycker att en viktig del i arbetet handlar om att få var och en att plocka tillbaka saker till sig själv”.

Några lyfte också betydelsen av att uppmana människor att se det positiva hos sin partner samt att det att ge positiv feedback sätter igång en positiv process. En respondent sa:

”För min del är det viktigt att jag också själv är positiv i min vägledning med paret”.

Flera respondenter beskrev att tystnad till följd av ett konfliktundvikande förhållningssätt kan vara svår att arbeta med. Följande två citat belyser detta:

”Jag tycker att tystnad i parrelationer tillsammans med våld är något av det svåraste att hantera”.

”En konsekvens av denna tystnad är att folk sitter och väntar på mig. Man måste dra ur dem saker, de beskriver inte sina känslor och tankar självmant, det blir stumt både i paret och i terapirummet. På så sätt blir det en parallellprocess som är viktig att lyfta och prata om”.

Vissa respondenter beskrev också hur de ser på sitt arbete på Familjerådgivningen i relation paren som söker hjälp.

”Jag tror att par ofta kommer till Familjerådgivningen för att deras resurser är uttömda”.

”Min erfarenhet är att många söker hjälp för sent”.

”Många fler skulle haft nytta av familjerådgivning i ett tidigare skede”.

Koppling till tidigare forskning

Detta kapitel innehåller ett stort antal olika begrepp som representerar både olika områden och olika nivåer. Samtidigt är jag helt medveten om följande: De begrepp som jag lyfter er inte unika för eller förbehållna det att arbeta med konfliktundvikande – ej heller det att arbeta med par i största allmänhet. Många av de begrepp som lyfts i citaten ovanför är givetvis lika relevanta i arbetet med en enskild klient som i arbetet med en familj.

En väldigt central del i det att arbetat med par, är frågan om uppdrag. Att både får klarhet i vad var och en önskar att arbeta med samt minst lika viktigt, att gemensamt komma överens vad båda kan tänka sig att ta tag i – ja, det är en grundförutsättning för att överhuvudtaget kunna ta sig an ett par som befinner sig i en djup konflikt.

En reflektion i relation till var och ens förmåga till inlevelse, kan kopplas till begreppet mentalisering. Wennerberg (2010) beskriver att mentalisering ”...är detsamma som förmågan att förstå sitt eget och andras beteende utifrån inre, mentala tillstånd som tankar, känslor, impulser och önskningar. Förmågan till mentalisering skulle också kunna beskrivas som den fullt utvecklade mänskliga intersubjektiviteten” (s. 103).

Begreppet livsberättelser beskriver det att fånga det unika snarare än det generaliserbara. Harlene Andersson (1999) beskriver hur vi genom språket tillskriver en egen, unik betydelse till en mängd olika delar i våra liv; minnen, upplevelser, känslor, saker, företeelser, synen på andra och upplevelsen av mig själv. Anderson beskriver att det terapeutiska arbetet från terapeutens synvinkel handlar om att inta en ”icke-vetande” hållning där klienten är expert på sin egen livsberättelse. Terapeutens roll blir istället att skapa

förutsättningar för dialog så man tillsammans med klienten kan öppna möjligheten för att ge en förändrad eller ny mening åt klientens berättelse.

Den reflekterande positionen, som Tom Andersen (1994) beskrev, är ett begrepp som jag uppfattar som användbart i relation till begreppet livsberättelser. Att ha en reflekterande position i parterapi innebär att den ena lyssnar till den egna, inre dialogen genom den andres berättelse, för att därefter skifta position – ena stunden deltagande, andra stunden reflekterande. Båda positioner är aktiva och att det, som en respondent uttryckte det, inte handlar om att ”bara svara på den andre”.

Historia, nutid och framtid

En majoritet av respondenterna beskrev att de i mötet med par tog utgångspunkt i nutiden. Som en respondent uttryckte det:

”Jag prioriterar här och nu, framförallt det som händer i rummet. Känner paret igen det från tidigare, ber jag dem gärna berätta bakåt i tiden”.

Tre andra uttryckte det snarare så här:

”Tar vi med oss mönster, blir det nutid av det. Då måste vi göra kopplingen tillbaka”.

”I det konfliktundvikande känns det ofta nödvändigt att gå tillbaka”.

”Jag söker mig in i historien, men jobbar både i dåtid, nutid och framtid”.

Andre beskrev varianter av detta i termer av hur klimatet i ursprungsfamiljen påverkade var och en i paret samt undersökandet av hur vissa kärnpunkter (exempelvis det att få barn) påverkar parrelationer.

Några fokuserade mer specifikt på betydelsen av ett resursperspektiv samt att det för en del par räcker att fokusera på det praktiskt konkreta.

”Oftast frågar jag: Vad var det man blev förälskad i, vad var det man fastnade för? Det kommer gärna ett litet leende, det händer något i rummet. Det blir en bra inledning på samtalet”.

”Hur hade vi det tidigare? Vad behöver jag, vad mår jag bra av? Det känns viktigt att samtalet inte blir så problemfyllt, men att istället flytta in resurserna”.

”För min del är det viktigt att tillsammans med paret skapa en ny berättelse, att blir en del av det nya. På så sätt får historien mindre betydelse”.

Andra aspekter av detta var att ett samtal kring parets och den enskildes historia ibland behövs för att terapeuten skall förstå sina klienter bättre. En respondent beskrev en aspekt av detta så här:

”Om det kommer ett par till mig som säger ”Vi grälar aldrig”, då brukar jag fråga dem om hur de gör när de tycker olika. Om jag kör fast, kan en väg vara att titta bakåt i historien”.

Ett flertal av respondenterna reflekterade över hur parens kommunikation på olika sätt kan påverka terapeuten:

”Med vissa par kan man som terapeut hamna i en oros känsla av att ”hur skall jag säga detta på ett smart sätt?”. På så sätt blir terapeuten oskadliggjord och satt ur spel”.

”Med ett konfliktundvikande par finns risken att de försätter mig i samma undvikande förhållningssätt, att jag som terapeut inte frågar vissa saker”.

”Jag tycker att man som terapeut inte så sällan blir den som drar på sig parets konflikt”.

Koppling till tidigare forskning

Familjeklimat är ett begrepp som bl.a. anknyter till hur olika föreställningar skapas om vad det innebär att leva tillsammans i en familj. Wrangsjö (2009) skriver: ”Familjens läge – oavsett hur den är sammansatt – vad gäller dess fas i livscykeln, utgör en av de viktigaste utgångspunkterna för att förstå uppkomsten av symtom och problem hos dess medlemmar. Att informera sig om den familjedynamiska hanteringen av problemställningar i de olika faserna blir en av de naturliga utgångspunkterna för förståelse av problematiken för en systemorienterad familjeterapeut” (s.14-15).

Parets kommunikation lyftes av flera respondenter, men utifrån olika utgångspunkter. Vissa reflekterade kring detta mer i termer av traditionell överföring i psykodynamisk mening, medan andra tog utgångspunkt i det mer kommunikationsteoretiska.

Och avslutningsvis, gällande reflektionen avseende resursperspektivet: Hansson & Cederblad (1995) är inne på en reflektion som belyser detta utifrån det salutogena, där de anser att det ”...salutogena perspektivet kan bidra till ett alternativt språkbruk. Vi får ord och begrepp som har med hälsa och friskhet att göra” (s. 16). Och senare: ”I den salutogena familjeterapi är det viktigt att lyfta fram de salutogena krafterna i en familj. Kort sagt kan detta beskrivas som att vi frågar efter förklaringar och orsaker både till varför vi mår bra eller klarar av en svår situation och inte bara om problem” (ibid.).

SAMMANFATTNING

För att skapa ett konstruktivt, terapeutiskt arbete i relation till konfliktundvikande, lyftes följande fram:

- Skapa allians och bygga relation med paret för att bygga ett tillitsfullt och förtroendefullt klimat, något som betonades som särskilt viktigt i förhållande till ett konfliktundvikande förhållningssätt.
- Respekt för var och en samt insikt om att språkets betydelse är unik.

- Betydelsen av att kunna anpassa den terapeutiska metoden till det enskilda paret behov, oavsett om man som behandlare har en bred teoretisk bas eller använder ett särskilt, terapeutiskt förhållningsätt.
- En terapeutisk position som bland annat innebär att arbeta utifrån teman, att metakommunicera samt att göra det svåra pratbart.
- Att använda spegling och tolkning.
- Att en tydlig uppdragsformulering är viktig för den terapeutiska processen.
- Betydelsen av att uppmana människor att se det positiva hos sin partner samt ge positiv feedback.

SAMMANFATTANDE SLUTDISKUSSION

Detta kapitel inleds med en kritisk metoddiskussion innan jag dryftar var och en av de fyra frågeställningar jag avsåg att belysa i studien. Kapitlet avslutas med några sammanfattande reflektioner, mina förslag till vidare forskning samt ett slutord.

Metoddiskussion

Jag inleder detta kapitel med att göra en kritisk metoddiskussion. Inledningsvis väljer jag att ta utgångspunkt i begreppen tillförlitlighet, äkthet, meningsfullhet och reflexivitet för att göra en värdering av studiens kvalitet. Bryman (2002/2011) beskriver att tillförlitlighet består av fyra delkriterier. Dessa är trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet samt möjligheten att styrka och konfirmera.

När det gäller trovärdighet, har jag eftersträvat att koppla relevanta teorier till den empiriska grunden. Mitt forskningsområde berör emellertid såpass många olika områden att det teoretiska urvalet ovillkorligen blir begränsat. Med överförbarhet menas här i vilken grad resultatet av studien är överförbar till någon annan kontext eller situation. Bryman (ibid.) beskriver att ett sätt att åstadkomma detta är genom att göra så fylliga eller täta beskrivningar av det som studien avser att belysa. Som vill framgå av resultatredovisningen, har jag försökt att göra en så detaljrik framställning som möjligt av respondenternas svar för att uppnå detta. Pålitlighet avser att alla delar i forskningsprocessen har beskrivits på ett så fullständigt sätt som möjligt. Det gäller bland annat urval av respondenter, intervjuförfarandet samt analysen av materialet. Jag har försökt att vara så tydlig som möjlig i detta avseende med vilka val jag har gjort under processens gång. Samtidigt har jag ju inte valt en särskild, forskningsmässig metod för mitt arbete (exempelvis grundad teori), något som givetvis lämnar ett större subjektivt utrymme i relation till resultatets pålitlighet. Avslutningsvis avseende trovärdighet, så handlar delkriteriet att styrka och konfirmera om att jag inte medvetet har manipulerat studiens utförande eller resultat. Detta är dock inte det samma som att personliga reflektioner inte kommer att förmedlas i texten, men detta kommer i så fall tydligt att framgå.

Med äkthet avses om studien ger en rättvis och autentisk bild av det som har studerats. Som jag skrev avseende trovärdighet, anser jag att resultat som presenteras ger en rättvis bild av forskningsmaterialet. Avseende meningsfullhet har det varit min avsikt att resultatredovisningen skall ge en så bra mening som möjligt åt det insamlade materialet.

När det gäller reflexivitet, är jag av den uppfattningen att det inte går att ställa sig utanför och betrakta ett visst fenomen eller en viss grupp. En uppenbar faktor som kan ha påverkat resultatet, är att jag valde att frånga transkribering och istället notera respondenternas svar fortlöpande under intervjun. Detta innebar att jag gjorde ett subjektivt urval direkt under intervjun där jag inte kunde gå tillbaka och kontrollera det som sagts i detalj, men enbart förtydliga respondenternas svar under tiden. En annan faktor jämfört med ett transkriberat material är att jag förmodligen också missade att anteckna vissa reflektioner under intervjun. Ytterligare en faktor i relation till begreppet reflexivitet, var att själva intervjuförfarandet förändrades från den första till den sista respondenten. Det är svårt att konkretisera denna förändring, men enkelt uttryckt handlar det om att erfarenheten efterhand under intervjuprocessen gjorde att jag ibland använde alternativa formuleringar, att jag la in fördjupande frågor vid andra tillfällen under intervjun etc.

Avslutningsvis är min förhoppning att studien skall bidra till kunskapen om kommunikations- och konfliktmönster i parrelationer.

Anledningen till att jag valde att presentera de teman som har framträtt i materialet istället för att göra en sammanfattning och presentera varje respondents svar för sig, var att jag önskade

att ge en så bred och fördjupad bild av begreppet konfliktundvikande som möjligt. Jag valde också att inte ge ett nummer till varje respondent för att utifrån detta ge motsvarande nummer till vart och ett av de presenterade citaten. Anledningen till detta är som tidigare nämnt att det är förståelsen av begreppet som är i fokus och att jag inte har haft för avsikt att analysera respondenternas svar utifrån exempelvis deras teoretiska och/eller yrkesmässiga erfarenhet. En sådan numrering skulle därför bara komplicera texten på ett onödigt sätt.

Konfliktundvikande förhållningssätt i parrelationer

Att leva i en parrelation handlar bland annat om att ta ansvar – ansvar för sig själv och ansvar för det gemensamma. Ansvar finns ju på många områden, inte minst i förhållande till att ta ansvar för sina egna känslor. Flera respondenter lyfte i sina svar fram det de upplevde som en brist på ansvarstagande när en eller både parter i en relation undviker konflikter, en uppfattning jag delar. Samtidigt har jag träffat ett antal par genom åren som under de första åren upplevde att de hade en öppen och tydlig kommunikation, också om det de inte var överens om – men där förändringar i livet, exempelvis det att få barn, också ändrade samspelsmönstret. Ett skäl till detta kan ju vara att olikheter blir än mer tydliga, olikheter som måhända är svårare att överbrygga än vad som varit fallet tidigare i relationen. Ett annat skäl kan vara rädsla för att hamna i konfliktfyllda och negativa mönster.

Ett sätt att betrakta kopplingen mellan ett konfliktundvikande samspelsmönster och konflikträdsla kan vara att en eller båda parter bar med sig en rädsla in i den nya relationen – ofta färgad av tidigare relationer. Jag tolkar att konflikträdsla i parrelationer i grunden handlar om rädslan att bli avvisad och lämnad. På ett sätt är det ju ett helt adekvat och nödvändigt ”varningssystem”, vi överlever inte utan andra. Problemet är bara om denna rädsla blir så stor att den istället förlamar både individen och relationen samt blockerar utvecklingen för båda.

Ibland möter jag par där båda två är väldigt försiktiga i sin kommunikation och undvikande i förhållande till konflikter. Andra gånger har den ena en mer konfrontativ stil, medan den andre är mer tillbakadragen och försiktig. Oavsett detta tycker jag att en gemensam nämnare för dessa olika par är att de inte så sällan har haft svårt att förhålla sig till – och förhandla – kring olikhet.

I mitt eget arbete med par är deras svårighet att hantera olikheter ett återkommande problemområde. När jag reflekterar över min egen praktik i detta avseende, tycker jag att det finns flera skäl som par beskriver till varför detta område är svårt. Ofta möter jag par där en eller båda parter beskriver att de har upptäckt sidor och egenskaper hos sin partner som inte fanns där innan – eller gjorde de det? När vi var förälskade, uppfattade jag inte de sidor hos dig som nu provocerar mig eller som jag har svårt att hantera. En alternativ tolkning av detta är att dessa egenskaper fanns där hela tiden, men att jag medvetet eller omedvetet gjorde mig blind för dessa, att jag själv valde att inte se det. Ytterligare en tolkning av detta är att jag ”trodde att det skulle ändra sig” eller att jag till och med i början tyckte att det var charmigt – eller kanske rent av attraktivt?

Om ett par jag träffar beskriver att de aldrig haft en konflikt, kan ju en tolkning av detta vara att de har ett sådant samförstånd och är så lika att konflikt aldrig uppstår. Varför söker de då Familjerådgivning? Jo, ett skäl kan vara beskrivningen av att ”känslorna har tagit slut”. Jag återkommer senare till ett tema som mer berör upplevelsen av brist på kontakt och beröring både bildligt och konkret, men jag tycker att detta också tål att nämnas under temat olikhet, för: det man upplever som avsaknaden av konflikt skulle också kunna vara att vi faktiskt inte i tillräcklig grad har förhållit sig till hur och på vilket sätt vi tycker olika.

Vi kommer alltid att ha vår egen subjektiva upplevelse av den verklighet vi befinner oss i. Det i sin tur kommer att prägla och påverka både de föreställningar och de förväntningar jag har på mig själv – och på min partner. En ofta förekommande strid som jag möter i mitt arbete, är vems världsbild som skall vara den rådande – i det lilla eller i relationen i stort. Jag uppfattar att denna strid också är relaterade till våra föreställningar om kärlek som begrepp. Skårderud (1999) illustrerar detta: ”Kärlek har sin egen orsak och verkan. Vi älskar varandra för att vi älskar att älska. Kärleken förväntas vara en självmotiverande och självunderbyggd kraft. Historiskt sätt är detta något radikalt nytt. Och det skapar självklart problem därför att det ställer stora krav på kärlekens kvaliteter och kvantiteter. När banden mellan två människor inte får näring från yttre intressen läggs desto större vikt vid de inre intressena. Det moderna paret har blivit innerliggjort och psykologiserat” (s. 98).

En reflektion jag får i detta sammanhang, är att våra föreställningar i stor utsträckning påverkas av det samhälle vi lever i. Det räcker att gå till närmsta tidningskiosk för att bli översköld av tips och råd för hur man blir lycklig, snygg, smal, smart – och får en harmonisk parrelation. Detta innebär givetvis inte att det inte finns delar i detta som faktiskt är bra och hjälper människor. Problemet, som jag ser det, blir snarare om ”idén om mig själv och mitt liv” tar sitt avstamp i det yttre – och inte har sin grund i mig själv, mina egna behov och min egen, känslomässiga upplevelse. Att skilja på vad som är vad är dock i många fall inte det enklaste.

Ytterligare en reflektion jag får kopplat till ovanstående, är sambandet mellan partnerval och anknytningsmönster. Söker jag den jag tror är mest lik mig – eller söker jag den som har ett sätt att tänka, känna och vara som skiljer sig från mig – eller något mitt emellan? Wrangsjö (2010) beskriver partnervalet på följande sätt: ”Partnervalet påverkas också av omedvetna ”beställningar” som speglar vad vardera parten hoppas på att kunna utvecklas till, eller skyddas emot, genom sin partner” (s. 69). Och vidare: ”Från början vet man ju inte vad i intimiteten som är talbart och vad som inte är det. Här ställs parternas förmåga att stå upp för egna behov och gränser på prov, liksom förmågan att uttrycka dem på ett sätt som är så lätt som möjligt för partnern att respektera utan onödig otydlighet, inkongruens eller diskvalificering. Parternas sexuella erfarenheter har betydelse då de påverkar förväntningarna på samlivet. Initiativ och avvisande i den intima relationen kan vara mycket känsliga för självkänslan” (s. 72). I mitt eget arbete känner jag igen Wrangsjös reflektioner i flera avseenden. Det gäller dels frågan om att omedvetna ”beställningar”, där en del av min egen, kliniska utgångspunkt är att försöka tydliggöra dessa – vilka egenskaper attraherade, vilka behov trodde jag skulle tillfredställas? Dels känner jag också igen pars förmåga att hantera initiativ och avvisande kan få påtagliga konsekvenser för självkänslan; att inte känna sig älskad, bekräftad, behövd – eller att vara den som känner sig kritiserad och kanske tillslut ”ställer upp” på den andres behov, då framförallt på det sexuella området.

Konsekvenser av ett konfliktundvikande förhållningssätt

Som också flera respondenter är inne på, så uppfattar också jag att konsekvenserna av ett konfliktundvikande förhållningssätt finns på ett känslomässigt kontinuum, om man så vill, från frustrerade känslor till uppgivna känslor. Flera respondenter beskriver ju att de uppfattar att de mer allvarliga känslorna först framträder efterhand. Självkänsla är ett begrepp som flera respondenter lyfte. Cullberg Weston (2007) reflekterar kring detta begrepp på följande sätt: ”Det är minst sagt vanligt att parterna i ett äktenskap efter en tid börjar anklaga varandra för att vara barnsliga i ett eller annat avseende. Det är alldeles korrekt, för när det inre barnet aktiveras beter vi oss inte som vuxna personer. Det kan bli mycket problematiskt om båda samtidigt känner sig som det kränkta lilla barnet” (s. 76). En av svårigheterna i det att befinna

sig i en konflikt, är att det riskerar att vecka till liv mer primitiva beteenden; att vi helt enkelt blir en sämre kopia av oss själva. Det har många klienter beskrivit för mig genom åren.

I förlängningen innebär detta inte så sällan negativa konsekvenser för självkänslan. Det är helt enkelt väldigt svårt (om inte omöjligt) att vara oberörd i en relation som inte är bra, oavsett vad anledningen är. Det existentiella perspektivet i detta sammanhang är något jag också känner igen i min egen praktiska vardag. Att vara i ett svårt, känslomässigt läge med den person som man en gång älskade djupt (och som det kanske fortfarande finns starka känslor för), som man skaffade barn med – och som man nu känner att man inte kan leva med längre. Det är i alla avseenden ett dilemma som jag tror berör djupa, existentiella delar hos de allra flesta.

Samtidigt, när känslor av vanmakt, uppgivenhet och hjälplöshet finns närvarande, är risken att livssituationen upplevs som helt fastlåst. Jag vill ändå hävda att det alltid finns val, oavsett. Det är inte det samma som att alla val är enkla, snarare tvärt emot. Däremot tror jag att om jag bara godtar att jag inte kan göra något i mitt liv och att jag bara måste förhålla mig till hur andra i min omgivning agerar, då tror jag att det finns en fara i det att hamna i en offerposition. Eberhard (2006) skriver i relation till detta: ”När man försöker skapa mening genom att definiera sig som kränkt, när man blir ett subjekt genom att bli ett offer, uppstår också andra, oönskade effekter. Ett offer saknar per definition kontroll över sitt liv. Ett offer är utan inflytande. Om man betänker att en av orsakerna till varför man i dagens samhälle så gärna antar offerrollen är den redan obefintliga kontrollen över samhällsinstanserna, ser man den onda cirkeln. Offeridentiteten leder i sin tur till att man än mindre anser sig kunna påverka situationen” (s. 95).

Tystnad kan ju kallas en beteendemässig konsekvens. I min egen praktik uppfattar jag att tystnaden blir att betrakta som ett symptom som bottnar i ett eller flera skäl; rädsla, besvikelse, uppgivenhet, känslor av att vara kränkt eller liknande. Detta kan också kopplas till att jag valt att ge uppsatsen titeln ”Beröringsrädsla”. I arbetet med denna studie är det ett begrepp som mer och mer växt fram som något som i flera avseenden sammanfattar studiens resultat. Med beröringsrädsla avser jag här både rädslan för att starta en konflikt, men framförallt rädslan att både beröra och att bli berörd, i synnerhet i psykologisk mening.

Besvikelse är en i mitt tycke svår, men samtidigt ofta närvarande känsla i sammanhanget. Svår både för att den gärna inbegriper anklagelser mot dig min partner om hur du på olika sätt har bidragit till att mitt liv inte blivit som jag hade tänkt mig, men också för att jag uppfattar att det är en känsla som är väldigt passiv i sin karaktär – ändå blir det en maktkamp; ”Jag gör inget förrän du gör det först!”. Om båda är besvikna, är risken att det inte blir mycket gjort.

En av reflektionerna i anknytning till detta tema handlar om att projicera missnöje. Jag tycker att detta är en reflektion som jag också har funderat över i mitt arbete med par. För min del anknyter detta till flera aspekter eller teman som presenteras under skilda rubriker i denna uppsats; dels handlar det om den enskildes förväntningar och föreställningar om vad det innebär att leva i en parrelation och en familj, dels berör det frågan om att ta ansvar om det som hör hemma hos en själv och dels berör det frågan om partnerval. Min tolkning av projektion i detta avseende handlar om att projicera icke-önskade delar eller egenskaper av sig själv på någon annan, i detta fall ens partner. Böhm (2003) skriver: ”Istället för att uppleva min egen inre kritik mot mig själv, mina inre förföljande och icke-mig-själv-älskande delar, förlägger jag dem till den andre” (s.274). En annan aspekt av detta handlar om att ju större självkänedom jag har om mig själv och hur jag blir tillsammans med min partner, ju lättare kommer det att bli att förstå vad som är mitt, vad som är den andres samt vad vi skapar tillsammans. I det avseende hävdar jag att det också är viktigt att var och en tar ansvar för att de valde varandra – och för att de har fortsatt att göra det, medvetet eller inte,

uttalat eller ej. På så vis blir det lättare att ta ansvar för det egna och inte genom anklagelser och projektioner lägga skuld på den andre – och försätta sig själv i rollen av att vara ett offer.

Mäns och kvinnors konfliktundvikande

Flera respondenter beskriver att sättet att förhålla sig till konflikt är väldigt mellanmänniskt. Detta är något jag också uppfattar i min egen kliniska verksamhet. Det är möjligtvis också därför som just denna frågeställning genererade minst begrepp, till skillnad från de två föregående. Samtidigt vill jag nog hävda att jag oftare upplever att kvinnor har tillgång till ett mer känslomässigt språk, utan att det för den del behöver betyda att man per automatik har lättare att hantera konflikter.

I min intervju hade jag också en mer ”sociologisk” delfråga kring socio-ekonomiska grupper eller klass. I samband med detta vill jag också reflektera kring om det går det att prata om ett ”svenskt konfliktundvikande”? Generaliseringar och kategoriseringar blir självklart förenklingar – detta är absolut inget undantag. Reflektionerna här ovan går som synes åt skilda håll; vissa uppfattade att det fanns vissa särdrag som skiljer nationer åt, andra inte. Vissa lyfte fram att det i Sverige finns en väldigt stark konsensuskultur och att detta får konsekvenser för hur människor som är födda och uppvuxna i detta land ser på det att inte vara överens. Detta blir ju givetvis en del av förenklingen: Vi lever numera i ett samhälle som i många avseenden är multikulturellt och där influenser från hela världen på olika sätt påverkar ”det svenska”.

Samtidigt går det kanske att reflektera kring ”nationella självbilder”? Själv kommer jag ju från grannlandet i väster, en nation av idel naturälskande, rosenkindade och hurtiga personer – eller? Baksidan av detta kan kanske belysas med den självbelåtenhet som dåvarande statsminister Gro Harlem Brundtland förmedlade i ett nyårstal i början av 1990-talet: ”Det er typisk norsk å være god!”. Vad har då detta med konfliktundvikande att göra? Jo, saker och ting har alltid minst två sidor. Om det i Sverige finns en djupt rotad konsensuskultur, så kan ju den andra sidan av det myntet vara att denna kultur hotas om man inte är överens.

Jag uppfattar att Familjerådgivning i många avseenden blir en mätare på strömningar i samhället. Detta gäller både de problem som presenteras och de arenor där konflikten utspelas – eller undviks. Av den anledning tror jag det är viktigt att, som en respondent uttryckte det, vara medveten om att ”allt finns hela tiden”. Terapirummet kan inte isoleras från samhället eller tvärt om. Att visa på detta är i mitt tycke en av det systemteoretiska perspektivets största förtjänster.

Att skapa ett konstruktivt, terapeutiskt arbete i relation till konfliktundvikande

En majoritet av respondenterna beskriver att de med åren både har tagit till sig och integrerat olika teoretiska perspektiv. Vissa beskriver hur de använder ett särskilt förhållningssätt beroende på uppdraget och parets behov, andre beskriver ett mer eklektiskt förhållningssätt. Även om jag i frågeställningen har för avsikt att belysa det terapeutiska arbetet utifrån konfliktundvikande, uppfattar jag att respondenternas svar i detta avseende mer beskriver ett allmänt förhållningssätt till parterapeutiska teorier och metoder. Själv tror jag att utvecklingen av teorier och metoder i detta avseende handlar om att låta olika perspektiv få berika och befrukta varandra på vägen mot mer integrativa behandlingsmodeller. Detta behöver inte betyda att det kommer att finnas EN integrativ modell, men att olika, men samtidigt integrativa sätt är nödvändiga för att bemöta människor utifrån sina unika

livssituationer.

En förutsättning för att det skall vara möjligt för klienter som kommer att göra det svåra pratbart, är den allians som jag lyckats skapa – att det har skapats en genuin kontakt. Jag tycker också detta belyser det gemensamma i det arbete vi gör, bortom teoretiska och metodmässiga utgångspunkter: Människor måste känna sig bemötta och bekräftade med tillit, förtroende och respekt. Själv anser jag att detta är de mest avgörande beståndsdelarna i en bra, terapeutisk relation, något jag uppfattar också reflekteras i citaten ovanför.

En av de viktigaste saker jag tar med mig från Psykoterapeutprogrammet, är språkets betydelse i all dess komplexitet. I min grundutbildning till psykolog uppfattade jag inte att detta överhuvudtaget problematiserades, språket ”bara var”, detsamma gällde begrepp. Att jag nu själv gör ett försök att komma ”bakom” begreppet konfliktundvikande, är kanske ett uttryck för att jag känner att jag nu lever i två världar och där utmaningen som alltid handlar om att integrera denna kunskap. Det språkssystemiska perspektivet har därför inneburit en ökad medvetenhet om språket som konstruktion och om den unika mening som var och en av oss tillskriver saker, företeelser och upplevelser.

Min erfarenhet är att många par har befunnit sig väldigt länge i sin situation och på olika sätt försökt att hantera den – i det konfliktundvikande ofta med en upplevelse av ökad distans och ensamhet. Flera respondenter är ju också inne på att många hade varit hjälpta av att söka Familjerådgivning i ett tidigare skede. Samtidigt är det min återkommande erfarenhet att par som trots sin relationsmässiga kris har förmågan att använda humorn för ändå kunna se det roliga i bedrävelsen, ja, det är de par som jag också tror har en större chans att lyckas.

Försoning och acceptans är två ord som i min värld ”bor grannar”. Jag uppfattar dock att båda två är ”aktiva” ord, alltså inte bara att jag ”passivt accepterar att du sårat mig som du gjort”. Personligen uppfattar jag att begreppet förlåtelse ställer större krav på den som är utsatt för orätten än försoning. Ett synonym till förlåtelse är ”benådning”, medan ett synonym till försoning är ”förlikning”. Det senare är i mina ögon att ganska passande ord i sammanhanget; att förlikas med det som har hänt, men samtidigt respektera att det är något som tillhör min historia. I att hantera samlevnadsproblem tror jag framförallt att detta är viktigt. Jag uppfattar att acceptans i detta sammanhang har lite likartad betydning.

Acceptansen (och för den del också försoningen) är viktig både i relation till hur jag ser på mig själv, min partner, vår relation och vår historia. Inte så sällan uppfattar jag att vägen ur en låst situation handlar om att acceptera att saker blev som de blev och är som de är. Lundsbye et. al. (2000/2010) är inne på liknande reflektioner i sin bok: ”När konflikten gäller värderingar finns ingen annan lösning än att acceptera de olika värderingarna och försöka att leva med dem. Paradoxalt nog ger detta bästa förutsättningen för att värderingarna, genom utveckling, skall bli någotsånär samstämmiga” (s. 243).

Jag uppfattar att nästan all respondenter beskriver att de tar sin utgångspunkt i nutiden. Detta är ju inte särskilt förvånande, då det att få klarhet i hur det kommer sig att människor har sökt hjälp nog gäller för den stora majoriteten av psykoterapeutiskt arbete. Familjerådgivning är givetvis inget undantag i så hänseende, oavsett teoretisk utgångspunkt. Skillnaden som jag uppfattar det, består snarare i vilken betydelse respondenterna tillmäter historien (den enskildes och/eller paret) samt hur detta i så fall används. Som det framgår av citaten här ovanför, går svaren i detta avseende åt skilda håll. En reflektion anknyter mer direkt till det konfliktundvikande och historiens betydelse. Själv är jag inne på liknande funderingar, men kanske mer i betydelsen av mönster genom den egna och paret livshistoria. Om man sedan kallar detta för ett inlärt beteende, en överlevnadsstrategi eller något annat, det tycker jag har mindre betydelse. Avgörande i så måtto är snarare vad som skapar en klangbotten hos den eller dem som sökt hjälpen.

Ingen av respondenterna beskrev att de hade en renodlad psykodynamisk, kognitiv eller KBT-inriktning. Några uppfattade dock att de i huvudsak hade en

språkssystemisk utgångspunkt. Jag har tidigare beskrivit att jag inte har haft för avsikt att analysera materialet utifrån respondenternas olika, teoretiska utgångspunkter – det får bli föremål för en annan uppsats. Dock uppfattar jag att denna skillnad ändå kommer till uttryck i vissa svar i materialet, som förmodligen också påverkar teori och metod. Ett exempel på ett sådant begrepp som jag uppfattar har en språkssystemisk utgångspunkt, är livsberättelser. Utan att de använder begreppet i sin artikel, tycker jag att Hansson & Cederblad (1995) beskrivning är användbar som en kontrast till det traditionellt psykodynamiska: ”Vi kan alltså konstatera att det finns en omvänd historisk determinism, dvs. att det är nuset som påverkar hur historien upplevs och beskrivs”.

Att använda historien som ett sätt att ta sig ur läsningar i nutidshistorien är en intressant vinkling. I det avseende tänker jag mig att det både kan handla om att få kunskap om historien, men också att genom frågor se och tolka historien på ett annat sätt. Oavsett kan detta ge nya uppslag till att ta sig an livet här och nu. Jag tycker samtidigt att detta anknyter till Sören Kirkegaards ord om att ”Livet måste levas framåt, men bara kan förstås bakåt”. Det historiska igen, alltså. Men vad med nuet, då – och framtiden? Kan inte just det sägas vara en av de stora skillnaderna mellan ett modernt och ett postmodernt synsätt på terapi; historiens betydelse och påverkan och i vilken grad nuet och/eller framtiden är det som står i fokus? Jag delar absolut utgångspunkten att språket är en konstruktion, att människan genom historien har kallat saker något och tillskrivit det olika innebörd beroende på kontexten. Utifrån ett sådant resonemang blir det ju ganska givet att det också går att tillskriva begrepp och företeelser annan innebörd – och på så sätt använda nuet för att ge en annan innebörd både åt historien och åt framtiden. För min egen del blir dock historien en källa till förståelse och nya upptäckter om mig själv; den är inte statisk, bakåtsträvande och konserverande. Istället blir den en källa till minnen, upplevelser och känslor som jag också använder mig av i mitt eget terapeutiska arbete – och i mitt liv.

Några sammanfattande reflektioner

Min avsikt var att belysa konfliktundvikande i parrelationer. När processen nu slutförs, är min egen inledande reflektion att resultatet reflekterar något mer än det – att livet är betydligt mer komplext än de språkliga begrepp och kategorier som vi använder för att försöka att beskriva det. Många av de ord och teman som lyfts av respondenterna i relation till konfliktundvikande kan också relateras till andra begrepp. Ett enkelt exempel på detta är ordet allians, som ju är ett helt grundläggande begrepp i ett psykoterapeutiskt arbete.

När det är sagt, vill jag ändå lyfta fram vissa begrepp som jag anser är relevanta för förståelsen av det förhållningssätt i en parrelation som kan beskrivas som konfliktundvikande. Ett sådant begrepp är konflikträdsla. Beroende på vem vi är och vilken historia vi har, kommer vårt sätt att hantera och förhålla oss till rädsla se olika ut. Rädslan för konflikter är inget undantag.

Samtidigt tycker jag att det är svårt att reflektera kring konflikträdsla och konfliktundvikande utan att också ta med begreppen olikhet och föreställningar. Att andra, och då särskilt min partner, tycker olika eller har andra föreställningar är mig – ja, det är provocerande – eller det kan åtminstone vara det. Oavsett medför det att vi tycker olika och samtidigt är beroende av varandra ett dilemma – och en risk, nämligen risken för konflikt. Därför tycker jag att konfliktundvikande handlar om mer än konflikträdsla. Det handlar om min och vår förmåga att förhandla kring, överenskomma om och acceptera de olikheter eller skilda föreställningar vi har om livet. Den kunskapen tror jag, som en respondent också är inne på, ofta att vi inte får med oss ut livet – varken i familjen eller från skolan, som också skulle kunna ha en viktig roll i detta avseende.

För att kunna komma dithän att vi kan förhandla om våra olikheter, förväntningar och föreställningar, uppfattar jag att vissa förutsättningar behöver vara uppfyllda. Den mest grundläggande av dessa handlar om att ta ansvar för sina känslor och våga uttrycka behov. I konfliktundvikandet saknas detta till följd av rädsla, upprepade misslyckanden, bristande självkänsla eller av andra skäl – orsakerna är många. Konsekvensen tror jag ändå blir likartad: att inte uttrycka behov och att istället vara tyst riskerar att förstärka upplevelsen av ensamhet och brist på beröring både psykologiskt och kroppsligt. I förlängningen är en överhängande risk att relationen utarmas och att skälen för att vara tillsammans blir färre och färre. Det paradoxala i detta blir därför att det jag i konfliktundvikandet försöker att slippa – att en öppen konflikt skall göra att vi inte kan vara tillsammans längre – det sker istället genom att relation blir fattigare på känslomässigt innehåll.

Respondenternas reflektioner kring sitt eget arbete visar på svårigheten att välja ut ett begrepp eller en kategori. Snarare visar detta avsnitt på komplexiteten i den terapeutiska praktiken – samtidigt som flera generella begrepp för att skapa ett konstruktivt, terapeutiskt arbete lyftes fram: allians, tillitsfullt klimat och respekt. Få skulle väl hävda att detta inte är avgörande oavsett teoretisk inriktning och terapeutisk frågeställning.

När det gäller det terapeutiska mötet, är det intressant att så många av respondenterna beskriver att de både är aktiva i sin terapeutroll och oftast tar utgångspunkt i nutid. En förklaring till detta är troligtvis att många av de jag har intervjuat har en väldigt lång yrkeserfarenhet, inte minst från arbete med par, och att teorier och erfarenheter har fogats samman till en helhet. Samtidigt uppfattar jag att arbetet som familjerådgivare innebär en stor grad av frihet. Det är kanske också därför som många familjerådgivare stannar kvar när de först har börjat.

Förslag till vidare forskning

En frågeställning som en respondent reflekterade kring och som jag tycker skulle vara intressant för vidare forskning, är på vilket sätt olika anknytningsmönster inverkar på relationer och situationer samt vilka faktorer som i detta avseende påverkar ett konfliktundvikande förhållningssätt.

Ett annat område är att fördjupa sig i på vilket sätt terapeuternas teoretiska bakgrund påverkar synen på konflikt- och konfliktundvikande. Jag har ju i denna uppsats valt att inte fördjupa mig i detta, men jag uppfattar ändå att det ibland kommit upp under intervjuerna och att det därför skulle vara intressant att fördjupa sig i.

Ytterligare en frågeställning som skulle vara intressant att gå vidare med, är hur rädsla och stress påverkar den kognitiva förmågan i en konfliktsituation.

Slutord

När det gäller min egen process i detta arbete, är det ju som alltid: Det som börjar med ett tomt papper och en idé, blir ju efterhand något som mer och mer tar form. När jag nu tittar tillbaka på det arbetet jag gjort de senaste månaderna, blir en reflektion att det jag inledningsvis tänkte var ett ganska avgränsat uppsatsämne, det har visat sig vara något mycket mer omfattande. Det gäller både på bredden och på djupet. Själv tar jag med mig mycket från denna forskningsprocess. Den största behållningen är nog intervjuprocessen – i samtalen med alla respondenter blev kunskap och erfarenhet väldigt levande. Att sedan reflektera kring och

koppla teorierna till intervjuerna, skapar ytterligare reflektioner, kunskap och fascination kring innebörden av att vara människa och att leva tillsammans.

REFERENSER

Andersen, T. (1994): *Reflekterande processer. Samtal och samtal om samtalen*. Stockholm: Mareld

Anderson, H. (1999): *Samtal, språk och möjligheter. Psykoterapi och konsultation ur postmodern synvinkel*. Stockholm: Mareld

Baucom, B. R., Atkins, D. C., Eldridge, K., McFarland, P., Sevier, M. & Christensen, A. (2011): *The language of demand/withdraw. Verbal and vocal expression in dyadic interaction*. Journal och Family Psychology 2011, vol. 25, no. 4, 570-580.

Baucom, B. R., McFarland, P. T. & Christensen, A. (2010): *Gender, topic and time in observed demand-withdraw interaction in cross- and same-sex couples*. Journal och Family Psychology 2010, vol. 24, no. 3, 233-242.

Bono, E. de (1986): *Konflikter. Ett bättre sätt att lösa dem*. Stockholm: Bromberg

Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., Mothander, P. R. (2006): *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur & Kultur.

Bryman, A. (2002/2011): *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Bygren, M., Gähler, M. & Neramo, M. (red) (2004): *Familj och arbete – vardagsliv i förändring*. Stockholm: SNS Förlag.

Bäck-Wiklund, M. & Bergsten, B. (1997): *Det moderna föräldraskapet. En studie av familj och kön i förändring*. Stockholm: Natur & Kultur.

Böhm, T. (2001): *Kärleksrelationen*. Stockholm: Natur & Kultur.

Carlberg, G. (1994): *Dynamisk utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.

Corneau, G. (2000): *Kroppen och själen i balans. Om sjukdom, lidande och läkning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Corneau G. (2002): *Kärlekskriget eller går det att leva tillsammans?* Stockholm: Natur och Kultur.

Cullberg Weston, M. (2007): *Självkänsla på djupet. En terapi för att reparera negativa självbilder*. Stockholm: Natur & Kultur.

Daun, Å. (1998): *Svensk mentalitet – ett jämförande perspektiv*. Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag.

Eberhard, D. (2009): *Ingen tar skit i de lättkräntas land*. Stockholm: Prisma.

Ekvall, G. (1988): *Förnyelse och friktion. Om organisation, kreativitet och innovation*. Stockholm: Natur & Kultur.

- Fincham, F. D. (2003): *Marital conflict: Correlates, structure and context*. Current directions in psychological science. 2003, 12:23.
- Gillham, B. (2008): *Forskningsintervjun – tekniker och genomförande*. Lund: Studentlitteratur.
- Gottman, J. (1998): *Psychology and the study of marital processes*. Annual review of psychology, 1998, 49:169-97.
- Gottman, J. (2008): *Sju gyllene regler för en lycklig kärleksrelation*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Gurman, A. S. & Jacobson, N. S. (ed) (2002): *Clinical handbook of couple therapy*. New York: The Guilford Press.
- Hansson, K. & Cederblad, M. (1995): *Salutogen familjeterapi*. Oslo: Fokus på familien, vol. 23, s. 3-18.
- Klein, M. (1988): *Kärlek, skuld och gottgörelse*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Kurdek, L. A. (1993). *The allocation of household labor in gay, lesbian and heterosexual married couples*. Journal of Social Issues, 49, 127–139.
- Kvale, S. (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lennér Axelson, B. & Thylefors, I. (1996/2006): *Om konflikter. Hemma och på jobbet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Lundsby M., Sandell G., Ferm R., Währborg P., Petitt B., Fälth T. & Holmberg B. (2000/2010): *Familjeterapins grunder – ett interaktionistiskt perspektiv, baserat på system-, process- och kommunikationsteori*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Magnusson, E. (2006): *Hon, han och hemmet. Genuspsykologiska perspektiv på vardagslivet i nordiska barnfamiljer*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Rydén, G. & Wallroth, P. (2008): *Mentalisering. Att leka med verkligheten*. Stockholm. Natur & Kultur.
- Ruszczynski, S. (red) (1996): *Psykoterapi med par. Ett psykoanalytiskt perspektiv*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Schmidbauer, W. (1986): *Rädslan för närhet*. Stockholm: Alfabeta Bokförlag AB
- Skårderud, F. (1999): *Oro. En resa i det moderna självet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Vetenskapsrådet (1990/2002): *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet
- Wennerberg, T. (2010): *Vi är våra relationer. Om anknytning, trauma och dissociation*. Stockholm: Natur & Kultur.

Wennerberg, T. (2001): *Förbli dig själv – nyckel till närhet i parrelationer*. Stockholm: Psykologtidningen, nr. 6/2011, s. 4-9.

Wrangsjö, B. (2004): *Leva tillsammans. En bok om parrelationer*. Stockholm: Natur & Kultur.

Internetkällor:

Jordan, T.: (<http://arbetsplatskonflikt.av.gu.se>)

Nationalencyklopedin (www.ne.se)

Sjöqvist, S. (2009): *Det relationella perspektivet – psykodynamiskt nytänkande*. (www.riksforeningenpsykoterapicentrum.se/insikten/artiklar/relationella.htm)

Hej!

Mitt namn är Jörn Aasmundsen, jag är leg. psykolog och yrkesverksam vid Familjerådgivningen i Borås Stad. För närvarande läser jag också det treåriga Psykoterapeutprogrammet (inriktning mot familjeterapi) vid Göteborgs Universitet.

Anledning till att jag skriver denna förfrågan till dig, är att jag skall påbörja mitt uppsatsarbete där syftet är att undersöka *erfarna parterapeuters kliniska erfarenheter av konfliktundvikande förhållningssätt i en parrelation*.

Jag skulle därför vara mycket tacksam för att komma i kontakt med dig som har en flerårig erfarenhet av parsamtal och som kan tänka dig att avsätta max. 60 minuter till en telefonintervju. Frågeområden som jag önskar att få belysta är vad konfliktundvikande förhållningssätt innebär, vilka konsekvenserna kan tänkas bli i parrelation samt om det möjligtvis finns skillnader mellan män och kvinnor i detta avseende. Jag önskar också att belysa hur du i din yrkesutövning skapar ett konstruktivt, terapeutiskt arbete kring konfliktundvikande.

Av praktiska och tidsmässiga skäl kommer intervjuerna att ske per telefon. Min avsikt är att undersöka om det finns svar som utgör kategorier och/eller underkategorier till uppsatsens övergripande syfte och ovan beskrivna frågeområden. Jag kommer givetvis också att göra en teorigenomgång.

Jag avser att göra intervjuerna innan utgången av september och vore därför tacksam om du hör av dig till mig så snart som möjligt om du kan tänka dig att medverka. Du är självklart välkommen att också höra av dig om du har andra frågor eller kommentarer om studien. Givetvis är du också välkommen att ta del av resultatet när uppsatsen är klar.

Uppsatsens handledare är Barbro Lennéer Axelson.

På förhand tusen tack!

Med vänliga hälsningar,
Jörn Aasmundsen

Familjerådgivningen
Borås Stad
Österlånggatan 63
503 37 Borås

Tel: 033 – 35 38 28

Halvstrukturerad intervjuguide

Huvudfrågor

Följdfrågor och stödord

<p>0. Bakgrundsfakta – Ålder, formella meriter, utbildningar, yrkeserfarenhet, antal år som familjerådgivare.</p>	
<p>1. Hur <u>beskriver</u> du olika konfliktundvikande förhållningssätt i parrelationer?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vilka inledande reflektioner får du i relation till begreppet konfliktundvikande? - Vad innebär konfliktundvikande? - Kan du beskriva det med andra ord eller synonymer? - Vad skapar konfliktundvikande i en parrelation? - Anser du att det finns bakomliggande orsakerna till ett konfliktundvikande förhållningssätt? - I så fall vilka? (Stödord: i paret och/eller hos den enskilde)? - Uppfattar du att ett konfliktundvikande förhållningssätt ter sig olika beroende på område (pengar, hushållsarbete, barnuppfostran, sex etc.)?
<p>2. Vilka <u>konsekvenser</u> anser du att ett konfliktundvikande förhållningssätt i en parrelation har på kort och lång sikt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vilka känslomässiga konsekvenser beskriver människor att de upplever i relation till konfliktundvikande? - Vilka beteenden beskriver klienterna som särskilt framträdande kopplat till konfliktundvikande? - Hur ser du på konfliktundvikande i relation till begreppen konstruktivt och destruktivt? - I sin bok ”Konflikter” beskriver Lennér Axelson & Thylefors en modell där konfliktundvikande definieras som bristande omsorg både om egna och andras intressen. Hur ser du på en sådan tolkning av begreppet?
<p>3. Uppfattar du att det finns <u>skillnader</u> mellan män och kvinnor gällande sättet man undviker konflikter i parrelationen på?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Om ja, på vilket sätt? Uppfattar du att det exempelvis är olika beroende på området? - Uppfattar du att det finns skillnader mellan unga och äldre klienter i detta avseende? - Sätt till de klienter som du möter i ditt arbete, uppfattar du att det finns skillnader mellan olika socio-ekonomiska grupper eller klasser

4. Hur skapar du ett konstruktivt, terapeutisk möte med paren i relation till konfliktundvikande?

avseende hur människor förhåller sig i en konflikt?

- Vad söker du skapa i ditt möte med paret?
- Vilka verktyg använder du i samtalet? (Övningar, gestaltningar, hemläxor etc.)
- På vilket sätt använder du parets historia?
- Uppehåller du dig kring historien och/eller inriktar du arbetet huvudsakligen mot nutid? -
- Vilka områden inriktar du dig i så fall på?
- Vilken teoretisk utgångspunkt skulle du säga att du arbetar utifrån?
- Hur använder du dig av din teoretiska utgångspunkt i detta sammanhang? (Stödord: reflektionens och berättelsens betydelse, ordens innebörd, anknytningsmönster, konfliktlösningsteori, kognitiv teori, humanistisk teori personlighetsteori, medvetet/omedvetet m.m.).
- Vilken är din egen syn och dina egna erfarenheter av konflikter?
- Hur kommer det till uttryck i dina samtal?

- Och avslutningsvis, svenskar beskrivs ofta som konfliktundvikande. Hur ser du på detta i relation till andra kulturer och att möta människor från andra länder i ditt arbete?

Respondenter

Man, 58 år. Auktoriserad socionom. Yrkesverksam som familjerådgivare i 23 år.

Kvinna, 60 år. Auktoriserad socionom, legitimerad psykoterapeut (individualpsykoterapi).
Yrkesverksam som familjerådgivare i 16 år.

Man, 58 år. Auktoriserad socionom, steg I i familjeterapi. Yrkesverksam som
familjerådgivare i 15 år.

Kvinna, 63 år. Auktoriserad socionom, legitimerad psykoterapeut (inriktning mot familj).
Yrkesverksam som familjerådgivare i 27 år.

Man, 48 år. Auktoriserad socionom, steg I i familjeterapi. Yrkesverksam som
familjerådgivare i 3 år.

Kvinna, 65 år. Auktoriserad socionom, legitimerad psykoterapeut (inriktning mot familj),
handledare. Yrkesverksam som familjerådgivare i 15 år.

Man, 64 år. Socionom. Yrkesverksam som familjerådgivare i 14 år.

Kvinna, 66 år. Auktoriserad socionom, legitimerad psykoterapeut (inriktning mot familj).
Yrkesverksam som familjerådgivare i 30 år.

Man, 64 år. Auktoriserad socionom, legitimerad psykoterapeut (inriktning mot familj),
handledare. Yrkesverksam som familjerådgivare i 25 år.

Kvinna 59 år. Auktoriserad socionom. Yrkesverksam som familjerådgivare i 3 år.

Man, 61 år. Auktoriserad socionom. Yrkesverksam som familjerådgivare i 22 år.

Kvinna, 65 år. Auktoriserad socionom. Yrkesverksam som familjerådgivare i 16 år.

Alla respondenter har i tillägg en bred yrkeserfarenhet som sammantaget representerar olika verksamheter inom både kommun, landsting och stat.