23/2

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade

1/15

ACEM

90 KR

ENSOM ELLER TOSOM?

Parforholdet som eksisensiell utfordring

Vilde D. Haakensen
Denne sinnstilstanden bærer ikke et forhold på sikt

Anne Wensberg Holte
Kanskje vil en i fremtiden finne ut mer om denne fantastiske følelsen

Turid Berg-Nielsen
It takes a whole village to raise a child

INNHOLD | ENSOM ELLER TOSOM?

DYADE 1 2015 ÅRGANG 47
Redaktør av dette nummer| Vilde D. Haakensen Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud Svend Davanger Christopher Grøndahl Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Redaksjonsekretær|Hildegunn Bell Design|Christopher Grøndahl Omslagsfoto|Andy Orenstein Foto|Flickr Commons Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbel Are Holen
Adresser|Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo Telefon|23 11 87 00 Telefax|23 11 87 09 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no
Trykk/opplag|Heglandtrykk 1000 eks Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2015|kr. 275,- Løssalg|kr. 90,- ISSN|0332-5790 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave)

OM DYADE

I en samtid da alt synes å gå fortere og fortere, vil *Dyade* bringe inn ettertanke og refleksjon. Vår erfaringsbakgrunn er arbeidet med Acem-meditasjon og gruppepsykologi siden 1966.

Hvert nummer av *Dyade* tar for seg ett enkelttema og har som ambisjon å gå i dybden og by på refleksjoner som ligger litt utenfor det allmenne.

Dyade har ikke mål om å være kontroversielt, men erfaringene fra arbeidet med meditasjon kan bidra til perspektiver som noen ganger viser seg å være utfordrende i samtiden.

Redaksjonen i *Dyade* består av åtte kvinner og menn. Vi er født på førti- femti- seksti- og syttitallet. Vi er humanister, jurister, psykologer og medisinere av utdannelse. Fellesnevner er undervisning i og praksis med Acem-meditasjon og gruppepsykologiske prosesser.

Redaksjonsmedlemmene skriver selv. I tillegg henter vi inn skribenter for hvert temanummer. Det kan både være personer med tilknytning til Acems arbeid med menneskelig vekst, eller fagpersoner innenfor det feltet temanummeret omhandler.

Alt arbeid i *Dyade* gjøres på frivillig basis. Det betales ikke for bidrag, ei heller for formgivning.

En oversikt over alle årgangene av *Dyade* – med et stort utvalg artikler – finnes på vårt nettsted **dyade.no.**

LEDER | ENSOM ELLER TOSOM?

"Kjærlighet ved første blikk er den mest utbredte øyesykdom vi har" sa Frode Thuen til salen i et fullstappet Acem Forum. Er det derfor vi skiller oss? Fordi vi var syke av kjærlighet da vi valgte – og ikke klarte å leve med konsekvensene etter at vi ble friske igjen?

Dagens yngre generasjoner har i stor grad har vokst opp med skilte foreldre. De har sett hvordan foreldrene ikke fikk til parforholdet. Det som var kjærlig og godt endte opp i krangel og fiendtlighet. Valgte de feil partner i utganspunktet? Gav de opp for lett? Hadde de ikke nok kunnskap eller redskaper til å komme seg gjennom de krevende periodene? Kan de neste generasjonene lære av foreldrenes feil? Og sist men ikke minst: Bør de det, eller er det snarere et tegn på frihet at vi kan velge å gå fra et forhold som viser seg ikke å leve opp til forventningene? Kanskje er menneskene slett ikke laget for å leve i livslange, monogame parforhold?

Hvordan vi takler parforholdet preges av vår personlige historie, den erfaring vi har fra før og av vår personlighet og temperament. Hva er det som utfordrer våre parforhold? Hvor er det tosomheten blir så vanskelig at vi heller går videre alene? Vår evne til å slippe oss nær et annet menneske ble i stor del skapt i tidlig barndom i samspillet med foreldrene. Men når vi er voksne og lever våre egne liv nytter det ikke å skylde på foreldrene. Vi må finne løsninger der vi er og i relasjon til de vi lever med nå.

Parterapeuter, psykologisk teori, sosiologer og litteraturen belyser alle våre parforhold på hver sin måte. Det er mange fasiter og "riktige" løsninger. Så blir det opp til oss å kjenne etter og finne en måte å leve med de valg vi har tatt og de idealer og drømmer vi har. Kanskje kan dette nummeret av Dyade gi noen innspill på veien når vi retter et skrått blikk mot det forskning og meditativ erfaring gir oss i forståelsen av det moderne parforhold.

God lesning!

Ville Haller

Vilija

VILDE D. HAAKENSEN

[Notions of love]

Forestillinger om kjærlighet

Finnes det forsoning i spennet mellom forelskelse og hverdag?

I kjærlighet mellom to er man dømt til å mislykkes. Hvis man ikke gir opp de idealiserte forhåpninger som er hva forelskelse er laget av. I den nedturen kan man kanskje finne en forsonet og mer moden kjærlighet. Noe som varer. Der man lærer noe om seg selv og den andre. Som kanskje kan minne om den ro man kan finne i meditasjon, når man gir opp forventingen om den idealiserte ledighet.

For hva er kjærlighet? Mange tekster om kjærlighet ser ut som om de beskriver forelskelse. Knut Hamsun skrev i *Victoria* fra 1898 en av Norges mest kjente kjærlighetshistorier. Men er ikke dette mest om forelskelse? "Og kjærligheten ble verdens opphav og verdens hersker; men alle dens veier er fulle av blomster og blod, blomster og blod." Andre dreier seg mest om tiltrekning og sex. Men kjærlighet er noe mer.

Et typisk parforhold starter med fysisk tiltrekning og forelskelse. Sterke følelser og hormonelle endringer som tenner oss. Vi føler oss annerledes, oppfører oss annerledes og ikke minst vurderer annerledes. Denne fasen av tiltrekning, spenning og usikkerhet kan være herlig berusende, men også pinende angstfylt. "Liker han meg?" "Er jeg spennende nok?" "Vil hun treffe meg igjen?" Men hvor godt grunnlag gir forelskelsen for å skape et forhold som kan vare livet ut?

I forelskelsen ser vi ikke klart. Vi ser vår partner mer som en refleksjon av våre drømmer enn som den han virkelig er. Denne fasen varer sjelden mer enn 1-2 år, selv om spor kan sitte igjen. Denne sinnstilstanden bærer ikke et forhold på sikt. Forelskelsen er en rus. Burde være forbudt å lage barn når man er forelsket. Forelskelsen varer for

De fleste av oss bruker unødvendig mye energi på å holde lave selvbilder borte

kort og blinder oss for konsekvensene og er derfor som skapt for å lokke oss inn i forhold som ikke er liv laget.

Men hva er alternativet? Noen kulturer baserer seg på råd og hjelp fra familien for å finne partner, og mye tyder på at det kan ha noe for seg (se artikkelen "Hvem velger vi?"). For de fleste i den norske kulturen er det likevel ikke et alternativ. Kanskje er forelskelsen det vi trenger for å lokke oss ut av vår trygge, beskyttede tilværelse og få oss til å ta sjansen? Det er stor risiko forbundet med å ta initiativ, men også ved å slippe seg innpå en annen. Hadde vi vært i stand til det hvis vi ikke hadde vært forhekset av forelskelsen?

I den typiske romansefilm vises ofte kjærlighet preget av forelskelsen. Det er kanskje et tegn på at noe i oss ønsker denne altoppslukende og forskjønnende tiltrekningen til den andre. Vi vil forføres. Det er neppe skadelig som dagdrømmeri eller underholdning. Men dette ønsket sitter vel også av og til litt dypere i oss? Relasjonen vi lever i, sammenholdes med det vi drømmer om, med sterke følelser og lite irritasjon. Fokus på de sterke følelsene skaper urealistiske forventninger og stor fallhøyde. Forestillingen om pasjonen som idealet for kjærlighet er beskrevet som direkte skadelig for ekteskapet.

Hva med seksuell tiltrekning? Er det den som er brensel for kjærligheten i forholdene våre? Til en viss grad. I hvert fall er det i de fleste norske forhold i dag en forutsetning for at man finner sammen. Tiltrekningen er uløselig bundet sammen med forelskelsen. Graden av fysisk tiltrekning varierer i løpet av et liv. Seksualitet er viktig i parforhold og tema for Dyade 2012/03 ("Hva skal vi med sex") og for en egen artikkel i dette nummeret. Selv om sex er viktig, er det ikke nok til å bære et forhold over lang tid. Seksuell tiltrekning er ikke kjærlighet – de to kan finnes både hver for seg og sammen.

Når vi litt uti forholdet har kommet nærmere hverandre, begynner vi å se partnerens hverdagslige selv og de dårligere trekkene tydeligere. Og vi blir sett selv, også de sidene av oss som vi ikke liker. Nærhet er godt, men også ubehagelig, nettopp fordi den konfronterer oss med sider av oss selv vi ellers har lett for å unngå. Det er smertefullt å oppleve egne dårlige sider, og kanskje enda mer smertefullt at andre ser dem. Mange forhold ryker i denne prosessen. Det blir for utålelig å se den andres feilbarlighet eller å bli sett i sin egen. Noen velger serie-forelskelser heller enn langvarige forhold.

Dersom vi klarer å stå i det og tåle hverandres sårbarhet, bidrar det både til en intim nærhet og er samtidig kime til menneskelig vekst. Nærhet og aksept gjør at vi tør åpne oss for mer av oss selv.

Hvordan står vi i det, hvordan forholder vi oss til partnerens vanskelige sider? Er det ikke urealistisk å tenke at vi skulle elske alle trekkene? En mer moden kjærlighet forsoner seg med partnerens ulike sider. Man ser og aksepterer partneren mer eller mindre slik han eller hun er. Kanskje ligger kjærlighet i det å akseptere? Klarer

man å se den andres dårlige trekk, akseptere dem og fremdeles være glad i personen, nærmer man seg en mer moden kjærlighet. Vi trenger ikke idealisere, eller endre partneren. Vi evner å se den andre i ufullkommenhet og være alliert med og glad i, ikke på tross av, men i dette. Vi blir tatt i mot slik vi er, ikke fordi vi har sminket vekk det stygge eller gjort oss til. Å bli sett på godt og vondt treffer en dypere lengsel.

De fleste av oss bruker unødvendig mye energi på å holde de lave selvbildene borte og unngå situasjoner der vi faller ut av mestringen og ned i smerten og skammen. Å bli kjent med og akseptere egen tilkortkommenhet frigjør denne energien. Det vil gjøre det lettere å nærme seg et annet menneske. Å se og akseptere partneren med sterke og svake sider er vanskelig hvis vi ikke også har et forhold til og aksepterer våre egne lave selvbilder. Derfor er det også en klar erfaring at det å arbeide med introspeksjon er positivt for parforholdet.

De lesere som praktiserer Acem-meditasjon, kan gjenkjenne aksept i forhold til seg selv og sin partner og ledighet i meditasjonen. Det å være tilstede og handle så uavhengig vi kan av vårt emosjonelle og irrasjonelle er noe av essensen i denne teknikken. Ikke fordømme, ikke skyve vekk, ikke prestere, men akseptere. Kanskje er det derfor enkelte hevder at kjærlighet er ledighet? Den meditative prosess og kjærlighet er beslektet gjennom en felles holdning av aksept. Begge deler krever en handling som tåler og rommer svakheter og ufullkommenheter.

Slik kan kjærlighet bli en prosess mer enn en tilstand

Så nå skal vi alle slutte å irritere oss og være romslige og aksepterende hele tiden? Det er neppe realistisk. De fleste forhold er ikke bare kjærlighetsrelasjoner, men også samarbeidsprosjekt om det å skape et hjem, logistikk, økonomi og kanskje barn. Momenter for irritasjon er alltid tilstede. Vi vil alltid være irrasjonelle. Nærheten vi bygger bidrar til å åpne opp for og invitere fram det irrasjonelle, på samme måte som ledigheten gjør det i meditasjonen. Vi vippes av pinnen, utagerer eller trekker oss tilbake. Vi klarer ikke å være romslige hele tiden. Man kommer langt med viljen til å jobbe seg tilbake til aksept – både av partnerens lyter og av sin egen irrasjonalitet. "Jeg klarer ikke alltid å være der slik jeg burde, men jeg prøver igjen".

Forelskelse og pasjon er deilige følelser. Men moden kjærlighet er kanskje ikke så mye en følelse, men mer en handling. Nærheten gir noe godt, men provoserer og frastøter. Kjærlighet ligger kanskje i at vi vender tilbake til aksept og godhet når vi har vært fanget. Slik man vender tilbake til ledig metodelydgjentagelse etter å ha vært borte i tanker i meditasjonen. I vekslingen mellom nærhet, aksept og irrasjonelle krefter ligger mulighet for vekst. Slik kan kjærlighet bli en prosess mer enn en tilstand.

Kjærlighet er noe man gjør og ikke noe man har. Det reflekterer også den holdningen mange idag har til at man må "jobbe med forholdet". Introspeksjon er en måte å arbeide med forholdet på. Forestillingen om de store følelsene kan være uheldig for det langsiktige prosjektet. Kjærlighet er ikke noe som bare er og forsettere å være, men noe vi skaper gjennom vår handling. En handling som ikke er perfekt og som preges av våre ulike selvbilder. Men som har en underliggende vilje til å vende tilbake til den aksept som preger en mer moden kjærlighet. ■

ARTIKKELFORFATTER | VILDE HAAKENSEN

Vilde D. Haakensen, f. 1973. Lege, jobber med kreft og kreftforskning på Oslo Universitetssykehus. Kurslærer i Acem og redaktør i *Dyade*.

"Og kjærligheten ble verdens opphav og verdens hersker; men alle dens veier er fulle av blomster og blod, blomster og blod."

Victoria (1898)

158.24 (PS) parforhold tilknytning | couples relationship attachment styles

VILDE D. HAAKENSEN

[The sweet, clammy ribbons of love]

Kjærlighetens søte, klamme bånd

Din psykologiske tilknytningsstil har større innflytelse på forholdet ditt enn du kanskje var klar over.

Parforhold er viktig for mange - enten man er i et eller ei. Det kan gi glede og overskudd, men også sinne, savn, konflikt og sorg. Hva bestemmer om et forhold blir godt eller ei? Hva avgjør om vi er en god match? Nyere forskning tyder på at måten vi knytter oss til andre mennesker på i stor grad påvirker dynamikken i forholdet. Evnen til tilknytning skapes i tidlig barndom, men preger våre relasjoner i voksenlivet. Nå brukes den nye kunnskapen av parterapeuter verden over.

EVNE TIL NÆRHET, BEHOV FOR AVSTAND

Mange parterapeuter har de senere årene økt fokus på å identifisere hvordan vår tilknytning blir utfordret i parforholdet. Det danner så grunnlaget for å finne mer konstruktive måter å løse disse utfordringene på. Tilknytning viser til de emosjonelle båndene mellom mennesker. Mennesker knytter seg til hverandre på måter som gjerne er typisk for hver enkelt person. Måten vi knytter oss til andre på dannes tidlig i livet og er gjerne formet av de erfaringene vi har i kontakten med våre nærmeste i våre første leveår. Et spedbarn som stort sett møter vennlige voksne som ser barnet og responderer forutsigbart på de signalene det sender, vil senere forvente dette også av andre. Personen vil være åpen og positivt innstilt til andre den møter i livet og vil signalisere at hun er åpen for kontakt og gjennom det få gode erfaringer med nærhet. Dette gjør at hun kan gi av seg selv, ta imot andre og stole på en nær relasjon.

På motsatt side av skalaen finner vi spedbarnet hvis

De fleste av oss vil kjenne igjen de utrygge trekkene, selv om vi faller inn under en trygg tilknytningstype

omsorgspersoner er ustabile eller så fraværende at det grenser mot omsorgssvikt. Barnet med ustabile foreldre vil ha vanskelig for å forutse omgivelsenes reaksjon på hva det gjør. Av og til tas det i mot og andre ganger avvises det og lærdommen er at andre ikke er til å stole på. Senere vil han møte andre med tilbakeholdenhet og kanskje mistenksomhet. Ved svært fraværende foreldre vil barnets behov ikke bli møtt og det opplever ofte avvisning. Relasjonen til foreldrene vil prege relasjoner til andre senere i livet og kan føre til færre nære relasjoner og større behov for å holde avstand.

De fleste spedbarn opplever enkelte uforutsigbare, mangelfulle eller avvisende reaksjoner, selv om oppveksten i det store og hele er stabil og trygg. Derfor vil nok de fleste av oss kjenne igjen noen av de utrygge trekkene, selv om vi faller inn under en trygg tilknytningstype.

TILKNYTNINGSPSYKOLOGI

Psykologen John Bowlby beskrev på 1960-tallet ulike tilknytningstyper hos barn. I nyere tid har man fokusert mer på konsekvensene for parforholdene våre i voksen alder. Bowlby mente at tilknytningsstilen ble grunnleggende bestemt av barnets behov for nærhet, for å kunne søke tilflukt i en trygg havn i usikre situasjoner og angst for å bli forlatt. Mary Ainsworth utviklet Bowlby's teorier videre. Hun undersøkte blant annet hvordan barn reagerte når de ble forlatt av sin omsorgsperson. På bakgrunn av sin forskning lanserte hun en modell med ulike arketypiske tilkytningsstiler. Disse er senere bearbeidet og modifisert av flere forskere, som kan bruke ulike varianter, men med de samme grunnleggende trekkene. Én versjon av arketypene er beskrevet i det etterfølgende.

I virkeligheten har mange enkelte trekk fra både trygg og utrygg tilknytningstil. Vi kan snakke om et spenn der man kan ha større eller mindre grader av de aktuelle trekkene. Et hovedskille går imidlertid mellom de med trygg og de med utrygg tilknytning. Dernest finnes det flere ulike varianter av utrygg tilknytning.

Først har vi den ambivalente utrygge tilknytningsstilen. I det ambivalente ligger at man både vil ha partneren og er sint på ham. Underliggende er en lav selvfølelse og stort behov for ytre bekreftelse. De ambivalente er redde for å bli forlatt og kan lett bli oppfarende og krevende i sin kamp for oppmerksomhet og bekreftelse. I en konflikt vil de ofte bli rammet av skam og fortvilelse. Det er oftere kvinner som har denne tilknytningsstilen, men menn kan også ha slike trekk.

Den unnvikende tilknytningsstilen kjennetegnes av at man har problemer med å slippe til følelser og nærhet. Dette er personer som har lite tillit til at andre vil dem vel og de unngår derfor intimitet. De kan ha tro på seg selv, og betoner egen uavhengighet og behov for å holde emosjonell avstand til andre. Parforholdene deres kjennetegnes ofte av stor emosjonell avstand og liten grad av forpliktelse. Personer preget av denne tilknytningsstilen har gjerne vanskelig for å tilgi og tolker ofte andres handlinger som fiendtlige. Samtidig føler de i liten grad skyld etter å ha såret partneren sin. Denne tilknytningsstilen kan finnes både hos personer

som har en god og de som har en lav underliggende selvfølelse. De med lav selvfølelse vil ønske nærhet, men kan ha vanskelig for å skape det selv. De med høy selvfølelse kan synes at de ikke trenger noen andre. Felles er skepsisen til andre personer og den avstanden det skaper.

PÅVIRKER PARFORHOLDETS STABILITET

Gjennom arbeidet med par i krise oppdaget Sue Johnson at kilden til konflikter i parforhold ofte på et dypere plan er avvisning. Det å bli avvist er så sårende og krenkende at det kan utløse et angrep. Personer med ulik tilknytningsstil tolker verden på forskjellige måte ut fra egen sårbarhet og reagerer derfor ulikt på partnerens oppførsel. Ved å finne de underliggende følelsene og indre rasjonalene er det også lettere å løse opp i de konfliktene som oppstår på overflaten. Det er ikke en absolutt sammenheng mellom tilknytningsstil og konfliktløsningsstrategi, og det finnes mange ulike varianter og kombinasjoner. Men noen tendenser ser det ut til å være.

Personer med unnvikende tilknytningsstil føler seg tryggest når de har emosjonell avstand til partneren og skaper det også gjennom sine ubevisste strategier. Dette gjør også at de oftere føler seg mindre forpliktet i forholdet og at de er den gruppen som oftest er utro. Samtidig er det også den gruppen som har vanskeligst for å tilgi partneren. De trekker seg gjerne unna partneren i en konflikt og føler sjelden anger etter å ha skuffet partneren. Snarere kjenner de på ergrelse over partneren selv når det er de som har oppført seg dårlig.

I motsetning til de unnvikende som sjelden kjenner anger, blir de ambivalente ofte fanget av egne behov som skam og skyldfølelse i en konfliktsituasjon. Disse følelsene blir ledsaget av angst for å bli forlatt og kan bli så dominerende at de mister fokus på partneren. Nærheten og fellesskapet i parforholdet lider altså like fullt.

Evnen til å tilgi er noe som kjennetegner de med trygg tilknytning. Trygge personer har tillit til andre og at de vil en vel og har lettere for å unnskylde partneren ("hun er sikkert bare sliten"). De har lettere for å tilgi partnerens negative handlinger. De har også oftere dårlig samvittighet for egen dårlig oppførsel og har behov for å gjøre opp for seg. I motsetning til de ambivalente kan de ha denne angeren uten at den helt tar over og dominerer så mye at de mister kontakten utover.

To faktorer med betydning for om et parforhold holder over tid er hvor forpliktet og hvor tilfredse partene er. Trygge personer er jevnt over mer tilfredse både over tid og i forbindelse med kriser. De trygge føler seg også mer forpliktet av parforholdet. Det er kanskje naturlig å tenke at den unnvikende føler seg mindre forpliktet av et parforhold. Mer overraskende er det kanskje at de med ambivalent tilknytningsstil også føler seg mindre forpliktet av parforholdet enn de med trygg tilknytning gjør. Det er jo et paradoks ettersom hun ønsker en nær og forpliktende relasjon og alltid føler at hun får for lite? Kanskje er dette en strategi for å tåle engstelsen for å bli forlatt?

De fleste av oss vil kjenne igjen de utrygge trekkene, selv om vi faller inn under en trygg tilknytningstype

TILKNYTNINGSSTIL OG SEX

Aldri er vi så sårbare som når vi bokstavelig talt kler oss nakne for et annet menneske. Derfor er det heller ikke uventet at tilknytningsstilen påvirker seksuallivet vårt. Sex kan gi den nærhet og bekreftelse som personer med ambivalent tilknytningsstil trenger. Spesielt kan de emosjonelle og intime delene av sexen være viktige for dem. Utfordringen er at de ofte vil være så opptatt av egen seksuell prestasjon at det går ut over evnen til å være der for partnerens behov.

De unnvikende legger ofte sterkest vekt på å tilfredsstille egne seksuelle behov og kan overse sin partners ønsker og behov. For dem kan sex være en måte å få ut stress på, fremme egen selvfølelse eller sosial status, gi en etterlengtet følelse av makt eller også dekke et rent fysisk behov. Dette er personer som vektlegger uavhengighet sterkt og som ofte engasjerer seg i kortvarige seksuelle forhold uten mye emosjonell nærhet. I ekteskapet vil denne personen ofte unngå sex med partneren, det blir for nært og da også for truende.

Personer med trygg tilknytning vil i større grad ha et gjensidig tilfredsstillende seksualliv der trygghet, nærhet og nytelse for begge er fokus. De kan være både den som søker og den som gir nærhet og godhet.

Alt i alt er det altså to trygge personer som er best stillet til å beholde parforholdet over lang tid. En amerikansk studie viste i 1987 at gjennomsnittlig lengde for et parforhold for en person med trygg tilknytning var 10 år, nesten dobbelt så lenge som for de utrygge.

KAN ENDRES

Hva kan man da gjøre om man kjenner seg igjen i beskrivelsene av de uønskede utrygge tilknytningsstilene – hos seg selv eller hos sin partner? Igjen er det viktig å minne om at man kan ha noen trekk av dette uten at man dermed er så sterkt preget av det at man vil kategoriseres som utrygg i tilknytningsstilen. Dernest er det viktig at tilknytningsstil kan endres. De fleste (60-70 %) vil beholde den tilknytningsstilen de har ved 2 års alder resten av livet. Det betyr likevel at 30-40 % endrer stil, og de fleste av dem går fra å være utrygge til å være trygge. Ved inngangen til voksenlivet har rundt 40 % en utrygg tilknytningsstil. Dersom erfaringene i nære relasjoner i voksen alder er gode, kan man etablere en trygghet og en tillit som ikke var der i barndommen. Ved å bli bevisst sitt eget mønster og ved å øke toleransen for nærhet eller avvisning kan man utvide handlingsrommet. Gjennom å bli kjent med og tåle egne lave selvbilder, kan vi lettere tåle de situasjonene der vi føler oss avvist. Det vil styrke vår evne til å takle usikkerhet, konflikt og kriser i et parforhold.

EMOSJONELL REGULERING

Tilknytning er knyttet til regulering av følelser. De personer vi er knyttet til vil være "trygge havner" der vi kan søke tilflukt når vi føler oss truet ellers i livet, enten vi er triste, usikre eller stresset på annen måte. Tilknytningspersonene bidrar med trygghet, stabilitet og hjelper oss å roe vanskelige følelser. Det å ha evnen til å knytte seg til andre mennesker bidrar derfor til en økt psykologisk styrke i å møte livets utfordringer.

Personer med trygg tilknytning vil ha et mer tilfredsstillende seksualliv

En person med en ambivalent tilknytningsstil vil lett bli fanget av egen angst for ikke å være elsket, ikke være god nok og for å bli forlatt. Impulsen kan være å kreve mer bekreftelse. Utfordringen vil ligge i å gi slipp på impulsen og å la angsten/uroen være, uten at den får styre det vi gjør i forhold til partner i for stor grad. En person med unnvikende tilknytningsstil vil føle ubehag eller uro når de kommer for nær andre eller når partneren viser følelser. Når de blir usikre vil de reagere med å trekke seg tilbake og vise seg uberørt og likegyldig – som en strategi for å unngå å bli såret vil de stenge av. Utfordringen blir å tåle nærheten og både partnerens og sine egne følelser. I dette ligger det at de må lære seg åslippe til det som er i en selv og andre for å kunne være i nærheten og felleskapet i relasjonen.

Det er nettopp dette at personer med ulik tilknytningsstil reagerer ulikt når tryggheten deres er truet i parforholdet som er grunntanken i "Emosjonsfokusert terapi" som den amerikanske psykologen Sue Johnson har vært en av pionerene i å innføre. Også i Norge tas denne modellen i bruk i større og større grad i rådgivning av par i krise. Noe av det modellen jobber med er å forstå hvorfor vi reagerer som vi gjør i forholdet, forstå de underliggende behovene og trekkene som gjør at vi reagerer negativt i forhold til partneren. Da jobber man med å slippe til de underliggende følelsene, noe som kan være spesielt utfordrende for de med en unnvikende tilknytningsstil. Dernest jobber man med å regulere følelsene gjennom å kjenne dem igjen som egne reaksjoner ut fra egen psykologi og å finne alternative handlingsmuligheter. Da jobber man også med å gi slipp på egne irrasjonelle behov og imperativer for å kunne velge mer konstruktive handlinger.

Det er ikke bare i ekteskapsrådgivning man kan jobbe med disse sidene av seg selv. I Acem-meditasjon bruker man en enkel handling (gjentagelse av en lyd i sinnet) for å slippe til det i sinnet som ikke får slippe til i en travel hverdag, også de følelsene som ikke bare er gode. Dette er en hjelp for den som ellers har en tendens til å styre unna. Meditasjonen konfronterer en, men på en myk måte, med det man spontant unngår. Man oppøver evnen til å kunne kjenne på, slippe til, noe som særlig er vanskelig for de med unnvikende tilknytningsstil.

Når vi i meditasjonen åpner opp, vil man etter hvert bli så fanget av det som rører seg i sinnet (stemninger/følelser) at man i noen grad utsetter seg for å "miste" handlingsevnen. Å utføre meditasjonshandlingen (gjenta en lyd i tankene) blir da vanskeligere, ofte umulig. Men bare for en stund. Når vi oppdager at følelser preger handlingen, kan vi også arbeide med å gjenopprette handleevnen. Vi må da gi slipp på vår binding til følelsene, samtidig som vi aksepterer at de er der. Følelsene får være der, men vi gir noe slipp på dem slik at de ikke får prege oss i samme grad som tidligere. Dette er nyttig øvelse for de som ellers i livet lett blir fanget av egne følelser og behov, slik som de med ambivalent tilknytningsstil blir.

IKKE BARE TILKNYTNINGSSTIL

Tilknytningsstil synes å påvirke oss i parforholdet, men er ikke det eneste som bestemmer hvordan

vi reagerer og hvordan vi klarer oss. Hvordan krenkelser og projisering er hovedingrediensene i "skilsmisseoppskriften" er omtalt i Dyade nr 4 i 2008. Medfødt temperament, seksualitet, tiltrekning og evne til forpliktelse spiller også en rolle. En av kritikkene til tilknytningsteorien som basis for parterapi er at den ikke fullt ut tar høyde for at temperament kan være underliggende enkelte tilknytningstrekk. Dette har man i dag ikke nok kunnskap om. Likevel blir altså tilknytningsteori vektlagt mer og mer i rådgivning av par i krise, mye fordi man har sett så gode resultater i praksis. I prosessen går man ofte via barndommen for å se grunnlaget for våre reaksjoner. I tillegg er det viktig å se på hvordan våre reaksjoner oppfattes av partneren. Om vi "holder maska" og opptrer "behersket", kan det oppleves som avvisning av den andre.

I likhet med den prosessen som stimuleres på Acems kommunikasjonskurs, er Sue Johnson opptatt av en kombinasjon av økt erkjennelse av hvordan vi påvirker andre og muligheten til å utforske egne reaksjoner innover. Der vi i Acems kommunikasjonsgrupper og veiledningsgrupper stimulerer deltagerne til å nærme seg sin egen skam, stimulerer Johnsen terapeuten til å følge "smertesporet". Ingen vekst uten voksesmerter. I arbeidet med parforholdet vil begge parter måtte dele, men også ta imot partnerens skuffelser og smerter. Dette krever en gjensidig fortrolighet som også vil gi ny dybde til relasjonen. Slik at erkjennelsen av våre underliggende emosjoner og tilknytningsstiler ikke blir fasiten på om vi har et godt eller dårlig forhold, men gir grobunn for både personlig vekst og økt nærhet og fellesskap med partneren. ■

Litteratur

Roger Ekeberg Henriksen og Frode Thuen. "Tilknytningsteori anvendt på parrelasjoner. En litteraturgjennomgang". Tidsskrift for norsk psykologforening. 2012. 49. 560-565.

C Nathan DeWall, Nathaniel M Lambert, Erica B Slotter, Richard S Pond, Timothy Deckman, Eli J Finkel, Laura B Luchies and Frank D Fincham. "So far away from one's partner, yet so close to romantic alternatives: Avoidant attachment, interest in alternatives and infidelity". Journal of Personality and Social Psychology, 2011.

Sue Johnson: *Hold Me Tight*. Little, Brown and Company, New York, 2008.

Hazan C and Shaver P. "Romantic love conceptualized as an attachment process." Journal of Personality and Social Psychology, 1987.

Tilknytningsstiler

	Trygg	Utrygg	
		Ambivalent	**Unnvikende**
	Er lite preget av trekk fra de utrygge	Føler sterk sårbarhet, uttrykker sterkt behov for omsorg, reagerer med sinne ved opplevd avvisning. Viser ofte sterke følelser og kan være impulsive. Bruker negative følelser for å involvere partneren.	Undertrykker sårbarheten og behovet for å be andre om hjelp. Konflikt unngås. Investerer lite i forhold. Problemer med varige, nære forhold. Ofte flere seksualpartnere. To undergrupper: Avvisende og fryktstyrt
	Tåler intimitet og klarer å dele følelser og så de som er vanskelige.	Ønsker intimitet. Synes andre ikke kommer nær nok	I tidlige barneår ble følelser avstengt, har lite tilgang til egen emosjonalitet. Unngår fortrolighet.
Støtte	Kan gi og ta imot støtte	Krever støtte, aldri fornøyd. Opplever at de gir mer enn de får.	Vanskelig å stole på andre, ber ikke om støtte Avvisende: Mener de ikke trenger støtte Fryktstyrt: Tør ikke be
Å bli forlatt	Frykter ikke	Frykter	Avvisende: Frykter ikke Fryktstyrt: Frykter
Tillit	Tillit til andre og seg selv	Tillit til andre Ikke til seg selv	Avvisende: Tillit til seg selv, men ikke til andre Fryktstyrt: Hverken tillit til andre eller seg selv
	• Gled deg over kontakt med andre • Vær nysgjerrig på hva din partner forventer av parforholdet • Ikke vær redd for å spørre om din partners motiv	• Spør om partnerens behov (ikke anta) • Dyrk venner utenfor forholdet • Stol på at din partner føler seg bekreftet nok gjennom den oppmerksomhet du gir naturlig	• Still spørsmål ved ditt ønske om å trekke deg når det føles som om en annen kommer for nær • Ta en pause fra ditt hektiske liv for å tenke gjennom hvordan din partner har det • Vær stabil for din partner i vanskelige tider

dyade.no - tilpasset fra Jane McChrystal og Henriksen/Thuen

Mark Liddell

VILDE D. HAAKENSEN

Hvordan velge partner i det moderne Norge

Forelskelse ved første algoritme?

Nettdating er bedre enn sitt rykte - hvis du er villig til å se mer rasjonelt på valget av livsledsager.

Tidligere har valg av ektepartner gjerne skjedd enten ved hjelp av foreldre eller ved at man møttes på dans, på studie eller via felles venner og interesser. De siste tiårene har gitt oss et nytt alternativ: Nettdating. Merkelig nok tyder forskning på at dette fører til mer stabile, langvarige forhold enn de tradisjonelle alternativene!

Forskningsartikkelen ble publisert i det kjente medisinske tidsskriftet PNAS i 2013. Studien sammenlignet ekteskap der partnerne møtes on- vs off-line. Over en tredjedel av parene møtte hverandre on-line og forskerne fant at det faktisk går bedre med mange som møtes på nett enn de som møtes utenfor! Tilsvarende så man at par som møtte hverandre on-line i større grad var fornøyde med sine ekteskap. Observasjonstiden var kort og forskjellene var ikke store i absolutte tall, men sammenhengene var signifikante også etter at

Gå partneren litt inn på klingen for å se hans personlighet så godt som mulig før de store skrittene tas

de kontrollerte for de viktigste demografiske variablene. Hva kan forklaringen være?

FORTELLER MER PÅ NETT

Forskerne lanserer to teorier for hvorfor det er slik. Det ene er at dating-sites on-line kan være en god hjelp i å velge personer som matcher godt gjennom algoritmer og tester som de baserer utvelgelsen på. Det andre er at mange er svært åpne om seg selv på et tidlig tidsspunkt i prosessen når man møtes på nett. Da får man vite mer om den potensielle partneren tidlig, og får luket ut flere mis-matches før forholdet innledes.

Selv om nettdating i dag både er vanlig og på mange måter viser seg å fungere, er det ikke alle som er like fornøyde med den silingen som gjøres. Amy Webb, en amerikansk skribent, bestemte seg for å ta affære da hun var godt over 30 år gammel, nok et forhold hadde tatt slutt og hun hadde lyst til å stifte familie før det ble for sent. Det første møtet med online-dating var ikke veldig vellykket. Hun møtte noen av de mennene som ble plukket ut for henne, men de var ganske enkelt ingen god match. Hun bestemte seg for å ta skjeen i egen hånd, og lagde sin egen algoritme for å velge ut potensielle partnere. Algoritmen scoret informasjon fra mennene basert på 72 kriterier hun selv hadde laget om hva hun ønsket av en kommende partner. Kriteriene var rangert etter hvor viktige de var for henne. Hun var bare villig til å møte de som scoret over en viss sum. Hun gikk også systematisk til verks for å forbedre sin egen profil. Dette gjorde hun så bra at hun en periode var nettstedets mest populære kvinnelige profil. Likevel var det i starten ingen av mennene som kom over hennes fastsatte totalscore for å gå på date! Da det endelig kom en mann som tilfredsstilte nok kriterier til en date, viste det seg å være full klaff som førte til både ekteskap og barn.

Så hva sier denne historien? Nettstedene utvikler alle en algoritme som skal matche medlemmene best mulig. Ikke alle disse algoritmene åpner for å inkludere det som er viktig for akkurat deg. I tillegg kommer det at vi kanskje ikke alltid er like flinke til å fylle inn informasjon som reflekterer både det som er viktig for oss og som representerer oss på en ærlig måte. Det å gjøre et grundig, og ikke minst ærlig arbeid i hva du ønsker og hva du har selv gir økt sjanse for å lykkes. Dersom nettstedets algoritmer ikke er gode nok er det kanskje bedre å lage egne tilleggskriterier enn å gå lei på de første mislykkede datene.

ENTUSIASME OG KLOKSKAP

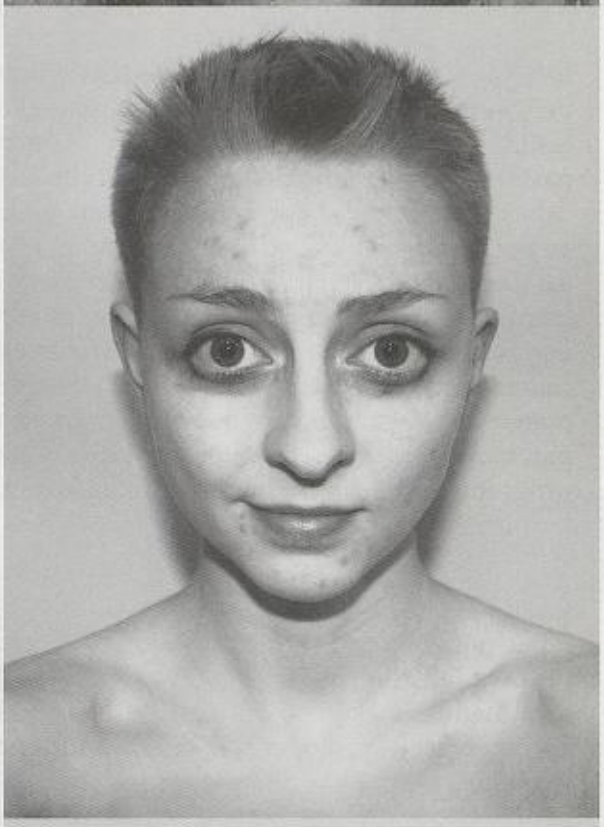
Nettdating er relativt nytt, men representerer en ytre objektivitet i silingen av partnere som kanskje var tilstede i enda større grad tidligere. Tidligere var det (og er det fortsatt i en del kulturer) foreldrene som representerte den ytre, mer rasjonelle instansen i partnervalget. Selv om arrangerte ekteskap ikke er noe som vi praktiserer i den norske kulturen i dag, er det også argumenter for denne måten å velge partner på. En amerikansk psykolog, Robert Epstein, fant i en studie av indiske, pakistanske og jødiske ekteskap at etter 10 år var tilknytningen i arrangerte ekteskap 10 ganger så sterk som i kjærlighetsbaserte! Kanskje er en objektiv vurdering en slags forsikring mot

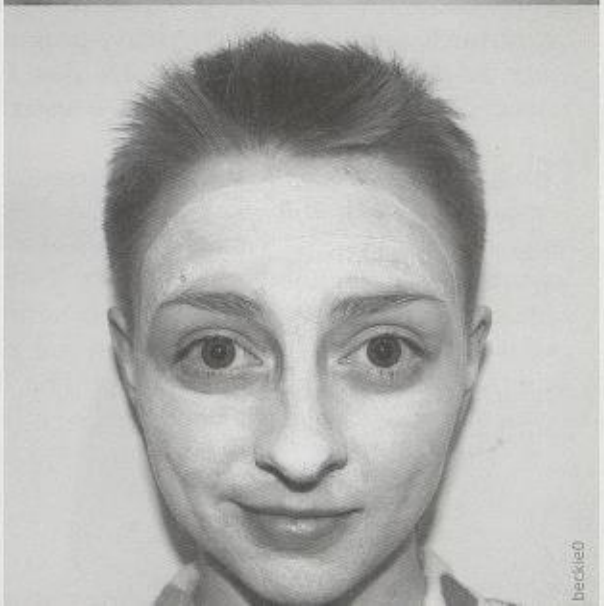
svært dårlig match? Vi velger ofte partner i en alder der entusiasmen er større enn klokskapen. Og det er ikke bare Epstein som har vist at arrangerte ekteskap kan ha kvaliteter som de såkalte "kjærlighetsekteskapene" ikke har. En studie av etiopiske ekteskap viste at partnerne var rausere med hverandre i arrangerte ekteskap enn i frivillige kjærlighetsekteskap (i motsetning til det de kalte kidnappingsekteskap som var forbundet med tvang og vold, der rausheten var lavest av alle). Forskerne foreslo at resultatene kunne tyde på at foreldrene var flinke til å finne partnere til sine barn og at i kjærlighetsekteskap kan kjæreligheten dø ut, noe som i sin tid kan påvirke rausheten.

Epstein påpeker betydningen av planlegging også av parforhold. Når utdannelse, karriere og økonomi planlegges ut fra både praktiske og personlige forhold, hvorfor skal man ikke også planlegge partnervalg? Arrangerte ekteskap fjerner også mye av usikkerheten romantiske ekteskap har om hvorvidt dette er den riktige partneren og reduserer kanskje forventningene til hvor romantisk det skal være. Kanskje blir skuffelsene mindre dersom de store, romantiske følelsene ikke dominerer? Basert på forskningen sin, har Epstein dannet sin filosofi om kjærligheten: "Man kan bygge kjærlighet bevisst og velge med hvem du skal gjøre det".

UREALISTISK I VESTEN

Ett er arrangerte ekteskap mellom personer med bakgrunn i kulturer der det er vanlig. Men ville det fungert i den norske kulturen? Dr Epstein innrømmer at det er urealistisk å innføre arrangerte ekteskap i vestlige kulturer. Noen spede forsøk





På tide å bringe inn den mer objektive, rasjonelle vurderingen?

har vært gjort gjennom reality-serier på tv der deltakerne matches på bakgrunn av psykologiske tester og dybdeintervjuer. Den kommende partneren får de ikke treffer før på bryllupsdagen. Selv om arbeidet med å matche kan være bra, er det kanskje noe som mangler når man ikke i det hele tatt tar kjemi (i form av å treffes) med i betraktning? Således går dette programmet lenger enn de fleste arrangerte ekteskap der partene gjerne treffes og deretter samtykker dersom de selv også mener det er en god match. I Norge var ett av tre par sammen et halvt år etter bryllupet. Lignende programmer fra andre land har heller ikke klart å skape ekteskap som varer.

Tv-programmet baserte utvelgelsen på psykologiske tester. Det er ikke tvil om at match i personlighet er viktig. Forskere på University of Iowa fant i en studie av 291 nygifte par at det som hadde mest betydning for hvor lykkelige partene var i ekteskapet, var om de hadde samme personlighetstrekk. Samme type personlighet bedret kommunikasjonen og reduserte konflikter og misforståelser i dagliglivet. Men tv-programmet viser at dette ikke er nok. Er det den fysiske tiltrekningen de ikke fanget opp i sine tester?

PERSONLIGHET TAR TID

Forskerne i Iowa fant også at vi har lett for å velge en partner som er relativt lik oss selv i både lukt, utseende, holdninger og verdier. Tv-seriene kunne matche basert på holdninger, verdier og personlighet, men mistet kanskje en del på den kroppslige tiltrekningen. I våre off-line møter klarer vi fort å kartlegge den potensielle partnerens holdninger og verdier og vi merker med en gang om det er match rent kroppslig. Men det tar ofte litt tid før personligheten blir tydelig. Derfor anbefalte forskerne i Iowa å være sammen en stund etter at forelskelsen har gitt seg før man etablerer seg med barn/ekteskap. Tilsvarende kan man bestrebe å være så åpen som mulig overfor partneren på et tidlig stadium, slik at din personlighet blir tydelig. Og å gå partneren litt inn på klingen, for å se hans personlighet så godt som mulig før de store skrittene tas.

Og for de som ikke allerede har falt for amors piler, kan et godt råd kanskje være å bringe inn den litt mer objektive, rasjonelle vurderingen. Den som foreldre står for i arrangerte ekteskap, men som i vårt samfunn er nærmest å finne i nettdatingstedenes algoritmer. ■

Litteratur

John T. Cacioppo med flere: "Marital satisfaction and break-ups differ across on-line and off-line meeting venues". PNAS 2013

Amy Webb. "How I hacked online dating" (http://www.ted.com/talks/amy_webb_how_i_hacked_online_dating)

Daily Mail 4. Mars 2011: "Why an arranged marriage 'is more likely to develop into lasting love "

Wikipedia

mer objektive, rasjonelle

All son

VILDE D. HAAKENSEN

Fri flyt av sex - kanskje det beste?

Er vi egentlig skapt for å leve sammen med et annet menneske hele livet? Er monogami en sosial konstruksjon? Hvorfor velger da så få å leve i seksuelt åpne eller polygame forhold?

Når vi ser nærmere på parforhold er det ikke til å unngå å se at det er ikke bare er lett. To mennesker klarer ikke å leve sammen i kun harmoni. Det blir knuter på tråden, konflikter, skuffelser og lengsler. Betyr det at vi ikke er skapt for å leve sammen med ett annet menneske hele livet? Egner vi oss ikke til det? Er idealet om det monogame forhold en misforståelse eller en sosial konstruksjon som ikke harmonerer med det vi har i oss fra naturen? Hadde det vært bedre for oss å være polygame eller serie-monogame? Og hvis så, hvorfor rammes vi av sjalusi hvis partneren finner seg en annen og hvorfor velger så få å leve i seksuelt åpne eller polygame forhold?

MONOGAMI IKKE NATURLIG FOR MENNESKENE

De fleste av oss har monogami som et ideal og drømmer om å få til et godt forhold til én person som varer livet ut. Betyr det at det er det mest naturlige for oss? Mange har impulser på å ha sex med andre enn sin partner, betyr det at vi biologisk sett er "programmert" til å ha flere seksualpartnere? Når eksteskapsstatistikken viser at monogame ekteskap ryker like ofte som de holder, betyr det at monogami ikke er naturlig for oss? Og hvis biologien styrer oss mot flere partnere, er det i såfall slik vi bør leve?

Før vi svarer på dét, kan det være interessant å se på hva vi gjør i praksis. Det er gjort en del studier på mennesker der man ser hvordan ulike mennesker velger å leve. I tillegg er det gjort mange studier på dyr (primater og andre pattedyr) som brukes til å argumentere for hva biologien styrer oss mot. La oss se på hva menneskene gjør først.

De blir i parforholdet fordi de er glade i kjæresten, men er utro for å dekke et biologisk behov

UTROSKAP OG SKILSMISSE

Skilsmisseraten i Norge har lenge ligget rundt 50%, men ser nå ut til å synke. Mange må altså innse at de ikke klarer å leve opp til det livslange monogame idealet. Enda mer deprimerende er det at mange av de monogame forholdene ikke er så monogame som de gir seg ut for. Når en økende andel av oss er utro, betyr det at monogami er feil for oss? Forekomsten av utroskap har vist seg å øke drastisk når muligheten for utenomekteskapelige eventyr øker. I miljøer der tilgangen er enkel, er utroskapsraten over 70%. Dette må da bety at monogami ikke er naturlig for oss, at vi naturlig lengter etter å ha flere partnere og velger det når det er mulig?

Det mener ihvertfall Eric Anderson som er sosiolog ved University of Winchester i England. Han mener menn velger å bli i parforholdet fordi de er glade i kjæresten, men at de velger utroskap for å dekke et biologisk (og dermed legitimt) behov for sex ut over det parforholdet kan tilby. Ett av argumentene er at man i et forhold vil få mindre lyst på sin partner ettersom tiden går. Han underbygger argumentasjonen med sin egen forskning. I en studie intervjuet han 120 menn i stabile parforhold og fant at 78% hadde vært utro. Dette er et betydelig høyere tall enn det som er vanlig å rapportere. Ettersom monogami er uoppnåelig for så mange, mener han at løsningen er emosjonell trofasthet, med mulighet for sex utenfor parforholdet i aksepterte og delvis organiserte former. Eneste muligheten for å unngå økende utroskap er å akseptere seksuelt åpne parforhold. Så er det polygami som er løsningen?

POLYGAMI EKSISTERER

Hvis monogami ikke er naturlig for mennesket vil man forvente at mennesker på ulike steder i verden har valgt å leve på andre måter. Dette har sosiologene og sosialantropologene studert. Kari Wærnes, pensjonert sosiolog ved universitetet i Bergen, har forsket på parforhold i Ghana. Der er fortsatt en del ekteskap polygame. I følge Wærnes var det flere argumenter som ble brukt for å støtte polygami, inkludert det at det var gunstig å ha flere kvinner som kjempet om ens gunst. Men det dominerende argumentet var økonomisk: Mannen trengte flere kvinner til å jobbe på jordene. Til enhver tid ville to hustruer jobbe ute på jordene og én stelle hus og lage mat. Og så roterte de regelmessig. Her ser det ut til at det primært er samfunnsmessige forhold som bestemmer samlivsformen. Så har da også alltid polygami vært betydelig mindre utbredt enn monogami.

I Kina har det vært tradisjon for at de velstående menn hadde en hovedkone som var bestemt mye ut fra rang og økonomi. I tillegg kunne de ha konkubiner, som ble valgt ut fra tiltrekning/kjærlighet. Konkubinatet ble ulovlig under Mao Zedong i 1949. Etter at en ny middelklasse vokste fram i kjølvannet av Deng Xiaopings økonomiske reformer, har det å holde en "andre hustru" blitt vanligere igjen.

Hvis vi ser bakover i historien er det klart at polygami var akseptert i det gamle testamentet, og at det til og med i visse tilfeller var påtvunget. Dersom en mann døde og etterlot seg en enke, var det brorens plikt å gifte seg med denne enken,

uansett om han hadde en hustru fra før eller ei. I Det nye testamentet stadfestes monogamiet som en norm, i hvert fall for kirkens ledere. I middelalderen var det for menn kun lov til å gifte seg med én kvinne, men det var ikke uvanlig å kidnappe kvinner for å ha flere "koner". Dette var et såpass utbredt problem at kidnapping av kvinner ble forbudt i 1818. Kirken påla menn å gifte seg med en kvinne hvis de hadde hatt sex med henne. Men den norske kongen Eirik Magnusson var ikke enig, og sa at det ikke var nødvendig dersom han erkjente sin skyld og gjorde bot. Polygami eller ei var en problemstilling helt inn i reformasjonen og faktisk skrev Martin Luther at han ikke kunne forby menn å gifte seg med flere kvinner, selv om han var sterkt imot det. Også utenomekteskapelige forhold var relativt vanlig og akseptert blant menigmann, selv om kirken manet til troskap og helst avholdenhet.

POLYGAMI I LOVGIVING

De fleste vestlige stater har i dag lover som forbyr polygami. I Norge sier Ekteskapslovens §4 "Ingen kan inngå ekteskap så lenge et tidligere ekteskap eller registrert partnerskap består." Dette er imidlertid ikke tilfelle i alle land, og særlig er flerkoneri akseptert i mange islamske land. Det siste året har debatten om polygami blusset opp i USA ettersom en dommer i mormonerstaten Utah slo fast at denne statens forbud mot polygamt samboerskap var i strid med grunnloven. Argumentasjonen var at loven kun ble praktisert i forhold til religiøse og dermed var diskriminerende. I Norge har både Unge Venstre og FpU de siste årene foreslått å tillate polygami, uten at dette har fått større oppmerksomhet.

Det at polygami er forbudt, betyr likevel ikke at det er ulovlig å ha flere seksuelle partnere parallelt, ettersom det kun er ektepakten denne loven omhandler. Den kan heller ikke stoppe noen fra å leve polygamt, så lenge de ikke inngår ekteskap. Derfor kan man jo også lure på hvor stor betydning loven egentlig har. Kanskje er det mest et behov for å sende et signal med moralsk begrunnelse?

PRIMATER ER IKKE MONOGAME, MEN NOEN FUGLER ER DET

Mennesker deler det meste av sitt genom med primater og andre pattedyr. Skal man se på om noe er naturlig eller biologisk forankret hos mennesker, skjeler man derfor ofte til hvordan disse dyrene oppfører seg. Det finnes monogame dyrearter, men det er ikke de artene vi har mest til felles med. Biologer har funnet at blant fuglearter lever 90% som par, mens dette kun gjelder for 3% av primater (blant annet aper). Mennesker og andre pattedyr ligger et sted imellom. Ulver er blant de mest monogame pattedyrene. Blant coyote-ulvene er dyrene monogame så lenge de lever under stabile forhold med rikelig tilgang på mat. Dersom føde er knapphet, er de derimot ikke monogame.

For biologisk evolusjon er diversitet en fordel og man vil tro at polygami skulle være den foretrukne strategi. Det viser seg at arter der ungene er spesielt sårbare i større grad er monogame og har en fordel av to foreldre som beskytter avkommet. Ett unntak er bjørnen, der moren jager faren vekk like etter parringsakten, og holder ham unna så lenge ungene er små. Dette tenker man kan ha med tilgjengeligheten på mat å gjøre – for mange bjørner

i samme område gjør at det blir økt konkurranse om maten. Selv om samarbeid og delvis monogami i ungenes oppfostring er relativt vanlig blant dyr, er livslang monogami svært sjelden.

MONOGAMI FOR Å BESKYTTE UNGENE

Christopher Opie er sosialantropolog ved University College London og forsker på monogami. Hans forskerteam ville finne ut hvordan monogami ble utviklet gjennom evolusjonsprosessen. De sammenlignet atferden hos ulike dyrearter. De fant at monogami økte med økt hjernestørrelse som hos mennesker henger sammen med organisering i større samfunn. Hos mennesker ser man også et svært lite levedyktig spedbarn og en hjerne som trenger mye tid på å modnes, noe som gjør at ungene trenger beskyttelse lenger. Dette styrker argumentene for monogami. De konkluderte med tre biologiske mekanismer som talte for monogami: 1. To foreldre tar bedre vare på sårbare avkom. 2. Hannen ønsker å forhindre andre hanner i å befrukte hunnen. 3. Beskytte avkommet mot å bli drept av rivaliserende hanner. De mener altså at monogami er til for å oppfostre unger. Det fordrer monogami så lenge ungene har behov for foreldrenes beskyttelse, men ikke ut over dette. Seriemonogami ville altså være like bra.

I dagens samfunn er det imidlertid fullt mulig å oppdra barn alene uten en partner. Noen velger til og med å få seg barn selv om de er enslige – enten ved hjelp av donorsæd eller ved hjelp av surrogatmødre. Økonomisk har de fleste mulighet til å forsørge barn alene. Dette skulle gjøre at monogami var mindre nødvendig for å beskytte barna. Kanskje er det noe av dette som gjenspeiles i skilsmissestatistikken, som jo har økt betraktelig siste århundre?

FRI FLYT AV SEX

Hvis vi ikke lenger trenger to foreldre for å beskytte barna, er da fri flyt av sex et godt alternativ? De apeartene som likner oss mest (sjimpanser og bonoboer) har sex med flere partnere. Kunne vi også gjort det?

Utroskapsstatistikken viser at en del av oss faktisk lever med flere partnere slik det er i dag. Det at mannen potensielt kan befrukte ulike kvinner hver dag gjør kanskje at kvinnen er den som har mest interesse av monogami? Samtidig kan kvinnen ha interesse av å bruke ulike menn til ulike formål. Hun kan ønske seg en rolig, snill og stabil mann til å beskytte barna, men en alfa-hann til å befrukte henne for å gi barna de sterkeste genene. Dette gjenspeiles i at kvinnens valg av mannlig partner endrer seg gjennom menstruasjonssyklusen. Selv om hun i de største delene av syklusen foretrekker en stabil partner, vil hun nær eggløsning oftere tiltrekkes av den typiske alfa-hannen: Sterk og tiltrekkende, med gener som har stor sannsynlighet for å bli spredt videre i stor grad. Er det da kvinnen eventuelt er utro? Kanskje er det derfor det sies at så mye som 20% av menn ikke er biologisk far til sine barn?

Mannen på sin side, kan ha interesse av å spre sine gener ut over flere kvinner og befrukte kvinner også i den perioden hans partner er gravid. På den annen side risikerer han å være

På tross av at utroskap er relativt vanlig, velger få å leve i seksuelt åpne forhold

forelder for en annen manns barn, noe vi vet er relativt vanlig den dag i dag.

På tross av at utroskap er relativt vanlig er det få som velger å leve i seksuelt åpne forhold. Selv om dette er en reell mulighet i dagens vestlige samfunn, ønsker de fleste et stabilt, monogamt parforhold (og ofte også barn). Hvorfor det? En naturlig stopper for polygami for mange er sjalusi. Hvis det er naturlig for oss å være polygame, hvorfor blir vi da såret og sjalu hvis vår partner har sex med en annen?

Følelsesmessig er kanskje vi mennesker litt annerledes skrudd sammen enn mange dyr. Det at vi mennesker oftest ønsker oss et stabilt forhold til én annen person - er det bare fordi vi er hjernevasket av det samfunnet vi har vokst opp i? Sosiologen Eric Anderson er uvanlig klar i sitt forsvar for utenomekteskapelig seksualitet. Han sier at det er et gap mellom hva vi ønsker moralsk sett og biologisk sett. Hans løsning er at vi skal gi etter for biologien. Dilemmaet han peker på er vikig, men kan kanskje utvides til også å omfatte våre emosjonelle og psykologiske behov. I hvilken retning peker de?

SEX, FØLELSER OG NÆRHET

Sex kan være biologisk drevet (kun fysisk stimulering og orgasme), men i et parforhold vil sex for de fleste også være å komme nærmere hverandre både kroppslig og emosjonelt. Det er altså biologi og psykologi. Selv om biologien åpner for å ha flere partnere, vil det være emosjonelt vanskelig for en person med trygg tilknytning?

Ett spørsmål er jo om man kan klare å ha sex uavhengig av relasjon (kun for biologi og utløsning) og samtidig opprettholde en nær emosjonell og seksuell relasjon til sin partner. For de fleste vil vel det være vanskelig. Først fordi det er et svik mot partneren. Men også fordi den seksuelle aktiviteten også påvirker den emosjonelle. Seksualakten er fysisk nærhet, men øker også den psykologiske og mentale nærhet. Biologisk kan dette blant annet kobles til frigjøring av hormonet oxytocin (se mer i artikkelen "Den forelskede hjernen"). Den psykologiske komponenten av sex innebærer altså både nærhet og tilknytning.

Seksualakten innebærer å hengi seg til en annen. Man gir sin kropp, men også sine følelser til en annen. Man gjør seg sårbar og det skaper også nærhet. Varig seksuell nærhet (ut over en one-night-stand) skaper for de fleste en emosjonell tilknytning. Hvor mange personer klarer eller orker vi å knytte oss til før vi må gå inn i seksualakten og relasjonen med en mye større emosjonell avstand? Med en beskyttende emosjonell avflatethet som også gjør at man mister mye av det en seksuell relasjon kan bidra med: Nærhet, trygghet, åpenhet for egne og andres såre sider. Dette taler mot Eric Andersons forslag om å praktisere aksept for sex utenfor ekteskapet, men bevare den emosjonelle trofasthet som det sentrale. Den seksuelle aktiviteten vil i denne tankegangen også påvirker emosjonene.

Noen par velger å leve i seksuelt åpne forhold, eller i forhold med flere partnere, og sier at de trives med det, at det ikke skaper sjalusi. Så kan man spørre seg om det er fordi de er bedre psykologisk

Ikke alt som er biologisk forankret er godt for oss. Ta for eksempel søt-sug

utviklet enn oss andre? Tilknytningspsykologien peker heller mot det motsatte: Kanskje er det mer utrygge tilknytningsstrukturer som gjør at noen synes det er lettere å ikke knytte seg så tett til én partner. Mer om dette i artikkelen om tilknytning: "Kjærlighetens søte, klamme bånd".

ALENE – ELLER SAMMEN?

Mennesket er grunnleggende sett alene. Den eksistensielle ensomheten kan være utfordrende å føle på. En del kan søke mot parforhold for å lindre smerten koblet til ensomhet. Samtidig kan varige parforhold utfordre oss i selvforståelse og handling på en måte som er psykologisk sunn og tvinger oss til å se på oss selv med nye øyne. Slike prosesser er imidlertid såpass krevende at det kan være enklere å bryte og gå videre alene, eller med en annen partner som er mindre utfordrende.

Emosjonelt og psykologisk peker mye mot at monogami er bra for oss. Men trenger det å bety at det er biologisk forankret? I artikkelen "Den forelskede hjernen" ser vi hvordan hjernen har mekanismer som driver oss mot flere partnere (sexdrift) og mot én partner (forelskelse og tilknytning). Uansett er det et viktig poeng at det er ikke alt som er biologisk forankret som er godt for oss. Ta for eksempel søt-sug, som vel er biologisk iboende i oss, men neppe godt for oss i dagens samfunn. Monogami kan kanskje være viktig og godt for oss psykologisk, selv om det ikke nødvendigvis er det alle våre biologiske krefter drar oss mot.

Når ekteskap ryker i dagens samfunn blir resultatet gjerne serie-monogami. Kanskje kan langvarige serie-monogame forhold fortsatt ivareta en del av de emosjonelle behovene? Man slipper seg til enhver tid kun inn på ett annet menneske, men når dette blir for vanskelig går man videre til neste. Serie-monogami ville også kunne ta hensyn til behovene for å ta vare på de sårbare barna. Man er sammen som par så lenge barna har behov for beskyttelse, og etter det kan man bevege seg videre. Er det da greit å bryte forholdet om det virker enklest, når barna blir større? Eller er det et nederlag? Taper man noe på det? Eller er det bare et resultat av at livet forandrer seg og behovene varierer i ulike deler av livet? Mer om dette i artikkelen "Should I stay or should I go".

MENNESKETS VALG

For mange vil det være en konflikt mellom det biologien eller driftene styrer mot (sex med flere partnere) og det psykolgiske behovet der vi ønsker nærhet, trygghet og tilhørighet. Dette siste behovet er kanskje ikke så sterkt som drifter og begjær, men er ikke mindre viktig for at våre liv skal kjennes gode og fullbyrdet over tid. Kanskje må vi akseptere at det av og til er ulike retninger på biologiske og psykologiske behov. Og nettopp her er vel noe av forskjellen på mennesker og andre pattedyr. Selv om vi har mange felles grunnleggende drifter har vi også et valg på om vi lever dem ut eller ei. Heri ligger også menneskets frihet. Vi er ikke slave av vår biologi, men kan velge å handle annerledes enn det våre drifter tilsier. I hvert fall til en viss grad. I tillegg kommer altså våre psykologiske og eksistensielle behov. Disse behovene roper ikke like høyt som de biologiske behovene, men de er

ikke mindre viktige. Der de biologiske behovene kan gi umiddelbar glede og nytelse, vil det å imøtekomme våre eksistensielle behov gi en mer varig, og ikke mindre viktig tilfredshet.

I dragningen mellom biologi og psykologi tar vi valg. Ikke alle valg er perfekte og dagens familier bære ofte spor av ulike valg foreldrene har tatt. Da får man slike historier som om den unge gutten som var så betatt av nabojenta og som betrodde seg til sin far. Faren måtte advare gutten om at hun faktisk var hans barn. Gutten går så til sin mor og sier: "Far sier at vi er søsken!". Mor svarer: "Ta det med ro – han er slett ikke din far!" ■

Litteratur

Wikipedia

NRK Ekko 28.11.13 "Monogami"

The Guardian, 29.07.13. Ian Sample: "The mystery of monogamy: scientists claim to have the answer"

Aftenposten Innsikt. Desember 2013

Anderson, E. "Is Cheating a Rational Choice?" The Huff Post Blog, 2012.

Monogami: (Gresk: monos, 'en' og gamos, 'bryllup'). Å ha bare én partner

Serie-monogami: Å ha kun én partner ad gangen, men skifte partner i løpet av livet.

Polygami: Å ha flere partnere samtidig

Bigami: Dobbeltekteskap (være gift med to personer samtidig).

Polygyni: (Gresk: poly, 'flere' og gyno-, 'kvinne') Flerkoneri. En mann har flere koner

Polyandri: (Gresk: poly, 'flere' og andros, 'mann') Flermanneri. En kvinne har flere menn

Polygynandri: Gruppeekteskap: Ekteskap av en gruppe, minst to av hvert kjønn.

Midlertidige ekteskap: Ekteskap inngått for et begrenset tidsrom. Blant annet brukt i Iran, der en mann kan bli viet med en prostituert for en halv time for ikke å ha sex utenfor ekteskap.

Utroskap: Sex med en annen enn den man er gift med. Forekomsten varierer i ulike studier fra 23% av kvinner og 29% av menn (2002, Hoel) til 78% for menn (Anderson et al)

Peter Lee

Historien om en krangel

Det er onsdag kveld, de to barna har sovnet altfor sent, klokken nærmer seg 23.35 og begge foreldre er undersovet og på strekk.

Hun sitter med PC'n og han går demonstrativt rundt og rydder litt her og der, kjøkkenet må ryddes etter middagen, matpakker må lages, våte uteklær må henges opp, en bursdagspresang må pakkes inn, og det er piratdag i barnehagen i morgen, antrekket er ikke landet ennå …

Hun sier (lett irritert): Er du sur?

Han sier (irritert): Hvorfor rydder du ikke? Du bare går forbi alt rotet i trappen gang på gang! Jeg opplever at du bare lar ting skli og at du forventer at jeg skal gjøre det (Han tenker: Jeg hater å rydde …)

Hun sier (irritert): Jeg forventer ikke at du skal gjøre det, jeg har bare ikke et problem med at det

Jeg vet at det ikke blir noe i kveld, så da kan jeg like gjerne ta krangelen helt ut

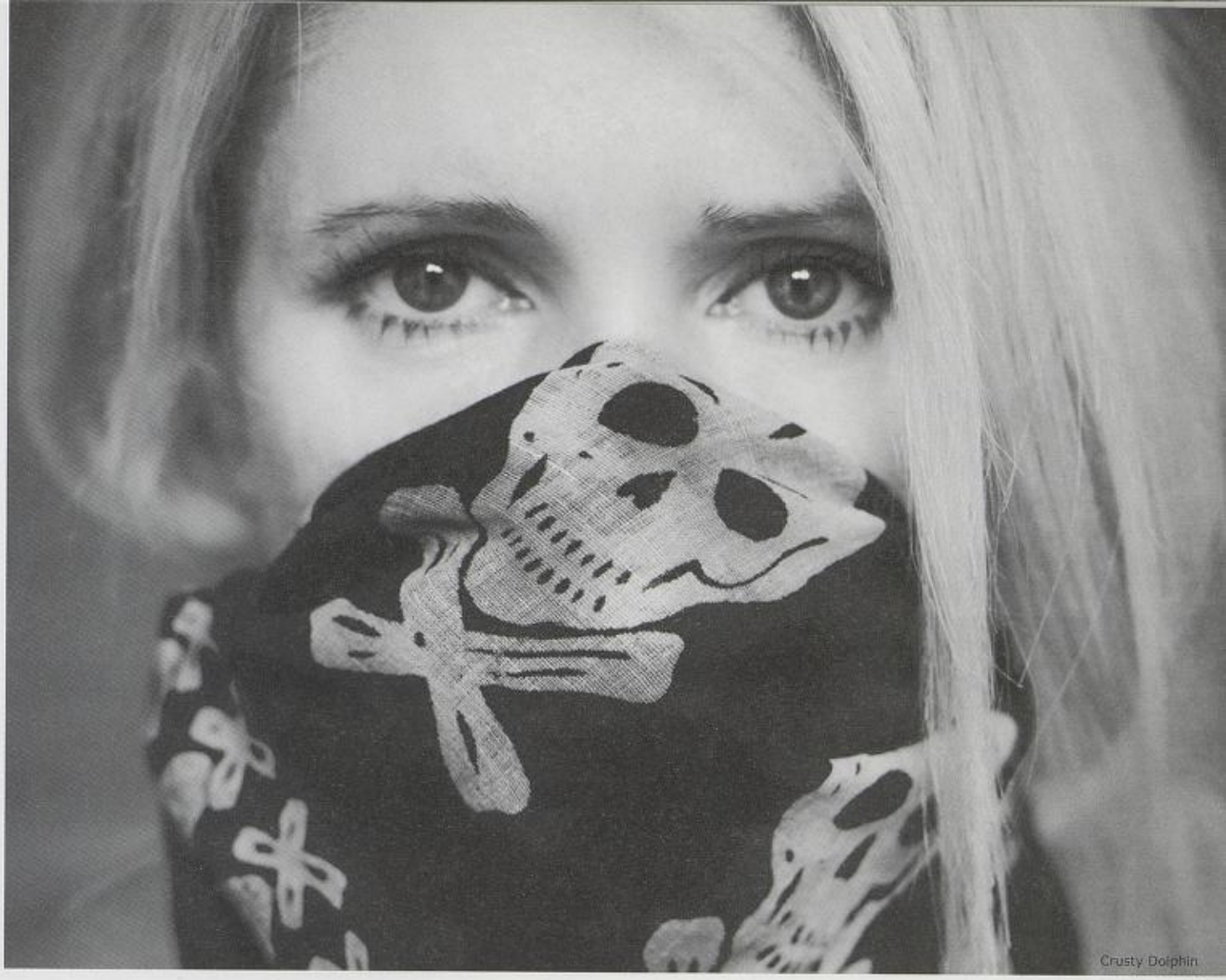
ligger der, jeg har andre prioriteringer akkurat nå, og siden alt annet i huset likevel flyter kan jeg ikke se noen grunn til at jeg skal rydde akkurat nå de tingene som irriterer deg. Hvorfor rydder du dem ikke selv, istedenfor å kreve at jeg skal gjøre det? Ikke fortell meg hva, hvor og når jeg må rydde! (Hun tenker: Han oppfører seg som moren min ...! Så kjipt det er).

Han sier (irritert): Du respekterer ikke meg, bidrar ikke til vårt fellesprosjekt når du bare sitter der med PCn og jobber og ikke deltar i rydding og husarbeid. (Han tenker: Jeg føler meg ensom og alene om husarbeidet og jeg føler meg avvist. Fordi det er så sent og hun er så sliten, vet jeg at det ikke blir noe sex i kveld heller (selv om det er 5 dager siden sist. Da kan jeg like gjerne bare ta denne krangelen helt ut, straffe henne litt, jeg har ikke noe å tape).

Hun sier (irritert): Men herregud!! Hvordan får du dette til å handle om at jeg ikke respekterer deg?! La meg være! (Hun tenker: Jeg skjønner ikke hvorfor dette blir en så stor greie for ham. Kanskje handler det egentlig om at vi ikke har hatt sex på to dager (eller er det tre? Husker ikke ...).

Han sier: (mer irritert og nå også sint): Dette er det verste med deg og trekkene du og søsknene dine har med dere fra oppveksten! Uspiselig er du når du er så trassig og barnslig! Det er aldri noe feil ved din oppførsel, du tar aldri selvkritikk og når du får feedback går du rett i forsvar og slenger ting rett tilbake! (Han tenker: Jeg føler ikke at jeg kan stole på henne, hun er ikke der for oss, og jeg må ordne opp hele tiden. «Det skulle vært noen flere voksne her» – Dette minner meg om oppveksten min, jeg får følelsen av at jeg er helt alene i verden).

Hun (roper inne fra arbeidrommet): Ja, nå kan du bare drite i å få sex i kveld, ikke sjans, når jeg føler meg som jeg gjør nå, og jeg kommer i alle fall ikke til å rydde! ■



Crusty Dolphin

VILDE D. HAAKENSEN

It's all about sex

Sex i parforhold

Det begynner på topp, deretter går det nedover. Hvorfor? Og kan man gjøre noe for å holde seksuallivet levende?

Studier av parforhold viser at så mye som halvparten av alle par er misfornøyde med sexlivet. Og seksuelle problemer er ofte medvirkende til brudd og skilsmisser. Sex er lystbetont, men også skambelagt. Sex er bra for oss, men også skittent og stygt. Mest av alt er sex noe som opptar de fleste, men som vi snakker lite om. Det preger også ofte parforholdet der sex er en av grunnpilarene, men der det ofte er vanskelig å melde sine behov, lyster, skamfølelser og andre reaksjoner.

Seksualitet har tidligere vært drøftet i Dyade (3/2012 Hva skal vi med sex?). Her skal vi se litt på hvordan parforhold påvirkes av seksuelle problemer, eller manglende seksuell aktivitet.

Partnerenes lynne og lyst kan være forskjellige og dra i ulike retninger, og ofte er det reelle forskjeller i hvor mye sex partene ønsker. Da blir det fort én part som tar mye av ansvaret for initiativ og kan føle seg avvist av den som har mindre lyst. Avvisningen blir ofte tatt personlig. Det å bli tatt i mot på det seksuelle dreier seg ikke bare om biologiske behov, men er knyttet til selvbildeproblematikk. Hvor mye er jeg verdt og hvor elsket er jeg.

Mens den ene lett kan føle seg avvist, kan den andre fort føle et forventningspress og skyldfølelse. Også her kan det gå på selvfølelsen løs: Hvem er jeg som ikke klarer å levere og stille opp? Prestasjonsangsten vekkes. Eller man kjenner på skam eller undring over hvorfor jeg har så lite seksuell lyst. Det er sett på som positivt å være viril både for kvinner og menn. Samtidig har man funnet at ca en fjerdedel av alle kvinner i parforhold sliter med lite seksuell lyst. Mange opplever skyld og skam knyttet til det å ikke klare å tilfredsstille partneren.

Når man har mer sex, har man det bedre sammen

Men sex er ofte en del av et større konfliktfelt i forholdet. Det å avvise partneren kan være straff knyttet til konflikter på andre områder enn det seksuelle. Eller det kan være ledd i en maktkamp, der det å avvise blir en måte å få kontroll eller bli sterkere i relasjon til partneren. "Når du ikke hjelper til å rydde vil ikke jeg ha sex med deg". "Jeg har kontrollen og du får ikke sex før jeg vil". En parterapeut uttalte til paret som kom for å løse sine seksuelle problemer: "Her skal vi ikke snakke om sex. Vi skal snakke om parfoholdet og alle aspekter ved det, og så kommer sex-aspektet etterhvert". Det er ikke fordi sex ikke er viktig. Snarere peker det på hvor komplekst seksualitet i parforholdet er. Det dreier seg ikke bare om drifter og lyst, men er knyttet opp i dynamikken mellom partene ellers, vår personlighet og vår selvfølelse.

Ethvert parforhold har sin egen dynamikk ut fra flere faktorer som også påvirker seksuallivet. Kjønn har en viss betydning for sexlyst slik at den gjennomsnittlige mannen har sterkere seksuelle drifter enn den gjennomsnittlige kvinnen. Det er kjent at mannlig homofile par gjennomsnittlig har mer sex enn heterofile som gjennomsnittlig har mer enn lesbiske par. Hva som pirrer lysten er også typisk ulikt for kvinner og menn. De fleste menn tennes av en viss type stimuli (for eksempel å se en sexy kvinne), mens kvinner kan tennes av flere ulike stimuli som også kan variere noe fra tid til annen. Derfor påvirker ofte stemninger, maktbalanse osv kvinnens sexlyst mer. En person som har god tilgang til egne impulser har lettere for å kjenne egne seksuelle drifter. Slik påvirker flere faktorer hver enkelt person og hvert enkelt parforhold. Dette vet vi og likevel blir det fort sårende og rammene for selvfølesen hvis vi blir avvist. Istedenfor å tenke "hun er nok stresset, har mye å tenke på og har hatt en dårlig dag på jobben" tenker vi: " Jeg er ikke attraktiv nok – hun begjærer meg ikke". Da blir det lettere å la det skure og gå enn å utforske det som skjer.

Resultatet blir gjerne at man ikke har så mye sex som man (ihvertfall én av partene) ønsker eller forventer eller tenker at man burde ha. En av dem som har forsket på årsaker til at en del par har lite sex er Denise A. Donnelly, professor i sosiologi ved Georgia State University. Hun sier at ekteskap med lite sex kan være nokså forskjellige. Noen har hatt lite sex fra starten. Blant par som har normal mengde sex i starten, men mindre etter hvert, er det noen som får nedgang etter en bestemt hendelse, gjerne etter at barna kommer, eller etter en utroskapsepisode. For andre skjer det mer gradvis. Hos noen par forsvinner noe av gløden gradvis ettersom man blir mer kjent og det er mindre nytt å utforske. For andre er press fra karriere og familieliv faktorer som begrenser overskudd til sex. Atter andre har fra naturen av lite seksuelt driv og kan til og med være aseksuelle. Donnellys undersøkelser viser at de fleste har relativt stabil mengde sex, ofte med en jevn reduksjon i forhold til startfrekvensen.

Det kan fortone seg spennende å sammenligne seg med andre – for ekspempel om hvor ofte man har sex. Men hva sier det om hvor godt vi har det i ekteskapet? Donnelly sier at det er en positiv sammenheng mellom hvor mye sex man har og

følelsen av å ha et godt ekteskap. Har man det bedre i forholdet, har man generelt mer sex. Men sammenhengen går også andre veien: Når man har mer sex, føler man at man har det bedre sammen. Skaper sex en nærhet som påvirker relasjonen som helhet? Er det nærheten i seksualakten som gir den positive effekten av økt sexfrekvens? Da kan man tenke at det vil ha ulik effekt om man har sex med en viss emosjonell nærhet eller om man bare har et raskt nummer. Men økt emosjonell nærhet som følge av sex kan også ha mer biologiske årsaker. Hvordan sex stimulerer enkelte hormoner som øker tilknytningen mellom partene kan du lese mer om i artikkelen "Den forelskede hjernen".

Donnellys budskap om at mer sex fører til mer nærhet og dermed mer tilfredshet i forholdet kan være provoserende. Betyr det at vi skal ha mer sex enn det vi ønsker? Vi er vant til å høre at vi ikke skal la oss presse til å ha sex, men her kommer en og sier at det hjelper å ha mer sex enn vi spontant ville hatt! Ettersom Donnelly var klar på at sex stimulerte nærhet mellom partene, er det lett å tenke at sex uten nærhet vil ha mindre effekt enn en seksualakt der begge er med og tuner seg inn på hverandre.

Er det problematisk å ha mer sex enn man i utgangspunktet har lyst på? Hvor går grensen for hva man kan gjøre for å tilpasse seg og for å bedre parforholdet og hva som blir destruktivt? Oppsiden er jo at økt seksuell aktivitet kan føre til økt nærhet. Likevel har norske forskere også funnet at noen kvinner ikke kommer forbi det å føle at de har "pliktsex". Slik pliktsex kan påvirke selve

Kan det også ligge et ønske om nærhet og samhold i seksuelle tilnærminger?

seksualakten (kvinnen utfører de handlinger hun tror fører fortest til utløsning hos partneren), og reduserer ofte også (midlertidig) følelsen av skyld for ikke å kunne tilfredsstille partneren. Samtidig rapporterer de også at pliktsex hos enkelte kan føre til aversjon mot partnerens kropp. Så det er ikke så enkelt som at det å tvinge seg til å ha mer sex uansett vil gi et bedre forhold.

Selv om forskeren Donnelly fant en positiv sammenheng mellom sex og tilfredshet i parforholdet, hadde hun ingen oppskrift på hvordan man kan stimulere et sexliv som skranter. De to strategiene hun nevner er å reise bort fra barn og hverdag en helg og å snakke mer om sexlivet.

Mange synes det er vanskelig å snakke om sex, ofte vanskeligere enn å snakke om andre tema i parforholdet. Hvorfor er det slik? Det at sex er såpass privat og ikke noe man deler i offentlighet, gjør kanskje at det er vanskeligere å sette ord på også med partneren? Sex kan knyttes til andre tema som er skambelagte. Hva synes han om kroppen min, er jeg for stor? Synes hun penisen min er kort? Gjør det noe at jeg fantaserer om en annen mens jeg har sex med partneren min?

Kanskje snakker vi også lite om seksualitet fordi vi har lite kontakt med de underliggende driftene? Samtidig vekker det å gi seg hen til sine drifter, lyst og begjær ofte andre impulser i oss, aggressive, underdanige eller annet, som kan oppleves kraftig og skremmende. Kontrollbehovet kan gjøre at vi holder tilbake. Kanskje er driftene vanskeligere å eksponere fordi de ikke er kultivert og sosialisert? Kanskje er det mer usikkert og truende for selvbildet å skulle eksponere dette ukontrollerte som vi ellers holder mest for oss selv?

Seksuallivet er knyttet til selvbilder, både høye og lave. Der de høye selvbildene aktiveres, er det sjelden problematisk. Det å eksponere den lave selvfølelsen er gjerne knyttet til skam. Skam over å ikke være god nok eller til og med være forkastelig. På samme måte knyttes seksualitet også ofte opp mot skam. Kroppen, nakenhet, drifter og utløsning kan alle på hver sine måter utløst skam. Det sier ikke minst noe om hvor nært knyttet dette er til hvem vi er og hvordan vi ser på oss selv.

Seksualitet er ikke bare knyttet til skam, men også skyld. Tidvis har sex blitt sett på som noe skittent og ekkelt. Noe av dette sitter kanskje igjen og utløser en viss skyldfølelse? Mannen penetrerer. Dette ble i filmen "Tilværelsens uutholdelige letthet" illustrert med tanks som trengte seg på. Det å være den som trenger seg på kan også stimulere skyldfølelsen.

Selvbildet påvirkes også av det å ikke leve opp til de seksuelle idealene. Når hun er sliten og legger seg tidlig, selv om han har signalisert at han ønsker noe helt annet, rammer det hans selvfølelse. Selv om det kanskje aller mest var at hun var veldig sliten. Er han ikke verd å like? Vil hun ikke ha ham? Hun på sin side kan føle at han bare er ute etter én ting, at han egentlig ikke er interessert i hvordan hun har det, at hun er sliten, bekymret osv. Men kan det ikke også ligge et ønske om nærhet og samhold i hans seksuelle tilnærminger?

Så sex i parforholdet er komplekst, og ikke kun relatert til lyst. Kanskje bør vi ikke bare sitte å

Gifte kvinner og menn har sex gjennomsnittlig 58 ganger i året, i følge det amerikanske General Social Survey.

Variasjonene er imidlertid store. Unge, gifte mennesker (under 30 år) har gjennomsnittlig sex 111 ganger i året, mens 15% av ekteparene har ikke hatt sex de siste 6-12 månedene.

vente på "lysten" før vi tar initiativ? Det er (minst) to grøfter vi kan gå i: Den ene er å kun ha sex når vi kjenner en brennende lyst og det andre er å tvinge seg til å ha sex når det kjennes som en belastning og plikt. Men finnes det noe mer imellom? Har vi noe å hente på å ta initiativet eller bli mer med enn det vi egentlig ønsker? Kan vi få det til uten at det blir tvang og plikt? Lysten kommer ikke bare susende til oss fra det fjerne, den er også noe som kan stimuleres, søkes, lekes fram. Kanskje klarer vi å rive oss løs og slippe oss inn i det når partneren tar initiativet. Selv om lysten ikke brenner. Så kommer den kanskje litt etterhvert. Ikke fordi det er forventet. Ikke for å være fyrrige, sterke, attraktive og sterke. Men for å være nære, vare og sårbare. For å gi parforholdet noe av den nærheten og varheten som vi ikke har med i hverdagens logistikk. Noen øyeblikk innimellom bleier, jobbmøter og HBO-serier.

Kanskje er det heller ikke alt vi finner en løsning på. Noen spenninger vil være der, uansett hvor mye vi prøver. Utfordringen blir heller å finne en måte å leve med dem på. Og da hjelper det kanskje at vi kjenner til vår partners ønsker og reaksjoner, selv om vi ikke klarer å imøtekomme dem helt. Det hjelper å vite at partneren forstår hvorfor vi trekker oss, eller hvorfor vi pusher på, slik vi gjør. Selv om vi ikke klarer å fjerne forskjellene i seksuelle behov kan vi nærme oss hverandre i forståelse. ■

Litteratur

Brassard A et al. "Romantic attachment insecurity predicts sexual dissatisfaction in couples seeking marital therapy." Journal of Sex and Marital Therapy, 38:3, 245-262.

Donnelly DA et al. "The Decision to Remain in an Involuntarily Celibate Relationship." Journal of Marriage and Family, 70:2, 519-535.


Kevin N. Murphy

TURID SUZANNE BERG-NIELSEN

Et lite sosialt ubehag

Småbarn med ikke-samboende foreldre

Hva gjør man med forskningsresultater som legger stein til byrden for fraskilte foreldre?

Et uventet forskningsfunn dukket frem på våre skjermer etter statistiske analyser av 995 førskolebarn og deres foreldre. De utgjør et representativt normalutvalg og tar del i en større langsgående forskningsstudie som heter Tidlig trygg i Trondheim. Det vi fant var at barn som hadde foreldre som ikke bodde sammen, uavhengig av hvilken grunn, hadde mangedoblet høyere sjanse for utvikling av psykiatriske diagnoser sammenlignet med førskolebarn som bodde sammen med begge biologiske foreldre (Wichstrøm, Berg-Nielsen, Sveen et al., 2011). For barn med ikke-samboende foreldre var sjansen for å få en ADHD-diagnose 6,5 ganger høyere, sjansen for atferdsforstyrrelse er 4,2 ganger høyere, depresjon 4,7 ganger høyere og angstlidelser 7,2 ganger høyere enn for barn som bodde sammen med begge biologiske foreldre. Og det spilte ingen rolle om steforeldre bodde med barnet.

Skal dette skrives om? Hvorfor skulle man gi nye bekymringer til fraskilte og/eller alene-foreldre? De har jo ofte flere økonomiske, sosiale og emosjonelle utfordringer enn konvensjonelle familier. Ved å skrive om et slikt funn, ville muligens ikke-samboende biologiske (ISB) foreldre kunne føle seg uthengt og mistenkt for å være dårlige foreldre. I hvert fall kan man tenke seg at forskningsresultatet kan gi grobunn for stigmatisering. Men på den annen side, det er vel heller ikke riktig å fortie forskningsresultater bare fordi de er ubehagelige?

Et motargument mot fortielse er at det kan faktisk være en fordel å vite om ens barn har en forhøyet risiko for utvikling av problemer, for da kan man

Mange forhold kan legges til rette for at et barn skal trives og utfolde seg selv om ikke begge foreldre kan ta del i deres hverdagsliv

gjøre noe forebyggende for å minimere sjansen. Flytte sammen med den andre biologiske forelderen er neppe løsningen, man får tro at det er gode grunner for at man går fra hverandre når barna ennå er i førskolealder. Men det er mange forhold som kan legges til rette for at et barn skal trives og utfolde seg hjemme, på skole og i fritid selv om ikke begge foreldre kan ta del i deres hverdagsliv.

Kan den forhøyede risikoen forklares med det at foreldre som bor alene har dårligere økonomi? I denne studien var økonomien ikke så utslagsgivende for ISB-foreldre at den kunne forklare fullt ut barnas økte risiko. Var det oppdragelsen til ISB-foreldre som var dårligere da? Nei, den var ikke dårligere enn andre samboende foreldre i henhold til observasjoner av foreldre barn-samspill som ble gjort. Hadde ISB-foreldre kanskje større psykiske belastninger? Nei igjen, ingenting tydet på det. Hadde det noe å si hvor mye barnet var sammen med den fraflyttede biologiske forelderen? Det har vi ikke undersøkt ennå.

Men da er det betimelig å stille spørsmålet igjen, er det noe poeng å spekulere mer omkring dette forskningsfunnet, hvis man likevel ikke har entydige svar? Det får leseren avgjøre, den som velger å lese videre. Faktisk er forskningsfunnet ikke så oppsiktsvekkende. Det samme har vært funnet hos eldre barn, det nye er at man finner det så tidlig. Allerede før barna har begynt på skolen har noen utviklet alvorlige psykiske vansker, og det er mer sannsynlig at de har alene-boende foreldre.

ET SAMFUNNSPROBLEM?

Funnet reiser noen grunnleggende spørsmål: Hva er forutsetningene for at et barn skal ha en god oppvekst? Hva trenger et barn for å utvikle seg optimalt i forhold til sitt potensiale? Er det bare den enkelte forelderens ansvar? Hvorfor er den såkalte tidsklemmen verst i en fase av livet hvor det er størst sannsynlighet for at den kan ha skadelige effekter – nemlig på barna? Hvordan legger vi til rette for at det skal bli mindre stressende for barnefamilier? Og hvor mye bestemmes den tilrettelegging man forsøker av politisk ideologi eller av faktisk kunnskap og evidens? Disse spørsmålene berører ikke bare ISB-foreldre. Vi alle bør være opptatt av at småbarn får det de trenger for å kunne utvikle seg til å bli fremtidens trygge samfunnsborgere som utfolder seg og bruker sine muligheter, ikke bare til gagn for seg selv og egen familie, men også for andre. Det er menneskelig miljøvern.

OMFANG

Det er ikke lett å lage estimater på hvor mange barn som opplever foreldrebrudd siden det ikke finnes offisiell statistikk på brudd mellom samboende foreldre i Norge. Halvparten av førstefødte barn fødes utenfor ekteskap. Samboende foreldre går oftere fra hverandre enn gifte foreldre. Man antar at årlig opplever ca 20.000 barn at deres foreldre flytter fra hverandre (Thuen, 2014). Hvis denne trenden fortsetter, vil 360.000 barn i Norge oppleve foreldrebrudd innen de fyller 18 år. I 2012 var

det 1.118.200 barn under 18 år i Norge (Statistisk Sentralbyrå, barn og unge, 2012), det skulle tilsi at minst hvert tredje barn vil oppleve minst ett foreldrebrudd. I tillegg kommer de barn som ikke har opplevd brudd, men har levd bare med en forelder siden fødsel. Gitt vårt og andres forskningsresultater, går denne statistikken ikke i barnas favør. Man kommer ikke utenom å konstatere at de voksnes behov og interesser for partnerbrudd eller en ny partner kan bidra til en økt risiko for barns psykiske helse.

STEFORELDRE UTEN BETYDNING?

Hvorfor spiller det ingen rolle om steforeldre bor i hjemmet? Den mest nærliggende forklaringen kan være barnas lave alder. I vår studie var barna fire år. Steforeldre hadde kanskje ikke rukket å knytte så tette bånd til barnet ennå, det ville trolig sett annerledes ut om barna var eldre. Norsk demografisk forskning viser at en biologisk far som er samboende, men ikke gift med biologisk mor til barnet/barna, investerer mindre tid og emosjoner i sitt/sine barn enn en gift far (Reneflot, 2010). Samboerfedre er også mindre villige til å befeste forholdet gjennom å gifte seg og på den måten styrke båndene til barna sine enn sine kvinnelige partnere. I tillegg er samlivskvaliteten lavere hos samboere enn gifte, og menn i lavkvalitetssamliv er mer nølende til å investere i barna sine hvis de frykter at de ikke kommer til å bo sammen med dem hele barndommen igjennom, sier Reneflot (2010). Da er det nærliggende å trekke den slutning at også samboende stefedre investerer mindre i

Skilsmisse eller tap av foreldre i barndommen minsker sannsynligheten for høyere utdanning, og øker sjansen for å få barn tidlig og utenfor samliv

sine barn enn samboende biologiske fedre. Uansett, mye tyder på at de relasjoner som betyr mest for små barn, er de hvor det emosjonelle båndet er sterkt. Et lite barn trenger ikke bare en forelder eller foreldererstatning som er tilstede og gjør de riktige tingene, men en som er emosjonelt knyttet til barnet, som er opptatt av det, tenker på det, føler med det og er berørt når det ikke går bra.

TØFFERE Å VÆRE PRISGITT ÉN FORELDER I HVERDAGEN?

Én forelder har det tøft alene med småbarn. Man blir lettere isolert, det er ikke så lett å holde på et nettverk. Det er kvinner som påvirkes mest av samlivsbrudd (Reneflot, 2010) og de fleste førskolebarn som opplever foreldrebrudd, blir boende hos sine mødre. Våkenetter og barnets sykdommer må bæres alene i tillegg til alle de andre familie- og forsørgerforpliktelsene. Man blir gående ensom med tvil og bekymringer om riktig oppdragelse og barnets utvikling, kanskje er det heller ingen voksne å dele de mange små hverdagsgledene man har i samvær med et lite barn.

Generelt er det påvist at foreldrebrudd dobler risikoen for en lang rekke psykiske og sosiale problemer hos barna. Og risikoen vedvarer til barna selv er blitt godt voksne. Skilsmisse eller tap av foreldre i barndommen minsker også sannsynligheten for høyere utdanning og øker sjansen for å få barn tidlig og utenfor samliv. Og kanskje overraskende for noen så ser det ut til at førskolealder er en ekstra sårbar periode for foreldrebrudd med tanke på senere utdanning (Reneflot, 2010). Man kan spekulere på om ikke småbarn som opplever foreldrebrudd og ikke forstår noe av det annet enn at en forelder er blitt borte, kan bli mere utrygge i sin tilknytning (se artikkel om tilknytning i dette nummeret), noe som gjør et barn mer sårbart for motgang og skuffelser senere i livet. En slags indre forventning kan oppstå: «De jeg er glade i, er ikke til å stole på likevel.»

Alle har vi dårlige dager, også som foreldre, og det er få av oss som med hånden på hjertet kan påstå at man ikke har hatt øyeblikk sammen med ens barn hvor man var glad for at ingen hadde innsyn. Men er det to foreldre i hjemmet, så har barnet alltid en annen å gå til når den ene forelderen ikke oppfører seg optimalt, er stresset, irritabel eller sliten. Således er barnet ikke på samme måte prisgitt en enkelt forelders humør, luner eller irrasjonalitet, men har et alternativ i hverdagen, en annen forelder hvis atferd kan korrigere den som har en dårlig dag.

MANGE NÆRE VOKSNE

En annen nærliggende forståelse av den økte risikoen for barn med ISB-foreldre er at små barn trenger tid fra flere voksne som har tette emosjonelle bånd til barnet. Én forelder som er alene i hverdagen med ett eller flere barn har naturlig nok mindre tid til den enkelte enn to foreldre. Og med en manglende bemanningsnorm i våre barnehager, er det neppe mye tid voksne

har til hvert enkelt barn der heller. Dessuten har de fleste ansatte i barnehage ingen mulighet til å danne så nære emosjonelle bånd til småbarn som kanskje er en forutsetning for at relasjonen skal bli nærende nok. Et barn trenger stabile, primære omsorgsgivere, men det trenger også flere voksne, som kan kompensere for begge foreldre – alle kommer vi til kort, særlig som foreldre, fra tid til annen. Det kan være en bestemor, en onkel, en hyggelig nabo som kan tilby tid og oppmerksomhet, har en åpen dør og boller i ovnen. Våre kjernefamilier er nok ikke det optimale utgangspunktet for at et barn skal utvikle seg til å bli en person med trygghet og visshet om at flere bryr seg. Kanskje tunet fra det gamle bygde-Norge slett ikke var så dumt sett fra barnets øyne, hvor det hadde mange nære relasjoner, mor og far og mange søsken var i huset, bestemor og bestefar var alltid hjemme i kårstua over tunet og på den andre siden av potetåkeren var tante, onkel og søskenbarn.

Det finnes et afrikansk ordtak:

«It takes a whole village to raise a child». ■

ARTIKKELFORFATTER |

TURID S. BERG-NIELSEN

Suzanne

Turid S. Berg-Nielsen, f. 1951.
Forskningsleder RBUP, Professor NTNU.
Forsker på barn og psykiske helse.
Meditasjonslærer i Acem

Referanser

Reneflot, A. (2010). "The drift away from marriage: implications for children's family lives and future welfare." PhD Thesis, Department of Economics, Faculty of Social Sciences, University of Oslo.

Statistisk Sentralbyrå, barn og unge http://www.ssb.no/a/barnogunge/2013/familie/

Thuen, F. (2014). "Ny familiepolitisk giv med ny regjering?" Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 51, 68-81.

Wichstrøm, L, Berg-Nielsen, TS, Angold, A. et al. (2012). "Prevalence of psychiatric disorders in preschoolers." Journal of Child Psychiatry and Psychology, 53, 695-705.

VILDE D. HAAKENSEN

Should I stay or should I go?

Var vi blinde da vi valgte livsledsager, er vi neppe mer klarsynte når vi velger å gå. En nøktern gjennomgang av konsekvensene kan roe utreisetrangen. Finnes det modne tilnærminger til et brudd?

Det stresset et parforhold utsettes for er sjelden så stort som i småbarnsfasen. Men det er ikke da vi skiller oss mest. Først når vi kommer ut på andre siden har vi overskudd nok til å reflektere: Får jeg den nærhet, romanse og stimulus som jeg ønsker her? Er dette slik jeg vil leve resten av livet? Should I stay or should I go?

SAMMEN GJENNOM STRESSET

Det er noe som gjør at vi holder sammen når stresset er som størst. Selv om vi må sette egne behov til side når småbarna skal følges opp og manglende nattesøvn tar det lille vi kunne hatt av overskudd. Romantikken forsvinner og lunten blir kort. Hvorfor går vi ikke da? Er det vårt felles prosjekt som holder oss sammen? Kanskje veier de gode stundene fortsatt tyngst? Kanskje skjønner vi at vi har det bedre om vi samarbeider enn om vi bryter? Men kan det også være vi fortsatt tror på at alt vil bli som før når den mest intense småbarntiden er over?

Men når barna er blitt store kan det være vanskelig å finne igjen det forholdet man hadde før barna kom. Hvor er romansen? Nærheten? Er det mulig å endre et forhold etter så lang tid? Eller er det som er borte tapt for alltid? Da kommer tanken på om man ikke kunne fått det bedre et annet sted.

ET LIV TIL

De siste tiårene har det vært en voldsom økning av skilsmisser blant de som har vært sammen i 25-30 år. Fra 1980 til i dag har den generelle skilsmisseraten økt med 20 %, mens den for menn over 60 og kvinner over 55 har blitt doblet. Ifølge parterapeut Eva Tryti (NRK Ekko) er dette personer som er ferdige med familie og vil være frie, gjøre nye ting, ikke bundet av det livet de har levd til nå. For noen er valget lett; hvis forholdet er klart destruktivt bør det opphøre, og hvis det er preget av nærhet og samhold bør det fortsette. Men for mange er det litt imellom, og valget er ikke så klart.

HVA GÅR DU TIL?

Da Frode Thuen, i et fullsatt Acem-hus, fikk spørsmål om "når man bør gå", svarte han at forbausende mange tenkte mer på hva de gikk

fra enn hva de gikk til. Noe av hans jobb som parterapeut var å gjøre valget tydeligere for dem, se for seg livet fremover sammen med partner og alternativet uten. Det er lett å tenke at det finnes mye som er bedre enn det jeg har. Men det finnes også det som er verre. Og livet uten partner blir for mange tøffere enn de skulle tro.

Flere studier har vist at det er en økning av psykiske problemer og også selvmord i perioden etter skilsmisser. Nesten dobbelt så mange har psykiske problemer etter et brudd som det man finner i intakte forhold. Man ser også en økning av ensomhet, dårlig helse og dårlig økonomi hos skilte personer. For noen blir situasjonen bedre etter 2-3 år, mens for andre holder den reduserte livskvaliteten seg i mange år, eller til og med forverrer seg.

Hva er det så som ligger til grunn for våre reaksjoner etter bruddet? En skilsmisse kan ses på som en livskrise som stresser oss. Samtidig er et dårlig parforhold også en stressende livssituasjon og interessant nok ser det ut til at de negative helseeffektene av skilsmisse starter 3-4 år før selve bruddet, med en markant økning de siste månedene før bruddet. Effekten av skilsmissen som en livskrise vil avta over tid, men ikke alle endringer etter brudd vil avta med årene. Noe av grunnen til det kan være det som kalles rolleeffekten. Den nye rollen kan være belastende ut fra ytre faktorer som det å ha aleneansvar for barn, dårlig økonomi, konflikter i forhold til tidligere partner, ensomhet, endret forhold til venner og mangel på nære relasjoner. Mange av de negative effektene av skilsmisse forsvinner når man kontrollerer for disse faktorene. I tillegg kan det være vanskelig å forsones med sin nye identitet som skilt/enslig og her kommer den beskyttende effekten av et nytt forhold inn. Til slutt forklares også de negative helseeffektene av brudd ved seleksjonsteori, altså at personer med psykiske problemer har både økt risiko for skilsmisse og for å forbli enslige etter et brudd. Det kan se ut som om alle de tre årsaksfaktorene bidrar, men i ulik grad for ulike personer.

For de som har barn er det klart at konsekvensene av bruddet for barna også må med i vurderingen. Det diskuteres separat i artikkelen "Should I stay or should I go".

SKILSMISSE OGSÅ TIL DET GODE

En skilsmisse er vel aldri den ønskede slutt på et forhold. Like fullt er det i hvert fall én av partene som velger dette som løsning. Da må det vel også være noen positive effekter? Ganske riktig fant Frode Thuen i en studie at mange rapporterte positive effekter av skilsmissen. De så lysere på fremtiden, ble kjent med nye sider av seg selv, fikk bedre selvtillit og fikk nye venner og interesser. Faktisk var det mange som hadde disse følelsene parallelt med at de rapporterte alvorlig livskrise og negative konsekvenser av bruddet. Det er ikke nødvendigvis slik at man enten får det bedre eller dårligere etter et brudd, men snarere at livet på noen områder blir bedre, mens det på andre områder blir vanskeligere.

INDRE BEGRUNNELSER

En vurdering om man skal avslutte et forhold blir aldri objektiv. Man kan prøve å analysere sin situasjon, veie for og imot, men en av de viktige faktorene er også vårt emosjonelle liv. Hva i oss er det som ønsker oss vekk? Hva er det uttrykk for? Er det en moden reaksjon på vanskelige forhold, eller er det også den mer umodne siden av oss som synes vi gir for mye og får for lite tilbake? Dette er den narsissistiske siden av oss som kanskje aldri kan tilfredsstilles over lang tid i en balansert relasjon. Kanskje spiller tilkytningsstilen vår inn i våre behov for å gå eller for å bli. Der noen er intenst redde for å bli forlatt vil andre ha behov for å gå hvis partneren kommer for nær. Kanskje er frykten for å bli avvist så sterk at vi heller vil gå selv enn å risikere å bli forlatt? Tilknytningsstiler diskuteres nærmere i artikkelen "Kjærlighetens søte, klamme bånd".

IKKE RESULTAT, MEN PROSESS

Klare svar på når man bør gå finnes vel knapt i de mellomtilfellene vi diskuterer her. Snarere kan vi komme langt ved å utforske vår trang til å komme oss bort fra eller holde på det vi har. En slik indre utforskning kan også møte en dypere eksistensiell utfordring vi møter når vi kommer ut i andre enden av "småbarnsfase-tunnelen". Hvem er jeg når ikke barna mine trenger meg? Hvilket liv vil jeg leve når de ytre kravene reduserer og flere muligheter åpnes? En introspektiv prosess kan føre oss nærmere oss selv og det vi ønsker å virkeliggjøre – enten det resulterer i brudd, fortsettelse eller fornyet nærhet med vår partner.

David Goehring

Å SETTE INN PÅ KONTOEN

Tvil om et parforholds fremtid kan også brukes til å se på eget bidrag til parforholdet. Et av Thuens klare råd til tilhørerne på Acem Forum var å tenke over det vi selv setter inn på "kontoen". Kjærlighetskontoen. Man må sette inn fem ganger før man kan ta ut én gang. Det høres ut som et nyttårsforsett, men det å tenke seg om, hver dag: "Hva har jeg gjort for å sette inn på kontoen i dag?" kan være det viktigste vi gjør for å bevare det vi har. Dersom effekten av "økte innskudd" er positiv for parforholdet er det kanskje mer håp på sikt? En annen lakmus-test kan være å reise på ferie. Dersom man har det bra sammen i ferien så trives man i hvert fall sammen som mennesker og så kan man heller se litt mer på hvordan man innretter seg i hverdagen.

HVOR DEDIKERT ER DU?

Så hva avgjør om vi går eller blir? Det å ha perioder med tvil er normalt og kanskje også sunt. Det åpner opp for muligheten til å se på hva som driver oss selv, det kan starte en fruktbar prosess. Men hva er det til syvende og sist som avgjør om vi går eller blir? En forskergruppe fant at den viktigste faktoren er hvor dedikert man er. Det var særlig tre forhold som var bestemmende for hvor dedikert man er: Fornøydhet, tilgang på alternative partnere og hvor mye man har investert i forholdet (av tid, opplevelser, barn, venner osv). Dersom man har investert mye og ikke har noen aktuelle alternative partnere, kan mange bli i et forhold selv om de er lite fornøyde. Er man i et lite tilfredsstillende forhold, kan for eksempel en ny, attraktiv aktuell partner være det som gjør at man velger å gå.

50 WAYS TO BE A PARTNER

Paul Simon har en sang som heter "50 ways to leave your lover" (fra albumet "Still crazy after all these years"!). Det er mange måter å bryte et forhold på og det er mange måter å fortsette et forhold på. Kanskje er det viktigste hvordan vi forholder oss til tvilen når den kommer. For i løpet av et langt samliv vil den komme til de aller fleste. Klarer vi da å bruke tvilen til en prosess som bringer oss nærmere oss selv og våre beveggrunner? En slik prosess kan også romme en utforskning av samlivet og partneren som bidrar til økt nærhet. Likeledes kan vi ha godt av å følge Thuens strategi når tvilen rir oss: Tydeliggjøre valgene vi står overfor. Hvilke muligheter har jeg hvis jeg blir, og hvilke har jeg hvis jeg går? Hvordan vil jeg takle rollen som single? Hva blir konsekvensene for barna ved et brudd og hvordan vil det være for dem dersom forholdet fortsetter? Kan jeg skape mer nærhet og samhold eller større handlingsrom hvis jeg blir? Det å bryte ut av et langvarig parforhold kan være dramatisk med konsekvenser både for en selv og for andre. Desto viktigere blir prosessen fram til valget tas, med vurderinger, utprøvinger og samtaler. Enten det ender med brudd eller en ny periode, kanskje med et litt nytt blikk på det som er. ■

I 2013 var det i Norge 23 400 som giftet seg, 10 000 som skilte seg og 11 000 som tok ut separasjon. I forhold til 2004-tall, var det i 2013 5% flere som giftet seg, 12 % færre som skilte seg og 17 % færre som tok ut separasjon. (ssb.no)

De hyppigst rapporterte årsaker til brudd (Træen og Thune):

- Under 50 år: Krangel (37 %) og dårlig sexliv (29 %)
- Over 50 år: Utroskap og tapt kjærlighet (begge 38 %).

Litteratur

Janice K Kiecolt-Glaser, Jean-Philippe Gouin, Lisa Hantsoo. "Close relationships, inflammation and health". Neuroscience and behavioral reviews. .

Frode Thuen. "Samlivsbrudd og psykisk helse: Psykiske virkninger". Tidsskrift for norsk pyskologforening. 2002/39.

Bente Træen og Frode Thuen. "Relationship problems and extradyadic romantic and sexual activity in a web-sample of Norwegian men and women". Scandinavian Journal of Psychology, 2013

NRK Ekko 28.11.13 "Monogami"


Ed Ed

ANE WENSBERG HOLTE

Den forelskede hjernen

Klatremusens hormoner er sentrale når vi skal avdekke spillet om tiltrekning og tilknytning hos mennesker. Og hvis vi trenger å bekrefte at det er godt for helsen å være forelsket.

Hvis du har opplevd å være ekstremt tiltrukket av en annen person, så mye at du ikke klarer å la være å tenke på vedkommende, og hvis du har ønsket å dele livet med én bestemt person, ja, da har du kanskje vært forelsket. Noen forteller at de aldri har vært forelsket. Andre forteller at de faller som fluer ganske ofte. Og at det føles som om noen er på camping i hodet ditt når du er forelsket. Kanskje har du lurt på hva i all verden det er som skjer i hjernen når du forelsker deg i en annen person. Forelskelse har til alle tider vært tema i litteratur, teater, musikk, og senere på film. Lenge var det psykologene som tok seg av forskningen på forelskelse, siden forelskelse er en følelse. Men så begynte hjerneforskerne også å bli nysgjerrige.

Nevrovitenskapen har i de siste årene funnet at en med teknikker som fMRI kan se hvilke hjerneområder som er involvert i forelskelse. Dermed har også forelskelse og tilknytning blitt et viktig tema innen nevrovitenskapen, og en har startet arbeidet med å finne ut av blant annet følgende spørsmål: Hva skjer i hjernen når en blir forelsket? En har funnet ut at en del hormoner skilles ut når man er forelsket, og er med å prege forelskelsen. Hvilke hormoner er med i denne

Vasopressin er det viktigste hormonet for følelsen av foreldreansvar hos klatremushannen

forelskelseseliksiren? Og har dette med forelskelse noen helsemessige gunstige effekter?

UTVIKLING AV DEN FORELSKEDE HJERNEN

Helen Fisher er en biologisk antropolog ved Rutgers University i USA som forsker på forelskelsens biologi. Hun finner holdepunkter for at forelskelse har blitt utviklet gjennom evolusjonen fra nevrale mekanismer som favoriserer egenskaper for å finne seg en partner. Ifølge denne hypotesen har pattedyr utviklet tre hjernesystemer som sammen regulerer hormonene som styrer tiltrekning og formering samt foreldreatferden. Disse tre systemene styrer sexdriften, tiltrekningsatferden og tilknytning. Sexdriften motiverer individer til å søke flere partnere. Forelskelsen motiverer individet til å fokusere konsentrasjonen og energien på én partner. Tilknytningen motiverer partnere til å fullføre foreldrepliktene.

Fisher ser på forelskelse og lidenskap som en del av det fundamentale i menneskelig tilknytning, og mener at forelskelsen primært er et motivasjonssystem. Altså fungerer forelskelsen som et verktøy for å videreføre arten. Dette er kanskje en meget teknisk måte å se på forelskelse på, tenker du. Det er jo magisk å være forelsket! Det har seg nemlig slik at det foregår mye kjemi i hjernen og i kroppen når to mennesker faller for hverandre. Denne kjemien består hovedsakelig av hormoner.

HORMONER

"The meeting of two personalities is like the contact of two chemical substanses: If there is any reaction both are transformed."

Carl G. Jung

Hvilke er så de potente hormoner som gjør at vi tiltrekkes og tilknyttes en bestemt person? For å finne ut av dette har nevrobiologer gjort forsøk som beskriver at hormoner har betydning for tilknytning mellom par. De fleste forsøk er hittil utført på klatremus og ikke på mennesker. Det er mange hormoner som er viktige i forelskelseseliksiren. Her beskrives oxytocin og vasopressin som er viktige med tanke på tilknytning, mens dopamin blant annet er viktig ved tiltrekning.

Oxytocins oppgave i forelskelsen er hovedsakelig partilknytning og partnervalg. Dette hormonet har også flere andre oppgaver i kroppen, blant annet er det stressreduserende, det demper smerte og det demper angst. I tillegg er det et tillitshormon som gir følelsen av at en kan stole på noen. Man har også sett at oxytocin er viktig for orgasme og at individene gjennom den seksuelle akten utvikler partilknytning når oxytocin utskilles. Dermed er dette hormonet et meget potent hormon som hjelper til å holde to individer sammen i et forhold. Litt som et lim. Kanskje er det derfor par som har mer sex utvikler sterkere bånd, enn par som ikke har det?

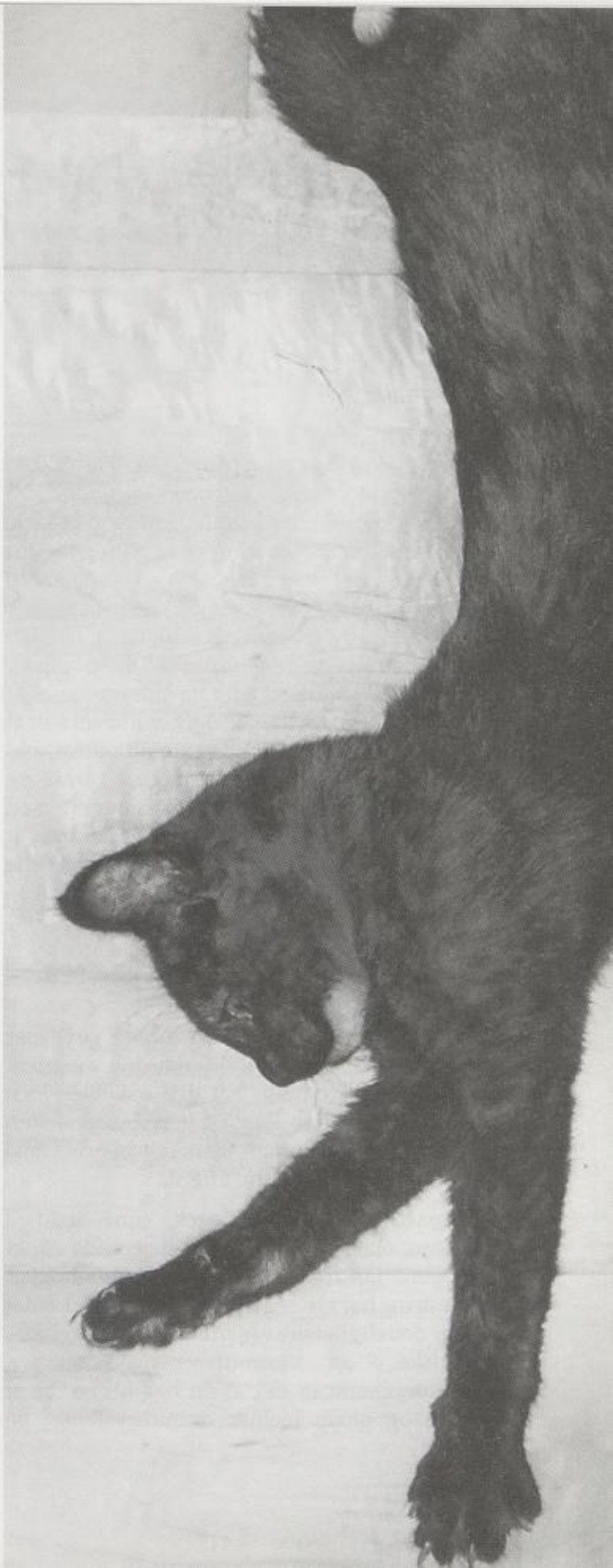
Vasopressin er også et hormon som er viktig ved partnervalg, og det viser seg dessuten å være det aller viktigste hormonet for hannens følelse av foreldreansvar hos klatremushannen. Da kan en kanskje trekke linjer til menneskelig atferd og tenke

at vasospressin også er viktig for den menneskelige hannens foreldreansvar.

Oxytocin og vasopressin jobber sammen i det som kalles det dopaminerge belønningssystem i hjernen. Forelskelsens påvirkning av dette systemet kan føles som en avhengighet, og det er akkurat de samme dopaminerge nervebaner som aktiveres ved tilknytning og forelskelse som ved rusavhengighet. Dermed er det kanskje ikke så merkelig at en får en følelse av avhengighet ovenfor partneren sin når en er forelsket. En ønsker å se vedkommende hele tiden, være i intim kontakt med vedkommende, og det setter inn en trang til å dele livet med vedkommende. Det er som i de klassiske Hollywoodfilmene – en ønsker å ha et forhold som varer livet ut.

Det dopaminerge belønningssystemet aktiveres også under den seksuelle akten. Derfor vil intim nærhet i et parforhold opprettholde utskillelsen av oxytocin og dopamin som vedlikeholder tillitsforholdet og godfølelsen mellom partnerne.

Dopamin er et lyst- og mestringshormon som er viktig for etablerings- og vedlikeholdsfasen av et parforhold. Dopamin frigjøres ikke bare under den seksuelle akten, men også i kraft av at en er forelsket. Dopaminreseptorene stimuleres også ved avhengighet av narkotiske stoffer. Dette dopaminet forsvinner abrupt når en slutter å ta stoff, og det samme skjer ved samlivsbrudd. Dermed kan en trekke konklusjonen at kjærlighetssorg er like intenst og smertefullt som å avvenne seg fra stoff. Fisher beskrev i 2010 at avvisning i kjærlighet aktiverer de samme hjerneområder som



Vi vet at fysiologi, kjemi og anatomi påvirker hvem vi forelsker oss i, men magien er der likevel

er assosiert med kokainavhengighet. Da er det ikke vanskelig å forstå at for noen individer kan forelskelsens enorme dopaminfrigjøring gi et kick, og dette dopaminkicket kan være viktigere for noen enn en trygg tilknytning, som en får gjennom hormonet oxytocin. Kanskje har disse individer større overvekt av dopaminreseptorer i hjernen enn oxytocinreseptorer, og de kan bli avhengig av å forelske seg til stadighet eller ha affærer mens de er i et forhold. Men frykt ikke! Det er likevel slik at en kan utløste dopaminkick i et stabilt parforhold også, ved å ta pauser fra hverdagens stress og krav ved å ta en kjærlighetsferie sammen med partneren sin. Kanskje er det noe i teorien om at det er en jobb å være i et forhold. Det krever å sette av tid til hverandre, uten at barn eller venner alltid er tilstede.

HELSEMESSIGE GUNSTIGE EFFEKTER VED FORELSKELSE

Forelskelse og kjærlighet gir ikke bare gevinster i form av reproduksjon og videreføring av arten. Kjærlighet gir bedre helse hos den enkelte. Noen helseeffekter kan man kanskje tenke seg – som mindre angst og depresjon, generelt bedre sosial tilknytning og annen positiv atferd.

Siden oxytocin, som frigjøres som ledd i forelskelsen, også har en stressreduserende effekt på kroppen, får man også andre helseeffekter. Stressmestring har vist seg å gi bedre helse ved at det reduserer dødeligheten av hjertekar-, psykiatriske-, nevrologiske og immunsystemsykdommer. Spesielt interessant er det at en har funnet ut at kjærlighet og glede hjelper immunsystemet på sin vei mot å bekjempe sykdommer. Metodene meditasjon, sosial støtte, eller andre metoder som øker følelsen av tilknytning har vist seg å gi stressmestring.

En har også satt frem hypoteser om at det å være i en balansert tilstand, som en er i når en er lykkelig forelsket i en annen, er et kraftfullt verktøy for å velge aktiviteter som aktiviserer i stedet for å lamme sinnet. Denne balanserte tilstanden gir individet økt motivasjon og bedre evne til å ta beslutninger som gir bedre helse og i essens økt overlevelse.

Forelskelse er ikke bare en følelse som beskrives i bøker, i sanger og på film. Gjennom nevrovitenskapen har en startet arbeidet med å finne ut hvilke hormoner som er i spill når en person forelskes. Fortsatt er det mye som ikke er klarlagt, og de fleste studiene om forelskelseshormoner er gjort på klatremus. Likevel vet en at konsentrasjonen av disse hormonene endrer seg når en person går inn i en tilstand av forelskelse. Kanskje vil en i fremtiden finne ut mer om denne fantastiske følelsen som tar kontroll over hjernen og får deg til å ønske å dele livet med en bestemt person. Vi vet at fysiologi, kjemi og anatomi påvirker hvem en forelskes i. Men magien er der likevel. Kanskje er faktisk kjærlighet et evolusjonært konsept som er skapt for å føre menneskearten videre, slik Helen Fisher sier. Og kanskje er det kjærlighet og forelskelse det vi alle strever etter, uavhengig av nasjonalitet, kjønn, tid og sted. ■

Litteratur

Davanger S., 2012: "The Brain is the most important sexual organ". ISBN-0332-5790, dyade, Oslo Norway 2012, nr. 3, pp. 35-42.

Fisher H., 1998: Lust, attraction and attachment in mammalian reproduction. Hum Nat 1998, 9:23-52.

Fisher H., Aron A., Brown L.L., 2005: "Romantic love: an fMRI study of a neural mechanism for mate choice". The Journal of Comparative Neurology 2005, 493(1):58-62.

Fisher H.E., Aron A., Brown L.L., 2006: "Romantic love: a mammalian brain system for mate choice". Phil. Trans. R. Soc. B 2006, 361:2173-2186.

Fisher Helen E., Brown Lucy L., Aron A., Strong G., Mashek D., 2010: "Reward, Addiction, and Emotion Regulation Systems Associated With Rejection in Love". J Neurophysiol 2010, 104:52-60.

Esch T., Stefano G.B., 2005: "Love promotes health". Neuro Endocrinol Lett 2005, 26(3):264-7.

ARTIKKELFORFATTER |

ANE WENSBERG HOLTE

Ane Wensberg Holte, f. 1984, er utdannet lege ved Universitetet i Oslo og er for tiden turnuslege ved Helgelandssykehuset Mosjøen.

MONIKA WIRKKALA

Jämställdhet och kärlekslycka – en utopi?

De har fostrats av mödrar som läste Erica Jong och gick på barrikaderna för "women's lib". Mödrar som kastade bysthållare och badade toppless, som krävde sin plats som jämbördiga partner à la Yoko Ono. Som utmanade de etablerade könsrollerna. Nu är de vuxna kvinnor. De är välutbildade och har man och barn. Och de kraschar med stukade ideal om ett parförhållande mellan två med lika rätt till självuppfyllelse.

Den svenska journalisten Maria Sveland skrev en roman, *Bitterfittan* (2007), om en frustrerad ung kvinna som försöker förena barn, kärlek och yrkesliv. Om hur svårt det är att få livspusslet att gå ihop. Boken blev en inlaga i den svenska könsrollsdebatten om hur det är att leva jämställt, om förväntningar och ideal som unga kvinnor ärvt efter sina mödrar som bildade Grupp 8 och stod på barrikaderna under 1970-talet.

Det är lätt att känna igen sig i utmaningarna och tröttheten under småbarnsåren, i konflikterna med partnern, i ambitionen att kombinera karriär, kärleksrelation och föräldraskap – allt det beskrivs i *Bitterfittan*. Ideal som nöts och bleknar i mötet med vardagen. Och kärleken som ... ja, är den slitstark nog? Är parterna i räknestycket mogna nog att kompromissa så att de inte bara håller ut utan också har en relation som bekräftar, utvecklar och gör egen växt möjlig? Eller går kärleken sönder under orealistiska förväntningar på hur livet ska vara?

Maria Svelands huvudperson Sara tar en paus från tvätt och disk, från ostädat hem och ett skrikande barn. Åker till Teneriffa för en ensamvecka med tankar på vad förhållandet skulle vara och vad det blev. Vart tog föresatserna och drömmarna vägen? Var började det gå snett? När blev hon sittande alltmer frustrerad? Veckan blir en minnenas återkomst, en Golgatavandring genom uppväxtens konflikter, relationen till föräldrarna och vägen till kvinna och mor. Hon är journalist, hennes man regissör. Jämställdhet och lika villkor är en självklarhet. Båda ska få utrymme att utvecklas, att förverkligas genom jobb och karriärer. Om inte de två kan leva jämställt, vilka kan det då?

PROJICERINGAR OCH KÄNSLOKAOS

Men föresatserna möter vardagen. Sigge, den älskade förstfödde, kommer till världen lite för tidigt. Johan har ett regiuppdrag i norra Sverige. Sara lämnas ensam med det nya. Ensam med förväntningarna, ensam med ansvaret. Bröstmjölken stockar sig, övergivenheten tar sin plats, sjukhusbesöken avlöser varandra. Det gråts och det grälas, det anklagas. Sara är arg och besviken – över könsroller och samhälle, över att så lite ändrats sedan 70-talet.

Det här är sorgligt, men att bli mamma verkar vara ett av de svåraste jämställdhetsprojekten. Det verkar helt enkelt som om det är för svårt att kämpa mot både en biologisk ojämlikhet och en ännu tyngre social och kulturell ojämlikhet. Allt är inlindat i en längtan och en kärlek till ditt barn som är större och starkare än något annat du någonsin upplevt. /---/ Att känslorna som fyllde mig när jag blev mamma var förvirrande är milt uttryckt. Jag tror aldrig jag upplevt en större lycka, en större skräck, en större tacksamhet eller en större bitterhet. Allt på en och samma gång. (s. 76)

Känslor av lycka, skräck och bitterhet öppnar en emotionell sammansatthet hos henne som överväldigar och förvirrar. Det tar tid att hitta sig själv i det nya. Konflikter, oro och irritation hör till. Ett tandlöst barnleende är lyckan. Sex och vuxennärhet är en bristvara. Tiden räcker inte till, och inte heller orken efter vaknätter. Det är lätt att regrediera. "Varför måste jag… kan inte du?" Hos Sara sitter en blind förare i förarsätet. Perspektiven blir snäva. De goda föresatserna går förlorade – att det finns en tid för allt, att kompromisser skulle kunna tillgodose flera behov. Istället vaktas det på den andre. Misstänksamheten och avunden gror, liksom svartsjukan över att Johans föräldraskap tycks mindre komplicerat än hennes.

Det fanns uppenbarligen skillnader mellan mig och Johan och jag tänker mycket på vad de beror på. Jag vet ju att Johan älskar Sigge över allt annat, men det är som att han får älska mer skuldfritt än jag. Som att moderskapet är så förbannat nedtyngt av plikt och försakelse av alla egna behov att det ständigt krockar med minsta lilla frihetsivran. Det gör mig svartsjuk, jag vill också älska skuldfritt precis som männen. Jo, jag vill både ha kakan och äta den. Jag vill både kunna jobba, festa, resa, vara ensam då och då och vara mamma till en älskad unge. Den självuppoffrande modern finns visserligen fortfarande och lever inom många av oss som en motstridig och hatad idealbild. Men hon lever i stark konkurrens med en massa andra ideal. (s. 85)

LIVSPUSSLET – EN UTMANING

Hur får man då livspusslet att gå ihop? Svenska politiker och stressforskare lyfter ofta småbarnsfasen i kombination med karriär som den enskilt största påfrestningen på unga män och kvinnor. Flexibla lösningar i arbetslivet betonas och exempel på hur man lyckas kombinera karriärspår med familj återkommer i media. Stressen är som störst bland 30–40-åringar, då barnafödande och karriärer sammanfaller. Få samhällsgrupper är lika belastade.

Jämställdhet är en rättighet. Men kärlek och föräldraskap styrs inte av regelverk

Att leva jämställt är jävligt obekvämt, konstaterar även Sara. Ett känslotrassel. Varför ska någon behöva underordna sig? På Teneriffa, på balkongen med utsikt över havet, sitter hon med ilskan, sorgen, maktlösheten och upproriskheten. För vad blev det av kvinnorörelsen, de kastade bysthållarna och kvinnans rätt till frihet från gamla könsroller? Vad blev det av drömmen om en kärlek så stark och oegennyttig att förälskelsen skulle leva, att livet skulle delas – även med de förpliktelser som följde med barn och hem. Vad blev det av föresatsen att befria kärleken och moderskapet från de gamla myterna?

Bitterfittan blev en unga kvinnors "bibel" när den kom 2007. Inte sedan relationsromanen Maken av Gun-Britt Sundström (1976) hade en bok på liknande tema fått en sådan uppmärksamhet. Hade man inte kommit längre i jämställdhetens Sverige på 30 år?

Bitterfittan speglade när den kom, och gör det också idag, aktualiteten i de teman den berör. I valrörelsen 2014 konstaterade Svenska Dagbladet (16.8 2014) att "även i sommartalen är jämställdhet det enskilda ämne som partiledarna sammantaget ägnat flest minuter åt." Boken tar ställning för både kvinnan och mannen och visar att båda, liksom barnen, ofta förlorar i valen och prioriteringarna kring familj och karriärer, så länge man inte hittar bättre lösningar.

> Sigge satt tyst i vagnen, i vanliga fall brukar han fråga om nästan allt vi ser på vägen till dagis. Varför luften är genomskinlig, vart solen egentligen bor och om jag tycker om päronsplitt. Men nu satt han tyst och trött och jag ville stanna och hålla om honom men istället gick jag ännu snabbare. Och så mitt i den tystnaden kom hans undran. "Mamma, varför måste pappa jobba i Växjö?" Jag svarade ett trött halvdant svar. "Han måste det bara. Det är där hans jobb finns just nu." "Men varför?" fortsatte Sigge. / ... / Det blev ännu tydligare på något sätt att det inte är någon som tvingar en. Att det är egna, självständiga val. Men det kunde jag inte säga till Sigge. Att Johan faktiskt ville vara i Växjö och jobba. / ... / 'Vi behöver pengarna.' Näe, det behöver vi faktiskt inte, vi har så vi klarar oss. Men vi behöver varandra och ditt barn behöver dig! Jag är också en av dem, mammorna som fotograferar sitt barn ihop med pappan för att kompensera frånvaron. I brist på ett harmoniskt nu får man skapa harmoniska minnen. (s. 149)

NUET OCH EGEN UPPVÄXT

För Sara, och många kvinnor och män i hennes generation, är jämställdhet en rättighet. Lagstiftningen är på plats liksom regelverket för föräldraledighet och lika lön för lika arbete, även om män fortfarande tjänar mer. Men kärlek och föräldraskap styrs inte av regelverk. Det handlar om samspel, dialog, oegennyttigt handlande och empati. Ett jobb ska göras, ansvar ska tas och psykologiska gärdesgårdar klivas över. Irrationaliteten finns där, liksom erfarenheten av att ha varit liten och kränkbar, och färgar relationen. För Sara är ensamansvaret för Sigge när Johan jobbar borta, det tyngsta. Och besvikelsen när han

kommer hem och vuxentiden uteblir. Att ge rum för den andre skaver. Konflikter och svek under hennes uppväxt ligger som en fond till nuet. När Johan är borta väcks känslor som krymper henne.

> För varje dag hatar jag honom (Johan) lite mer. Hatar att hans frånvaro får mig att känna mig så ensam och övergiven. Känslor som för mig långt, långt tillbaka till en tidig barndom som jag inte har något medvetet minne av. Jag krymper. (s. 64)

Sara går sin minnesgata från övergivet barn över utlevande tonåring och familjekonflikter till sin time out från Johan och Sigge. Boken är en inlaga från en ung kvinna som vill förena att vara yrkeskvinna, partner och mor, och som dels är projektiv mot mannen och könsrollsmönster, dels reflekterar över sin livshistoria och de svek hon upplevt som barn, men har svårt att skilja perspektiven åt: de samhälleliga och kulturella mönstren å ena sidan, och den egna psykologin och uppväxten å den andra.

Det är lätt att projicera orsak och verkan på yttre förhållanden som skulle ha varit annorlunda. Men att få perspektiv på hur våra psykologiska mönster och förväntningar styr hur vi hanterar tvåsamhet och föräldraskap kan kasta nytt ljus över förhållandet som gör att vi växer. Den personliga utmaningen i att leva i en relation och ha barn tillsammans behöver därför lika stort fokus som könsroller och samhällsstrukturer. Men som ofta är de yttre orsakerna och begränsningarna mer konkreta och därför lättare att se och förhålla sig till. Den privata inre dynamiken i ett förhållande ser vi inte lika klart och den exponeras och problematiseras inte heller lika lätt.

ARTIKKELFORFATTER |

MONIKA WIRKKALA

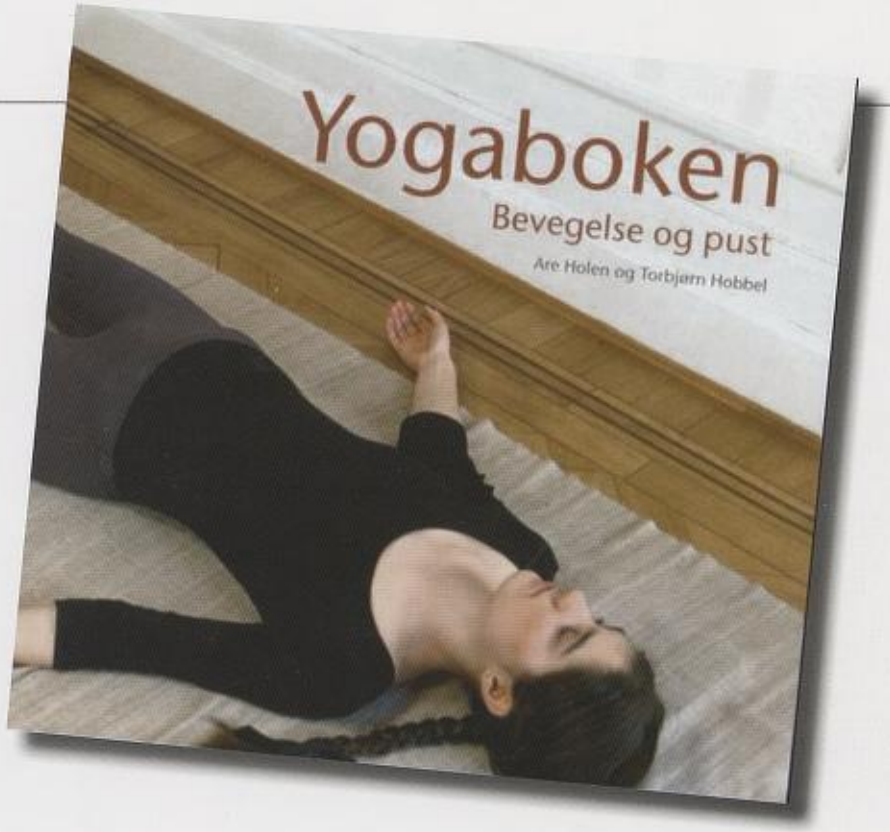
Monika Wirkkala f. 1958. Chef för Enheten för talangmobilitet, Svenska institutet i Stockholm. Meditationslärare i Acem.

OREALISTISKA FÖRVÄNTNINGAR?

Är orealistiska förväntningar på relationen, på föräldraskapet och på vad som kan förverkligas anledningen till att många ger upp? Och är det enklare att som Sara rikta frustrationen mot strukturella hinder istället för att ta sig an de psykologiska utmaningarna?

Sara är bitter över att hennes första tid med Sigge blev så olycklig och orolig. Över att Johan och hon inte stöttade varandra när de behövde det som mest, att de blev "som alla andra par som får barn". Med alla goda föresatser som de bh-kastande kvinnorna hade blev resultatet en generation som försöker navigera mellan egen narcissism, kärlek, karriärer och barn. Behov ska samsas, till dels stå tillbaka och inte alltid uppfyllas. *Bitterfittan* är rösten hos en ung kvinnogeneration med förväntan på både jämställdhet, kärlekslycka och självuppfyllelse. Men är den möjlig om fokus på jaget och självuppfyllelsen är det centrala? ■

Sveland Maria, *Bitterfittan*, 2007, Norstedts (Månpocket 2013)



Unn deg litt kroppsgodt

Dette er ikke helsestudioenes tøy og strekk og kjør.
Det er ikke gym-yoga med kraft og prestasjon.
Det er en lettfattet og grundig innføring i meditativ, klassisk yoga,
En treningsform som passer alle kropper gjennom hele livet.

I *Yogaboken* finner både nybegynnere, litt trenede og erfarne utøvere forslag til yogaprogram og utfyllende beskrivelse av mer enn 60 øvelser.

Bakgrunnen for boken er Norsk Yoga-skoles undervisningsarbeid siden 1968 og bygger på erfaring med titusener av mennesker fra ulike kulturer.

Yogaboken er også utgitt på engelsk: *Meditative Yoga.*

Forfattere: Are Holen og Torbjørn Hobbel

Kan bestilles på yoga.no eller tlf 23 11 87 00

Norsk Yoga-skole Dyade forlag

Returadresse:
BI ACEM
Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

"Hold øynene vidåpne før ekteskapet og halvt lukket etterpå" sa Benjamin Franklin.

Hvordan tåler vi å leve tett innpå et annet menneske over flere år? En som ser oss som vi er bak den sminkede fasaden og som vi ser på samme måte. Hva gjør at vi velger som vi gjør?

Hva er kjærlighet etter forelskelsen? Hvordan klarer vi oss dersom kjærligheten slukner og vi ikke makter samlivet lenger?

Bli med Dyade på utforskning!

DYADE 1 2015 ENSOM ELLER TOSOM?