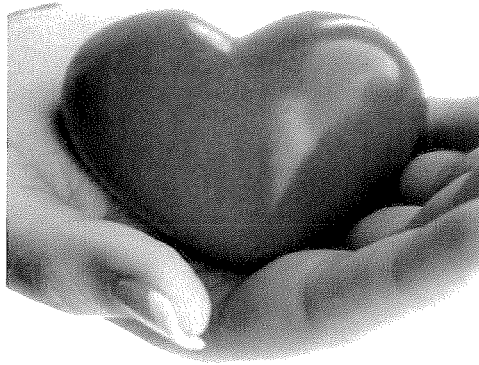


Forelskelse og kærlighed



Tekster:

'Forelskelse og kærlighed' fra Psykologiensveje.systime.dk

'Hvem bliver vi tiltrukket af?' Fra Psykologiensveje.systime.dk

'Hvem tænder man på?' fra [Kærlighed og Parforhold under forskerens lup](#) af Thomas Nielsen, Plurafutura, 2011.

'Kærlighedens tre komponenter' fra Psykologiensveje.systime.dk

'Kærlighedsforløbet' fra [Kærlighed og Parforhold under forskerens lup](#) af Thomas Nielsen, Plurafutura, 2011.

'3 former for tilknytning til partneren' fra [Kærlighed og Parforhold under forskerens lup](#) af Thomas Nielsen, Plurafutura, 2011.

'Forskellige tilknytningsstile' fra Psykologiensveje.systime.dk

'Kærlighed, parforhold og identitet' fra [Den nye psykologihåndbog](#) af Brørup m.fl, Gyldendal Uddannelse, 1999.

'Bredden af et parforhold bestemmer længden' fra [Forskningsnyt fra Psykologi](#) 2004 13/(4)

'3 almindelige ting der ødelægger parforholdet' fra [Kærlighed og Parforhold under forskerens lup](#) af Thomas Nielsen, Plurafutura, 2011.

'Hvilken adfærd fremmer trivslen i parforholdet?' fra [Kærlighed og Parforhold under forskerens lup](#) af Thomas Nielsen, Plurafutura, 2011.

Forelskelse og kærlighed

Der er mange forskellige former for kærlighed. Kærlighed til en forælder, til en bror eller en søster, kærlighed til en hund eller til fædrelandet. Her vil vi koncentrere os om den romantiske kærlighed. Det er den form for kærlighed, vi møder mellem to elskende, og som i vores kultur traditionelt fører til ægteskab og/eller til at man flytter sammen og måske får børn. Vi vil især forsøge at se på det vanskelige spørgsmål om, hvad der skaber grobund for kærligheden. Hvad er det for stærke kræfter, der får os til at søge ind i et kærlighedsforhold? Hvad er det der sker, når vi forelsker os i et andet menneske, og hvem er det, vi typisk forelsker os i? Til at belyse disse spørgsmål vil vi se på forskellige teorier om kærligheden.

Det er imidlertid vigtigt at huske på, at det vi kalder kærlighed ikke er det samme i alle kulturer. Elementerne i den skifter fra kultur til kultur og fra epoke til epoke. Den romantiske kærlighed - er en europæisk variant, der i Danmark udbredes i løbet af 1700-tallet, har fokus på individet og inddrager seksualiteten i et personligt, intimt, frit og monogamt forhold mellem to parter. I kulturer med f.eks. polygame traditioner eller i kulturer, hvor der er tale om arrangerede ægteskaber, har kærligheden andre vilkår, andre forløb, og elementerne i den er derfor også anderledes og indgår i andre blandingsforhold, end vi kender til og måske er i stand til at forstå.

Et særlig vigtigt element i den moderne romantiske kærlighed er forelskelsen: det fænomen at man mere eller mindre pludseligt "falder" for et andet menneske. På engelsk hedder det netop "falling in love" for at markere, hvor pludselig og fuldstændig forelskelsen kan forvandle et menneskes verden fra det ene øjeblik til det andet. Forelskelsen er en emotionel storm. Den elskede ses i et fuldkommen idealiseret lys. Man siger ofte, at man ikke er forelsket i selve personen, men i ens billede af personen. Han eller hun er alle vore drømmes og længsels mål. Ofte optræder de første forelskelser i ungdomsårene og forløber side om side med en svækkelse af de tætte bånd til forældrene.



III. Forelsket par

Vi vil i det følgende se forelskelsen som et udbrudsstadie for kærligheden. Holder forelskelsen - og er den i øvrigt gengældt og ikke blot en "hemmelig forelskelse" - kan den med tiden blive indlejret i et længerevarende kærlighedsforhold.

Overvej inden I går videre følgende spørgsmål:

1. Hvorfor forelsker vi os?
2. Hvilke mennesker tiltrækkes vi af?
3. Hvad er forskellene på forelskelse og kærlighed?

Hvem bliver vi tiltrukket af?

Inden for socialpsykologien er et særligt område helliget spørgsmålet om, hvilke faktorer der har betydning for, at mennesker bliver tiltrukket af hinanden og finder hinanden attraktive. Området bærer ofte overskriften social attraktion. Herunder befinder sig spørgsmålet om, hvem vi danner par sammen med, forelsker os i, og i forlængelse heraf udvikler intime, seksuelle og forpligtende relationer med. Socialpsykologien har især fokuseret på fem faktorer der har betydning for at mennesker finder hinanden attraktive.

- Nærhed
- Kendskab
- Lighed
- Kompetence
- Fysisk udseende

Lad os starte med at se på betydningen af *nærhed*. Flere undersøgelser har kunnet vise, at jo tættere mennesker lever på hinanden, jo større er sandsynligheden for, at de vil blive venner eller danne par. Det er egentligt ret indlysende. Bor man i det samme kvarter, er chancen for at man møder hinanden og lærer hinanden at kende selvfølgelig større, end hvis man bor længere fra hinanden og sjældent ses. Går man i den samme klasse eller skole, er sandsynligheden for, at man vil lære hinanden at kende større, end hvis man ikke går i samme klasse eller skole. Deler man arbejdsplads er sandsynligheden for at man finder sammen ligeledes stor. De steder man færdes mest, og hvor begge køn er til stede, bliver ”markeder”, hvor man mødes og forhold indledes.

Går vi til betydningen af *kendskab*, så falder det meget sammen med nærhed, for denne faktor siger ganske enkelt, at vi falder for de mennesker, vi i forvejen kender. Det gør op med myten om, at man let bliver tiltrukket af ”den fremmede”, der virker mere interessant og spændende, end dem man kender i forvejen. Det er meget mere typisk, at vi falder for en person, vi har kendt gennem længere tid, og som allerede er en del af det miljø, vi færdes i.

Graden af *lighed* er også afgørende for, hvor attraktive vi finder hinanden. Det er der ligeledes flere undersøgelser, der kan vise, og det gælder både ligheder i uddannelsesniveau, social baggrund og etnisk tilhørsforhold. Jo mere ens vi er på disse punkter, jo større er sandsynligheden for, at vi finder hinanden attraktive. Mange undersøgelser kan vise en udpræget ægteskabshomogenitet – dvs. en markant statistisk tendens til at gifte sig med personer inden for ens eget sociale lag, og omvendt er der åbenbart nogle barrierer imod partnervalg på tværs af sociale skel.

Ser vi betydningen af *kompetence*, så gælder det her, at vi finder kompetente eller dygtige mennesker mere attraktive end mennesker, vi anser for at være inkompetente. På den anden side er det mærkeligt ved denne faktor, at nok tiltrækkes vi af mennesker, der er gode til forskellige ting, men noget tyder på, at vi på den anden side bliver skræmt af mennesker, der er superkompetente og ser ud til at være dygtige på mange forskellige områder. De får os til at tænke på, at vi ikke selv er så kompetente, som vi gerne ville være. Man taler her om ”bommert-effekten”, der siger, at vi i særlig grad falder for kompetente mennesker, der trods alt har det menneskelige træk, at de engang imellem falder igennem og begår fejl. Derved kan vi bedre identificere os med dem og føle, at de er inden for rækkevidde så at sige.

Endelig er der betydningen af *fysisk udseende*. Det er svært at acceptere det rimelige i, at en så overfladisk ting som udseende, som vi oven i købet har så lidt kontrol over, skulle have indflydelse på, om andre tiltrækkes af os. Men flere undersøgelser peger på, at vi i særlig grad tiltrækkes af mennesker med et tiltalende og smukt ydre. Det er dog sådan, at det fysiske udseende først og fremmest betyder noget ved de første møder, men når det kommer til etableringen af længerevarende forhold spiller andre og væsentligere faktorer en større eller i det mindste også en afgørende rolle for partnervalget.

Velkommen til BeautifulPeople
"The sexiest website in the world today" – CNN

- Betyder udseendet noget for dig, når det kommer til at vælge en partner?
- Vil du have en garanti på at dine dates altid vil være smukke?
- Ikke mere filtrering igennem uattraktive dates på mainstream-sites
- Mød smukke mennesker lokalt og fra hele verden - nu
- Deltag i eksklusive events og private fester

III. Tekst fra dating-siden Beautifulpeople.dk

Men hvad mener vi med et tiltalende og smukt ydre? Skønhedsideal er varieret fra kultur til kultur og fra epoke til epoke. Ser vi på udviklingen i de kvindelige skønhedsideal, så skulle kvinderne i antikken helst have brede hofter. I Europa i 1200-tallet fjernede adelens kvinder ofte alt hår fra deres øjenbryn, vipper og tindinger. Det blev anset for smukt, og det gjorde overraskende nok også en stor mave, hvilket betød, at kvinder, der fra naturens hånd ikke var så heldige på dette punkt, placerede en pude foran på maven. I dag er den slanke og sportstrænede kvinde idealet. Hvad vi finder smukt, og hvad vi tiltrækkes af, afhænger i høj grad af kulturelle normer og idealer.

På den anden side er der også evolutionære psykologer der mener, at der f.eks. er særlige træk hos kvinder, som mænd tiltrækkes af på tværs af kulturer, og som afslører, at netop disse kvinder er særligt fødedygtige og gode til at føre mandens gener videre. Universelle træk skulle her f.eks. være et særligt forhold mellem hofter og talje, en velproportioneret krop og et symmetrisk ansigt.

Det asymmetriske partnervalg

Til de fem faktorer ovenover kan man tilføje yderligere to, der har betydning for partnervalget, nemlig status og kønsforskelle. Selv om der, som vi så ovenfor er statistisk belæg for at tale om en barriere mod at gifte sig på tværs af sociale skel, er der dog alligevel kønsforskelle i vores partnervalg, der bryder med denne tendens. Flere undersøgelser (Nygaard Christoffersen, 2004) kan vise, at kvinder i højere grad end mænd har en tendens til at gifte sig "opad" socialt, mens mænd omvendt har en tendens til at gifte sig "nedad". Det har den konsekvens, at mange singler findes blandt højtuddannede kvinder og lavtuddannede mænd. Man har kaldt det for det "asymmetriske partnervalg". Den britiske forsker Susan McCrae (1986) mener, det er en kulturel norm for kvinder at gifte sig mænd, der er over dem på den sociale rangstige. Man kan forklare det med, at de

traditionelle kønsroller her slår igennem i partnervalget. Mens kvinderne bliver tiltrukket af mændenes magt og prestige, bliver mændene i højere grad tiltrukket af kvindernes sociale kompetencer og fysiske udseende. Det er ikke tilfældigt, at mænd ofte danner par med yngre kvinder, og at mænd generelt er højere end deres ægtefælle. Det asymmetriske partnervalg fortæller, at partnervalg, status og kønsroller er vævet sammen. Der er en tendens til, at vi vælger de partnere, der bedst udfylder de herskende kønsroller, og der er formodentlig heller ingen tvivl om, at mediernes stereotype billeder af kønnene har betydning for, hvem vi anser for at være attraktive partnere. Det ligger i forlængelse af René Girards begærsteori. På den anden side er det vigtigt at få med, at det symmetriske partnervalg og ligheden mellem parterne med hensyn til social baggrund og uddannelsesniveau trods alt dominerer. Læger bliver gift med læger og lærere med lærere. Lige børn leger bedst, som man siger.

Hvem tænder man på?

Selv om det ikke er alle kærlighedsforhold, der starter med den berømte „kærlighed ved første blik“, så viser flere undersøgelser dog, at den gensidige tiltrækning, der fører til dannelsen af et – mere eller mindre holdbart – parforhold, ofte opstår hurtigt og spontant. Man kan som regel med det samme mærke, om man „tænder på“ den anden eller ej.

Og hvad er det så for noget, vi går og tænder på hos hinanden? Der er to slags undersøgelser, der kan sige noget om det spørgsmål. Den ene type undersøgelser handler om det rent ydre. Man kan fx undersøge, hvad mænd sætter pris på ved kvinders udseende, ved at lade en gruppe mandlige forsøgspersoner bedømme fotografier af forskellige kvinder eller kvindebilleder, der er tegnet på computer, så man gradvis kan variere forskellige egenskaber ved de tegnede kvinder.

Undersøgelser af den art har vist en forbløffende enighed blandt mennesker overalt på kloden³. Mænd føler sig gennemgående mest tiltrukket af kvinder med et ungdommeligt udseende, runde og bløde træk i ansigtet, slank talje, runde hofter og middelstore bryster.

Denne „sans for kvindelig skønhed“ menes i høj grad at være medfødt. Forklaringen skulle være, at de omtalte skønhedstræk signalerer ungdom og sundhed og således var et tegn til „fortidsmanden“ om, at den pågældende kvinde var egnet til at føde hans børn, fordi hun var ung nok til at sørge for dem under opvæksten.

Lignende undersøgelser har vist, at kvinder – igen overalt på kloden – tænder mest på mænd, der udstråler en vis modenhed, selvsikkerhed og „dominans“, dvs. indflydelse og magt. Igen skulle den biologiske forklaring være, at en „fortidskvinde“ gjorde bedst i at parre sig med en „stærk og dominerende“ han, fordi denne han ville være den bedste til at beskytte hende og børnene.

Men det ydre er selvfølgelig ikke alt, og vi advares jo ofte mod blot at lægge vægt på et smukt ydre, eller berømmelse og rigdom, uden at lægge tilsvarende vægt på de indre, altså de psykologiske kvaliteter.

Og denne lektie har vi tilsyneladende lært, når vi spørges om, hvad vi lægger vægt på hos en fremtidig partner. Her kommer „et godt udseende“ forbløffende langt nede på skalaen. Bliver vi spurgt om, hvilke egenskaber vi tror, vi vil tænde på, nævner vi som regel først og fremmest positive, psykologiske egenskaber som pålidelighed, intelligens, hensynsfuldhed, trofasthed osv.

Men en amerikansk undersøgelse viser, at vi nok narrer os selv lidt, hvis vi tror, at det virkelig er disse udmærkede egenskaber, vi faktisk tænder på. Det er det nemlig tilsyneladende slet ikke!

I den omtalte undersøgelse, der blev udført af psykologen Diane Felm-

lee fra Universitetet i Californien, USA, blev 301 yngre mænd og kvinder, der alle havde fået en ny kæreste inden for det sidste halve år, udspurgt om, hvad det var, de havde tændt på hos den nye kæreste ⁴.

I denne undersøgelse viste det sig, at det fysiske, altså udseendet, havde spillet langt den største rolle for den følelsesmæssige „tænding“ hos de 301 yngre mennesker. På de efterfølgende pladser på denne hitliste over egenskaber, de unge mennesker havde tændt på, kom en række psykologiske egenskaber, men det var bemærkelsesværdigt, at tre af de egenskaber, der oftest blev nævnt, stort set aldrig var forekommet i de tidligere „ønskelister“ over de ting, man tror, man tænder på.

Den første af disse egenskaber var „morsom“! Ja, faktisk var morsom og vittig den af alle psykiske egenskaber, der oftest blev tændt på! Vittige mennesker er altså ikke noget, vi går rundt og ønsker os, men når vi møder dem, vil vi alligevel let tænde på dem.

Det andet var „afslappet og uhøjtidelig“, og det tredje var „meget forskellig fra mig selv“ (jvf. det gamle ord: Modsætninger mødes).

Herudover blev der dog også i høj grad nævnt egenskaber, der var mere forventelige som pålidelig, omsorgsfuld, dygtig, spændende osv.

Men det måske allermest interessante ved denne undersøgelse var, at Diane Felmlee også undersøgte, hvilke egenskaber der var blevet „slukket på“. Mange af de kærlighedsforhold, der var blevet indledt hos de unge mennesker inden for det sidste halve år, var så kortvarige, at de var ophørt i den forløbne tid, og de pågældende blev så spurgt om, hvad det var for egenskaber hos den anden, der havde frastødt dem og dermed slukket for parforholdet.

På denne liste over egenskaber, man slukkede på, var selvfølgelig en række egenskaber, vi almindeligvis finder uheldige, som egoisme, indelukkethed, kedelig, upålidelig, mm. Det kan selvfølgelig ikke undre nogen. Mere forbløffende var det, at der på den omtalte liste også var nævnt en hel del af de samme egenskaber, der tidligere var blevet tændt på!

Den „vittige“ fyr var begyndt at drive pigen til vanvid med sine evindelige, vandede vittigheder. Den „omsorgsfulde“ fyr var blevet ulideligt omklamrende, den „kloge“ fyr var blevet så klog, at han troede, at han vidste alting bedre end andre, den „spændende“ fyr var blevet underlig og – måske allermest slående: Den fyr, der i starten var så vidunderligt forskellig fra en selv, var blevet en utålelig Rasmus-Modsat.

Den amerikanske forfatter Joseph Heller skriver i romanen *Lukketid*: „Kvinder syntes om Michael og boede sammen med ham, fordi han var fredsommelig, forstående og lidet krævende, men blev hurtigt trætte af at bo sammen med ham, fordi han var fredsommelig, forstående og lidet krævende.“

Kærlighedens tre komponenter

Selv om den snart er tyve år gammel, er amerikaneren Robert Sternbergs kærlighedsteori stadig en af de mest anvendte og citerede. Sternberg skelner mellem forskellige typer af kærlighed, ud fra hvor meget de indeholder af komponenterne intimitet, passion og forpligtelse.

1. **Intimitet og nærhed** - som omfatter følelser af samhørighed, nærhed og tilknytning og opstår mellem mennesker, der føler sig forstået af hinanden (det emotionelle aspekt)
2. **Passion, lidenskab** - som omfatter den fysiske og seksuelle tiltrækning (det motiverende aspekt)
3. **Forpligtelse** - som omfatter beslutningen om og viljen til at blive sammen (det kognitive aspekt).

Ser vi på Sternbergs teori, så genkender vi både den første og den anden komponent fra nogle af de foregående teorier. Det er mere overraskende, at han tilføjer den tredje komponent, forpligtelsen. Det er ifølge Sternberg et kognitivt aspekt ved teorien, der siger, at mennesker også bevidst og af mange forskellige grunde, kan ønske at bevare eller fastholde et parforhold. Det kan skyldes, at man har børn sammen, at man er fælles om mange ting, eller måske blot at man ikke ønsker at leve alene eller er bange for den ensomhed, der kan følge med. En del forskning peger på, at denne komponent i parforholdet ofte er vigtigere end den fysiske og seksuelle tiltrækning, når det gælder om at bevare forholdet. Men det er dog intimiteten og nærheden, der spiller den helt afgørende rolle for at et længerevarende forhold kan udvikle sig.

Sternberg skelner mellem 7 forskellige kærlighedstyper, alt afhængig af hvor meget eller lidt de indeholder af de tre komponenter. Jo flere komponenter forholdet indeholder, jo mere sandsynligt er det, at forholdet vil vare ved i længere tid. Den mest optimale form for kærlighed består selvfølgelig af alle tre komponenter, men Sternberg pointerer, at kærligheden altid vil komme ud for stød og problemer, som betyder, at enkelte komponenter kan mangle i perioder, og at forhold i det hele taget er kendetegnet ved at befinde sig i forskellige stadier. Typisk kan et forhold f.eks. starte som en voldsom passion og først derefter udvikle sig til en mere intim og forpligtende relation.

Venskabsforholdet – består udelukkende af intimitet. Forholdet er karakteriseret ved udelukkende at være et nært venskab, hvor man føler sig tæt forbundet med hinanden, men hverken er seksuelt tiltrukket af hinanden eller har nogen længerevarende forpligtelser overfor hinanden.

Den tomme kærlighed – består udelukkende af en gensidig forpligtelse. Man bliver måske sammen på grund af børnene, eller fordi man ønsker at opretholde en facade af idyl udadtil.

Affæren – bygger udelukkende på passion. Forholdet kan være startskuddet på en heftig, men kortvarig affære. Det kan også være ”kærlighed ved første blik” og indledningen til et længerevarende forhold, hvis der udvikler sig intimitet mellem parterne.

Den romantiske kærlighed - forholdet består af intimitet og passion. Her bindes parterne sammen både af den fysiske og seksuelle tiltrækning og af intimiteten. Det er formelen for den moderne kærlighed.

Den kammeratlige kærlighed - bygger på intimitet og forpligtelse. De to parter har stor sympati for hinanden og er meget forpligtet på forholdet. Det kan være et længerevarende forhold, hvor passionen med tiden er forsvundet.

Besættelsen – indeholder passion og forpligtelse. Parterne har fundet sammen om den fysiske tiltrækning og gensidige forblændelse og har på den baggrund forpligtet sig på hinanden. Men forholdet savner intimitet, selv om parterne måske hurtigt er flyttet sammen (Hollywood-kærlighed).

Ægte kærlighed - indeholder både intimitet, passion og forpligtelse. Forholdet repræsenterer det ideelle kærlighedsforhold eller den ideelle balance i et forhold, men Sternberg pointerer, at det ofte er sværere at opretholde ægte kærlighed end at møde den.

I dette kapitel ser vi på de vigtigste teorier om den kærlighed, der kan binde to mennesker sammen i et parforhold i mange år og for manges vedkommende resten af livet. Vi ser på teorier om kærlighedens bestanddele og dens variationer – forskellige udgaver – samt på teorier om de følelser, tanker og handlinger, der bestemmer kærlighedens væsen. Vi kommer også ind på nogle af de forskningsresultater, der især støtter teorierne, men i øvrigt er resten af bogen viet til alle de undersøgelser, som forskere opfindsomt og møjsommeligt har gennemført i nyere tid for at se, om disse og andre teorier holder i virkelighedens verden

Det er iøvrigt ikke alle forfattere og forskere, der skelner mellem forelskelse og kærlighed, så i mange af de følgende afsnit fungerer begrebet kærlighed som et fællesbegreb for både forelskelse og mere langvarig kærlighed i parforhold. Kun den første af de i det følgende omtalte teorier skelner klart mellem forelskelse og kærlighed, nemlig Helen Fishers teori, som vi allerede har mødt – hvad specielt forelskelse angår – i kapitel 2:

Kærlighedsforløbet

„Kærlighed“ er betegnelsen for de positive følelser, der binder to elskende sammen mere eller mindre langvarigt. Når vi ser på kærligheden som en følelsesmæssig tilstand, tyder forskningen ifølge antropologen og hjerneforskeren Helen Fisher^{17,18} på, at der sandsynligvis er tale om *tre* ret forskellige følelser, der typisk optræder i en bestemt rækkefølge. Således optræder der som regel først en heftig *forelskelse*, derefter en længerevarende *romantisk kærlighed* og endelig en tidsubegrænset *venskabelig kærlighed*, der i heldige tilfælde kan vare livet ud.

1. *Forelskelse*. Den første fase i kærligheden, den heftige tiltrækning, der kaldes forelskelse er beskrevet i kapitel 2. Som omtalt har tidligere forskere i menneskets arts-udvikling, som f.eks. Desmond Morris, ment, at forelskelse var noget specielt for menneske-arten, men Helen Fisher peger på, at adskillige arter af pattedyr udviser den samme tidsbegrænsede, „voldsomme koncentration“ om en enkelt bestemt artsfælle, som oftest af modsat køn, og hun mener derfor, at vores evne til forelskelse

nedstammer fra tidligere pattedyrarter. Det passer også godt med, at det ifølge nye hjernescanninger netop er de lavere liggende dele af hjernen, der aktiveres ved forelskelse, idet vi især har disse hjernedele til fælles med vore dyriske „forfædre“.

2. *Romantisk kærlighed.* Hvis kærligheden kun bestod af forelskelse, skulle man vente, at alle parforhold blev opløst efter et års tid, og det sker naturligvis ikke altid. Men det forekommer dog alligevel ganske ofte, måske fordi man vågner op fra forelskelsen og dels bedre kan se den elskedes mere negative sider og dels savner følelsen af forelskelse og hellere vil prøve at finde denne følelse på ny med en anden partner. Men når kærligheden vedvarer ud over den heftige forelskelse, ser der ud til at kunne opstå en ny og noget anderledes binding mellem de to partnere, en binding der beror på en følelse, Fisher kalder „romantisk kærlighed“. Den romantiske kærlighed er særlig karakteriseret ved en følelse af stærk *tilknytning* til og forbundethed med den elskede. Man oplever glæde og trykthed i den elskedes nærvær, og man føler dyb glæde og tilfredshed ved dette samvær næsten uanset, hvad man foretager sig. Der er dog ikke længere tale om en irrationel idealisering eller en „besættelse“, der optager ens tanker i næsten alle vågne timer som under forelskelsen. Den elskede er ikke længere et „overjordisk vidunderligt“ væsen, men en partner, man beundrer og føler sig tryk og tilfreds med.

Også den romantiske kærlighed antages at bero på et medfødt instinkt, men af en noget anden art end instinktet bag forelskelse. Mens det biologiske formål bag forelskelsen ifølge Fisher er at sikre, at det er to bestemte, gensidigt udvalgte partnere, der deltager i undfangelsen, menes det biologiske formål med den formodentlig lidt mere langtidsholdbare, romantiske kærlighed at være det at holde de to partnere sammen en tid for at hjælpe hinanden med at passe deres afkom. Dette er noget, man så godt som aldrig ser hos andre pattedyr (muligvis med undtagelse af den hvidhåndede gibbonabe). Forklaringen er formodentlig, at de andre pattedyr, i hvert fald abearter, føder unger, som straks fra fødslen er i stand til at følge med flokken, enten ved at gå eller ved at klynge sig til moderens pels. Men på vejen fra abe til menneske blev fortidsmenneskene dels nøgne, så ungerne ikke kunne hænge fast i moderens pels og dels – og især – blev ungerne født stadig mere umodne på

grund af deres stadig større hjerner. Hvis et barn skulle fødes med en lige så moden hjerne som en abeunge, ville barnet dø under fødslen, fordi hovedet ville være for stort. Derfor udløses fødslen hos mennesker så tidligt, at spædbarnet i lang tid er helt og aldeles hjælpeløst.

Dette har formodentlig først og fremmest ført til styrkelse af et „yngelplejeinstinkt“ hos fortidsmødrene, så de i særlig grad ville tage sig af deres helt hjælpeløse børn. Hos andre pattedyrarter har „mødrene“ også et yngelplejeinstinkt, men disse mødre har det lettere, fordi deres unger som regel kan gå kort efter fødslen, således at mødrene blot skal give ungerne mælk og pleje og beskytte dem mod farer i relativ kort tid – hvilket ikke kræver samarbejde mellem to „forældre“.

Men hos den tidlige menneskeart opstod der formodentlig ikke blot en styrkelse af dette yngelplejeinstinkt. Der opstod sandsynligvis også en „romantisk kærlighed“, en speciel følelsesmæssig tiltrækning mellem den han og hun, der havde skabt ungen. Denne indbyrdes tiltrækning skulle som tidligere omtalt sikre, at de to i parret ville holde sammen af hensyn til det lille barns overlevelse.

Ved omkring fireårsalderen er menneskebarnet i stand til at gå næsten så hurtigt som voksne og kunne således i fortiden selv følge med de omvandrende menneskeflokk. På den baggrund er det slående, at man i alle de samfund, hvor der findes pålidelige skilsmissestatistikker finder, at skilsmissehyppigheden netop toppe efter fire års ægteskab! Det har fået Helen Fisher til at mene, at den „naturlige“ varighed af den romantiske kærlighed er tidsbegrænset til omkring fire år, nemlig den tid det tager at opfostre et barn, så det kan følge med flokken. Dette er dog ret spekulativt, og man har ingen hjernescanninger, der ligesom med forelskelsen kan sige noget om den naturlige varighed af romantisk kærlighed. Under alle omstændigheder er der som bekendt adskillige parforhold, der varer meget mere end fire år. Spørgsmålet er så, om det beror på, at den romantiske kærlighed fra naturens side kan holde i længere tid, „når det går godt“ – eventuelt for at give mulighed for opfostring af flere børn – eller om der i de mere langvarige parforhold indtræder en tredje fase med en ny art af kærlighed, som ikke er biologisk, men psykologisk betinget? Det mener i hvert fald Helen Fisher, som kalder denne tredje fase i et naturligt kærlighedsforløb for *venskabelig* kærlighed.

3. *Venskabelig kærlighed*. Helen Fisher mener som nævnt, at den romantiske kærlighed normalt klinger af efter ca. fire år, men ofte efterfølges af en tredje mere psykologisk betinget kærlighed, der mere minder om de bedste, varmeste og stærkeste *venskaber*. Hun – og mange andre forskere – kalder altså denne form for kærlighed for venskabelig kærlighed. Den venskabelige kærlighed beror således især på gensidig beundring, tillid og sympati og på en følelse af, at man passer godt sammen og fungerer godt sammen i tilværelsen og i seksuallivet. Den vigtigste komponent i den venskabelige kærlighed er den side af kærlighedslivet, der kaldes „intimitet“. Intimitet står især for dyb fortrolighed, følelsesmæssig kontakt og indbyrdes loyalitet.

De tre her omtalte kærlighedsformer – forelskelse, romantisk kærlighed og venskabelig kærlighed – er i øvrigt alle principielt forskellige fra og uafhængige af de seksuelle behov og følelser, som jo også kan binde de to i et par sammen. Selv om de tre kærlighedsformer ofte vil befordre en seksuel adfærd, kan de godt eksistere uden, ligesom der kan forekomme seksuelle følelser og adfærd uden nogen kærlighed.

Tre former for tilknytning til partneren

Flere psykologer, der beskæftiger sig med den måde, mennesker opfører sig på i deres parforhold, mener, at disse stilarter overordnet kan inddeles i tre hovedgrupper³⁸.

For det første er der tale om mennesker, der udviser en såkaldt *tryk* eller *sikker* tilknytningsstil. Disse personer er overbeviste om de positive følelser hos sig selv og hos partneren, og de er gennemgående trygge ved parforholdet på den måde, at de stoler på partneren og ikke så let bliver grebet af jalousi.

For det andet er der de partnere, som udviser en såkaldt *nervøs* eller *ængstelig* tilknytningsstil i deres parforhold. Disse personer har ofte mindre selvtillid og mindre selvværd end personerne i den første gruppe, så de er som regel bange for, at deres partner ikke holder nok af dem, og derfor anstrenger de sig hyppigt og nervøst for at søge beviser på partnerens troskab. Derved kan de komme til at opføre sig på en måde, som andre opfatter som „omklamrende“ i deres parforhold, og de bliver meget let jaloux, hvis partneren viser interesse for andre.

Endelig er der for det tredje tale om en stilart i parforholds-adfærden, som kaldes *svag* eller *undgående*, hvor man lige modsat den foregående type snarere jævnligt tvivler på sin egne følelser for partneren og derfor

Det ser sig på en måde, som virker afvisende eller undgående over for partneren. Disse mennesker er tilsyneladende bange for at blive bundet for tæt til deres partner, som om de ikke føler, at de kan leve frit nok i et „omklamrende“ parforhold. Det kan også se ud til, at de pågældende i det hele taget har en svagere „trang“ til at knytte sig til en partner.

Da man kan finde nøjagtig de samme tre stilarter i den måde, små børn er knyttet til deres mødre på i den tidlige barndom³⁹, mener Shaver og mange andre forskere, at den voksne kærlighedsstil i nogen grad udspringer af den kærlighedsstil, man som barn har haft til sin mor eller hvem, man nu var nærmest knyttet til som barn. Hvis moderen har været i stand til at skabe en tryk, varm og hensynsfuld tilknytning til sit barn, får barnet som regel en tryk tilknytning til moderen. Hvis moderen har været meget ustabil og omskiftelig, skiftevis pylret om barnet og forsømt eller svigtet det, kan barnet få en utryk tilknytningsstil, hvor det bliver nervøst „overoptaget“ af at holde forbindelsen til moderen ved lige. Hvis moderen derimod vedvarende har svigtet eller forladt barnet som lille eller blot været kølig og distancerende i forhold til barnet, vil barnet ikke turde knytte stærke kærlighedsbånd til andre senere i livet og får altså således en svag eller undgående tilknytningsstil i det senere kærlighedsliv. Det er dog ikke kun moderen eller forældrene, der „former“ barnets tilknytningsstil. Nyere undersøgelser tyder på, at medfødte faktorer også kan spille en vis rolle for, hvordan barnets tilknytningsstil udvikler sig i samspillet med moderen.

Man tester i praksis et 2-årigt barns tilknytningsstil med en særlig undersøgelse („The strange situation test“), hvor moderen først sidder i et lokale med mange legeting sammen med sit barn, som kan lege med tingene, hvis det har lyst. Så kommer der en fremmed person ind i rummet og sætter sig på en stol. Derefter forlader moderen rummet i et par minutter og vender så tilbage. Tilknytningsgformen hos barnet viser sig ved dets forskellige reaktioner under dette forløb: 1) Det *trykt* tilknyttede barn kan tåle en vis adskillelse fra moderen uden at gå i panik og reagerer ved gensynet med moderen med åbenlys glæde. 2) Det *nervøst* eller *ængsteligt* tilknyttede barn klynger sig meget til sin mor, som om det konstant er bange for at miste kontakt med moderen. Når moderen forlader rummet reagerer barnet med stærke tegn på angst eller næsten panik, og ved den efterfølgende genforening klynger barnet sig endnu stærkere til den genfundne mor,

men det reagerer også tit „vredt“ på moderen. 3) Det *svagt* eller *undgående* tilknyttede barn er lige modsat det foregående: Det viser ingen særlige tegn på afhængighed af eller tilknytning til moderen; det reagerer ikke særlig stærkt eller overhovedet på adskillelse fra moderen, og ved genforening med moderen viser det ofte tegn på ligegyldighed eller undgåelse af kontakt med moderen.

Som nævnt ser det ud til at mange voksne, der indgår i et parforhold, kan placeres i en af de samme tre grupper. Det skal dog tilføjes, at tilknytningsstilen hos unge voksne bestemt også afhænger af, hvor godt – eller dårligt – det går i de første parforhold. En voksen person, der som barn havde en tryk tilknytningsstil, kan komme ud for så store skuffelser i de første parforhold, at han/hun udvikler en mere svag eller nervøs tilknytningsstil – og omvendt!

Man har tidligere fundet⁴⁰, at tilknytningsstilen har betydning for trivslen i et parforhold på den måde, at det går bedst, hvis begge har en tryk tilknytningsstil; men interessant nok også på den måde, at det er bedst, hvis de to unge bare har *samme* tilknytningsstil. Det er altså ikke så galt, at kvinden har en nervøs tilknytningsstil, hvis manden også har det, og ligeledes med en svag tilknytningsstil. Problemerne opstår især, hvis de to unge har forskellige tilknytningsstile og – selvfølgelig – især hvis den ene har en nervøs og omklamrende stil, men den anden har en svag og undgående tilknytningsstil!

To amerikanske psykologer har i øvrigt fundet, at kvindernes tilknytningsstil betød langt mere for deres trivsel i parforholdet, end mændenes tilknytningsstil spillede for deres trivsel i parforholdet. Med andre ord var de kvinder, der havde en tryk tilknytningsstil, langt gladere for deres parforhold end dem, der havde en nervøs eller en undgående tilknytningsstil. Disse var nogenlunde lige utilfredse med deres parforhold. I de tre grupper af mænd med hver sin tilknytningsstil var der ikke nogen særlig forskel at spore m.h.t. deres egen tilfredshed med de igangværende parforhold! Til gengæld havde mænd med både en nervøs og en svag tilknytningsstil partnere, der var mindre glade for parforholdet end partnere til mænd med en tryk tilknytningsstil.

Man kan altså placere de fleste partnere i parforhold i de tre grupper, der er karakteriseret ved enten en tryk, nervøs eller svag tilknytning til deres partner. Men hvor mange er der af de tre slags?

Udbredelsen af tre tilknytningsstile hos voksne

En forskergruppe fra Harvard University i USA, ledet af Kristin Mickelson, har studeret udbredelsen af de tre former for tilknytning i et parforhold ⁴². Ved hjælp af et spørgeskema, der omhandler den enkeltes typiske måde at knytte sig til en partner i kærlighedslivet på, var det muligt for forskergruppen at placere næsten alle de 65.000 voksne personer i undersøgelsen i en af de tre former for tilknytning.

Resultaterne viste, at det store flertal af alle de undersøgte personer var trykt tilknyttede deres partnere. Der var lidt flere kvinder (62%) end mænd (59%), men det mest slående er måske, at forskellen ikke var større. Blandt de nervøst tilknyttede var der også lidt flere kvinder (12%) end mænd (10%), men igen var forskellen ganske beskeden. Til gengæld var der blandt de svagt tilknyttede klart flere mænd (28%) end kvinder (22%). Knap 4% af de adspurgte lod sig ikke placere i en af de tre grupper.

Der var ingen forskel på tilknytningsstilen hos folk, der boede i storbyer, småbyer eller landområder, og der var heller ikke nogen væsentlig sammenhæng mellem alder og tilknytningsstil.

Det ser altså ud til, at over halvdelen af alle voksne har en tryk tilknytningsstil til deres partner i kærlighedslivet. Men også at ganske mange har en svag eller nervøs tilknytning til deres partner. Det beror nok mest på en fortsættelse af den tilknytning, man havde til sine forældre som barn. Men som det fremgår af det følgende afsnit, spiller skilsmisser og skænderier hos forældrene tilsyneladende også en rolle.

Forskellige tilknytningsstile

Ifølge John Bowlbys tilknytningsteori er den måde, mennesker danner relationer til andre på, præget af arten af den tidlige tilknytning til forældrene. Senere relationer kommer let til at ligne de tidlige relationer, fordi forældrenes adfærd skaber en "intern arbejdsmodel" hos barnet for, hvordan man omgås andre, der betyder, at barnet forventer det samme og reagerer på samme måde i sine senere voksne relationer. Den canadiske børnepsykolog Mary Ainsworth, der bygger på Bowlbys tanker, udviklede i 1960'erne en test, der kunne vise, hvor tryk eller utryk børns tilknytning til omsorgspersonerne var. Hun fandt frem til tre forskellige tilknytningsmønstre: det trygge, det utryg-undgående og det utryg-ængstelige tilknytningsmønster.

Inspireret af Bowlbys teori og Ainsworths tilknytningsmønstre foretog amerikanerne Cindy Hazan og Philip Shaver i 1980'erne en retrospektiv undersøgelse for at finde ud af, om der var en sammenhæng mellem de tidlige tilknytningsmønstre og de kærlighedsrelationer, man senere indgik i som voksen. De 620 personer, som svarede på det spørgeskema, forskerne indrykkede i en lokal avis i Colorado, blev spurgt til deres erfaringer med kærlighed, deres forestillinger om kærligheden og deres erindringer om deres tidlige forhold til omsorgspersonerne. Undersøgelsen nåede frem til, at der var signifikant sammenhæng mellem personernes erfaringer med og syn på kærligheden og så de tilknytningsmønstre de rapporterede, de havde som børn.

	Trygge voksne	Utryg-ængstelige voksne	Utryg-undgående voksne
Erfaringer med kærligheden	Positive oplevelser med kærligheden	Stærkt optaget af kærlighed, søgen efter enhed, præget af jalousi	Angst for nærhed, præget af jalousi
Forestillinger om kærligheden	Stor tillid til andre og tro på varig kærlighed	Det er let at blive forelsket, men svært at finde ægte kærlighed	Kærlighed er hverken holdbar eller nødvendig for at blive lykkelig
Erindringer om forholdet til omsorgspersonen	Positive erindringer af omsorgspersonen som givende og til at stole på	Ambivalente erindringer af omsorgspersonen som både positiv og negativ	Erindringer af omsorgspersonen som kold og afvisende

III. Sammenhænge mellem tilknytningsmønstre og kærlighed

Hazan og Shavers undersøgelse, der var en af de første af sin slags, er siden blevet bekræftet af andre lignende undersøgelser. Særlig vigtigt er dog, at den også bliver understøttet af enkelte prospektive undersøgelser, som kan eliminere den usikkerhed der ligger i, at deltagerne skal vurdere deres tilknytningsmønstre som børn. McCarthy (1999) undersøgte således 40 kvinder mellem 25 og 44, hvis tilknytningsmønster allerede var blevet undersøgt i barndommen. Også her fandt man, at de kvinder, der havde et utryg-undgående tilknytningsmønster som børn, havde de største vanskeligheder med at få deres kærlighedsrelationer til at fungere som voksne, mens de personer, der havde en tryk tilknytning som børn, omvendt havde de mest succesfulde kærlighedsrelationer som voksne.

Disse undersøgelser viser os imidlertid kun en sammenhæng og behøver ikke være et udtryk for, at tidlige tilknytningsmønstre er årsag til bestemte kærlighedsrelationer hos voksne. Det kan sagtens være, at begge fænomener er resultatet af noget helt tredje, og her er det nærliggende at tænke på, at børns medfødte temperament både kan have indflydelse på deres tilknytning til omsorgspersonerne og på deres relationer til andre, når de bliver voksne. Endelig peger undersøgelserne kun på en sammenhæng – dvs. på en statistisk sandsynlighed. Der kan sagtens være mange tilfælde, hvor den voksnes kærlighedsrelationer ikke svarer til det tidlige tilknytningsmønster, og hvor der altså må være andre faktorer som præger den voksnes kærlighedsrelationer.

Ifølge Hazan og Shaver består romantiske kærlighedsrelationer af tre vigtige og relativt uafhængige adfærdssystemer: Tilknytning, omsorg og seksualitet. Det første handler om vores søgen efter tilknytning og behov for at modtage omsorg og beskyttelse, som vi ifølge John Bowlby har med os fra vugge til grav, det andet handler om vores evne til at give omsorg og tage os af andre, som vi lærer gennem imitation af omsorgspersonerne, og det tredje handler endelig om den seksuelle interesse i andre. Alle tre adfærdssystemer motiverer os til at søge ind i kærlighedsrelationer. Men som Hazan og Shaver påpeger, kan de tre adfærdssystemer være præget af forskellige tilknytningsmønstre, og de kan være vægtet forskelligt hos os, hvorved der opstår forskellige former for kærlighedsrelationer.

Kærlighed, parforhold og identitet

Når store områder af et menneskes liv ikke længere fastlægges efter allerede eksisterende mønstre og vaner – i et samfund, hvor traditioner er ryddet grundigt af vejen, tvinges den enkelte til hele tiden at træffe valg om sit liv. Det er ikke blot ydre træk ved den enkeltes holdning, men en definition af, hvem han eller hun er. Det, der før var bestemt af vane og tradition, er i dag stillet frit som noget, man selv må tage stilling til og vælge – hvilket rammer dybt ind i vores mest intime liv med vores partner.

Identiteten, dvs. en stabil oplevelse af, hvem jeg er, skal skabes hele tiden. Vi er så at sige vores egen redaktør i skabelsen af forståelse af os selv. I denne situation bliver de umiddelbare relationer til andre mennesker vigtige for stabiliseringen af identiteten. Parforholdet skal være det faste holdpunkt i en omskiftelig verden. Valget af partner og valget af livsstil danner byggestenene i vores forståelse af os selv, i vores fortælling om os selv. Den fortælling må gøres igen og igen. Som Giddens udtrykker det, har en person med en relativt stabil selvidentitet en fornemmelse af biografisk kontinuitet, dvs. sammenhæng i ens livshistorie, som han/hun er i stand til v.h.a. overvejelse og eftertanke at begribe og i større eller mindre omfang at kommunikere til andre mennesker. Identiteten hænger altså nøje sammen med den biografi, som personen skaber om sig selv.

Jo mere andre relationer mangler stabilitet, jo mere retter vi vores behov, vores længsel efter livsmening og for-

ankring mod vores parforhold. Vi vender vores håb mod dette andet menneske, der skal give os stabilitet i en verden, der ændrer sig i et stadigt hurtigere tempo.

Identitet bliver på denne måde også et grundtema i parforholdet. I udveksling med partneren søger vi at finde og kende os selv. Vi spejler os i hinanden og søger at finde ud af, hvem vi er, og hvad der er meningen med vores liv. Vi er ikke, hvad vi er, men hvad vi gør os til. Og hvad tiden gør os til, hvilket belyses nærmere i det følgende afsnit.

Fra romantisk kærlighed til lidenskab som pligt

Efter Anden Verdenskrig bliver familien i tiltagende grad aflastet for omsorgsopgaver, børnetallet falder, der bliver et udbud af tjenesteydelser, vuggestuer og børnehaver. Mange ting lettes: engangsbleer, baby mad, mad, det er let at tilberede, husholdningsmaskiner.

Parallelt hermed vokser den betydning, som seksualiteten tillægges i ægteskabet. Den seksuelle frigørelse i tresserne og halvfjerdserne frisætter seksualiteten i forhold til ægteskabet som institution, men knytter den til kærlighed og parforhold, og det ideal opstår, at kærlighed og seksualitet hører sammen. Seksualitet anses for særlig intens og tilfredsstillende, når det sker af kærlighed, og omvendt har kærligheden brug for seksuelle udtryk for at kunne virkeliggøre sig.

Seksuel lidenskab går hen og bliver en pligt, en opgave, der skal løses, for at parforholdet kan have sin berettigelse. Når det er en værdi, der er dybt 215

forankret, har vi svært ved at løsrive os fra den forestilling, at hvis den seksuelle lidenskab ikke eksisterer, kan forholdet heller ikke bestå. Vi tror på, at det kan lade sig gøre på trods af, at alle undersøgelser viser, at varigheden af et forhold og en dæmpning af den seksuelle aktivitet hænger sammen. Den seksuelle aktivitet afhænger ikke så meget af alderen, men af, om forholdet har varet i 1, 5 eller 20 år. Alligevel er det vores ideal, at der må være en vedvarende lidenskab. Den tyske sociolog Gunter Schmidt påpeger, at vi er underlagt *intimitetens tyranni*. Vi tilstræber det paradoksale, nemlig at opnå et langvarigt forhold grundlagt på noget flygtigt, dvs. intense følelser og lidenskab. Stadig flere mennesker er i færd med at løse dette paradoks til fordel for følelserne og på bekostning af varigheden. Vi holder ikke op med at indgå parforhold, men skilsmissetallet er højt, og mange vælger at bo alene i lange perioder. Vi opgiver ikke drømmen om et livsvarigt forhold grundlagt på vedvarende intense følelser.

At kunne træffe et valg betyder, at vi har frihed til at vælge, og det indebærer en forestilling om, at vi vælger med åbne øjne og i fuld bevidsthed. Vi er vel frie mennesker, eller er vi? Det kan næsten være krænkende at erkende, at vore valg ikke er så frie endda, og at vore opfattelser af kærligheden – vore krav til et parforhold og betænkkeligheder ved et fast forhold – i så høj grad er bestemt af den tid, vi lever i. De samfundsmæssige betingelser for vores kærlighedsliv og de dertil knyttede idealer præger os nemlig i langt højere grad, end vi aner.

De kulturelt bestemte forventninger, hvoraf nogle ikke er særlig tydeli-

ge for os, medens andre værdier er tydelige og bevidste, blander sig med mere ubevidste motiver, når vi bliver forelsket. Ofte er de bevidste ønsker og gensidige forventninger i skarp konflikt med de ubevidste motiver.

Et samfundsskabt ideal er det romantiske partnervalg, bygget på sympati og kærlighed, en vedvarende kærlighed, som skal være grundlaget for forholdet med vedvarende intense følelser og lidenskab. Men hvad vækker kærlighed og lidenskab?

Ud fra en psykodynamisk forståelse er den romantiske kærlighed afhængig af en projektion. Lidenskaben er det middel, hvormed parterne bliver tiltrukket og bundet til hinanden. Projektionen skaber hos de pågældende en følelse af at udgøre et hele med den anden, en følelse, der forstærkes af forskellene mellem de to køn. Den andens karakter kendes intuitivt, dvs. spontant. Uden gensidig modtagelighed for de projektioner, der bliver sendt af sted mellem de to, opstår der ingen gengældt forelskelse.

Skilsmisens pris

Skilsmisser er en udbredt løsning på konflikterne i parforholdet. Hvor vi tidligere levede mere forudsigeligt i ægteskab eller som ugift, skifter vi nu mellem parforhold og perioder, hvor vi er ene. De fleste lever i store træk i monogame forhold, men hvor det tidligere var almindeligt, at der til ens liv kun hørte ét ægteskab, afløser – som i en serie – det ene monogame forhold det andet afbrudt af perioder, hvor vi bor alene. De skiftende parforhold

kunne beskrives som en seriel monogami.

Skilsmisens umiddelbare resultat vil ofte være, at parterne forsøger at rette op på de polariserede roller, parforholdet tilbød. Der sker på ny en omorganisering af grundkonflikten. Den mand, der har overanstrengt sig i rollen som en »rigtig mand«, tillader sig i tiden lige efter skilsmissen at blive passiv og svag og lade sine feminine sider dominere. Kvinden, der er træt af at være »rigtig kvinde«, svag og passiv, går i gang med at realisere sine maskuline sider, tager initiativer og beslutninger. Den oralt afhængige person kan live op ved at deltage i omsorgsprojekter, hvor andre mennesker skal hjælpes på vej.

Inden for forskningen er det blevet undersøgt, hvad der er skilsmisens umiddelbare konsekvenser for mænd og kvinder.

I psykologen Morten Nissens (f. 1942) undersøgelser *Når voksne skilles* og *Skilsmisens pris* beskrives markante og tankevækkende reaktionsforskelle mellem mænd og kvinder. I den første undersøgelse blev skilsmisseparrene spurgt om deres følelser og reaktioner umiddelbart efter skilsmissen. Blandt de mere markante forskelle kan man hæfte sig ved, at mændene formulerer deres negative reaktioner meget entydigt: »Savn, skyldfølelse, tomhed, afvisning, nederlagsfølelse« m.m. Kvindernes negative reaktioner formuleres i mere ambivalente vendinger: »Afklarethed, vekslende med nedture, sårbarhed, rastløshed, rart, men ensomt, ked af det, deprimeret (periodevis), tilfredshed, men manglende tryk, ambivalens mv.

Efter separationen føler kvinderne sig »mere selvstændige«, mens mæn-

dene tilsvarende føler sig »mere voksne«. Kvinderne føler sig åbenbart mere selvstændige efter at have været sammen med en mand, mens mændene føler sig mere voksne efter at have været afhængige af en – mor.

Undersøgelsen synes at vise, at mændene oplever de vanskeligste følelser ved skilsmissen, og at de har svært ved at holde sammen på sig selv. Det skal siges, at undersøgelsen også viser, at det oftest er kvinderne, der ønsker at blive skilt, så selve det at blive forladt bidrager til mændenes traume.

I den anden undersøgelse *Skilsmisens pris* blev de spurgt 3 år efter separationen. Næsten alle oplevede især det første år efter separationen som en barsk omgang. Det var en periode med mange uventede psykiske nedture, også for dem, der selv havde taget initiativet, men deres psykiske reaktioner kom senere. Noget tydede på, at den, der tager initiativet, undgår de akutte reaktioner på separationen, men reaktionerne kommer senere.

Efter den hårde periode indtrådte der for de fleste en bedring i deres psykiske tilstand, og efter 3 år var forandringen markant for godt halvdelen af dem. De følte sig godt tilfredse med deres liv. De, der havde det mere eller mindre dårligt 3 år efter, syntes stadig, at det var en forkert beslutning, og flere af dem var præget af bitterhed, vrede og depression. Meget få af dem havde været i stand til at tale med deres tidligere ægtefælle og fået en afklaring på deres forhold, og deres kommunikation gik mest på aftaler om samvær med børnene. Et andet forhold, der havde betydning for, hvordan de havde det, var, om samværet med børnene kunne fungere. så de

kunne forblive i en forældrerolle.

Det ser ud til at have en stor betydning for de fraskilte, at de får et godt forhold til hinanden, men det kræver en overordentlig stor indsats af dem begge.

Jürg Willi opsummerer en række tyske undersøgelser: Fraskilte mænd har en tre gange højere dødelighedsrate end fraskilte kvinder. Fraskilte og efterladte mænd er markant mere alkoholtruede end fraskilte kvinder og enker. I perioden et halvt år efter hustruens død dør mænd 40% oftere end ikke-efterladte mænd i samme aldersgruppe.

Resultaterne hos Willi og Nissen bekræfter antydningen fra før om, at mænd oftest er mere følelsesmæssigt afhængige af deres ægtefæller end omvendt. Mange mænd har deres ægtefælle som eneste nære følelsesmæssige fortrolige, hvorimod mange kvinder har en tættere følelsesmæssig kontakt til andre – til forældre, veninder og arbejdskammerater.

En af kvindernes væsentligste begrundelser for at ønske skilsmisse var, at mændene prioriterede arbejdet og fritidsinteresser højere end familien. Mændenes svar på, hvordan de forsøgte at komme igennem den svære tid lige efter skilsmissen, var, at de i prioriteret rækkefølge koncentrerede sig om arbejde, venner og fritidsinteresser. Kvinderne nævner også i prioriteret rækkefølge praktiske ting, samværet med børnene, arbejdet og samvær med venner osv.

Såvel mændenes som kvindernes prioritering må også ses i forhold til den realitet, at kvinderne stadig som regel er dem, der beholder børnene hos sig. Men resultatet kan også forstås således, at mænd højtprioriterer

arbejdet. Selvom de fleste gifte kvinder har arbejde, har en stor del af de gifte kvinder deltidsarbejde, når der er børn i forholdet. (Se kap. 10, Livet i familien).

Skilsmissen er dårlig for mænd, hvad angår deres muligheder for tættere følelsesmæssig fortrolighed, men de giver udtryk for at føle sig mere voksne, mens kvinderne nævner, at de føler sig mere selvstændige, også selvom mange fraskilte kvinder oplever en stærk forringelse af økonomien.

Hvad holder par sammen?

Der er mange forhold, der taler imod, at det overhovedet kan lykkes for et par at blive sammen, og de, der kan fejre sølvbryllup, spørger sig selv helt i pagt med tidens ånd, om det nu bare er af mangel på fantasi, de holder sammen, om de har svigtet troen på liden-skaben, eller om det er kærlighed.

Kollusionsmodellen indeholder den risiko, at den kan få forelskelsen til at lyde som barnlig forblændelse og umoden romantik, hvilket J. Willi selv understreger i sin bog *Hvad holder par sammen?*, 1993.

Hvis et forhold skal kunne holde.

kræves det, at den nysgerrighed og fascination, der var i starten, stadig kan komme, at man fortsat kan nå hinanden og bevare en vis mystik i relationen. Det er væsentligt, at parret udvikler fælles værdigrundlag for de væsentlige spørgsmål i livet, og at de til lægger deres parforhold en værdi i sig selv. Det, der er blevet kaldt intimite-tens tyranni (se s. 216), er måske en af de største kulturelt bestemte trusler mod et langvarigt forhold. Hvis det er rigtigt, så er en af opgaverne for et par at finde ud af, hvor grænsen går mellem på den ene side ligegyldighed eller mangel på muligheder for at kunne leve, hvad man forstår ved et ordentligt liv – og på den anden side umulige og urealistiske idealer.

Drømmen om et livsvarigt forhold baseret på vedvarende intense følelser og sammen med idealet om, at børnene skal trives i et kærligheds- og omsorgsfuldt, inderligt forhold til forældre med de bedst tænkelige, mest udviklende vilkår, er med til at tage livet af unge par. Dertil kommer arbejdsmarkedets krav til både mænd og kvinder om fortsat udvikling og stort engagement. Alle disse krav kan ikke hænge sammen, og resultatet bliver ofte, at barnets/børnenes behov kommer i centrum, og det intense følelsesforhold mellem parterne kommer i parentes til stor skuffelse for de fleste.

Mange unge par overanstrenger sig i bestræbelserne på at skabe de bedste betingelser for barnet, og skyldfølelse afholder dem fra at sætte realistiske rammer for, hvad de tilbyder barnet. Blot det at få barnepige engang imellem, så de alene kan tale sammen og opleve noget nyt, vækker hos mange dårlig samvittighed. Når de er væk om

dagen fra barnet, skal den frie tid helliges barnet. Det bliver på bekostning af deres parforhold, og de holder op med at være elskende, og fællesskabet bliver: at være far og mor.

En anden kulturelt bestemt barriere for et langvarigt forhold er den udbredte modstand mod afhængighed. Vi gør, hvad vi kan, for at have kontrol over vores tilværelse. At have kontrol kan forstås som det modsatte af at være afhængig. Vi har ikke megen ros tilovers for afhængighed i de forskellige former, hvori den viser sig, – fx afhængighed af mad, alkohol, selskab – men sætter en ære i at kunne klare og styre vores tilværelse selv. Og vi kan overse, at det er sammen med andre, vi udvikler os, og at det er i gensidig betydning for andre mennesker, at vi får vores værdi.

Det er afgørende, at man kan tåle at leve med bevidstheden om, at kun visse dele af ens personlighed kan realiseres sammen med denne ene person. Der vil være områder af en selv, man må acceptere ikke kommer til udfoldelse i denne relation, og som man enten må lade ligge eller udvikle sammen med venner, andre familiemedlemmer eller arbejdskammerater.

En af de fremherskende værdier i vor tid er, at udvikling og parathed til ændring er godt, hvorimod stilstand og manglende lyst til at ændre sig er skidt. Det slår i høj grad igennem på arbejdsmarkedet, men rammer os også i vores private liv. Vi skal blive bedre, dygtigere, klogere, lykkeligere. Det betyder, at vi kan have svært at finde roen og acceptere, at vi også har brug for tryk og harmoni. Og at det ikke er noget negativt, at man er tilfreds med et forhold i vante rammer uden de store ændringer.

Det bliver derfor vigtigt for parret at kunne afstemme deres indbyrdes forventninger til parforholdet i forhold til de kulturelle normer.

Bredden af et parforhold bestemmer længden

Forskningsnyt fra Psykologi 2004, 13(4)

Flere forskere har i de senere år kastet sig over studiet af de faktorer, der bestemmer holdbarheden og kvaliteten af et parforhold. Tidligere artikler i Forskningsnyt har beskrevet undersøgelser, der bl.a. viste, at mængden af negative og kritiske bemærkninger samt fraværet af kærlige udtryk i diskussioner blandt unge ægtefæller var et dårligt tegn for holdbarheden af deres parforhold. Nu viser en ny undersøgelse fra universitetet i Arizona i USA, at det ikke blot er kvaliteten af eller "dybden" af parforholdet, men også hvad man kunne kalde "bredden" af parforholdet, der spiller en væsentlig rolle for dets holdbarhed og kvalitet. Kort sagt ser det ud til, at de par der foretager sig mange forskellige ting sammen, har større chance for at bestå i det lange løb i sammenligning med parforhold, der – uanset graden af kærlige og positive følelser – hvor parterne ikke foretager sig ret meget sammen.

Deltagerne i undersøgelsen var 66 kærestepar, der havde været kærestepar i mindst et halvt år, og 65 yngre ægtepar, der havde været gift i 3-4 år. De unge kæreste- og ægtepar blev undersøgt to gange med et års mellemrum. Ved den første undersøgelse udfyldte alle 262 personer et særligt spørgeskema som forskerne havde udviklet specielt til at "måle" bredden i parforhold, altså omfanget af deres fælles interesser og aktiviteter, samt ønsket om at være meget sammen i dagliglivet. Spørgeskemaet indeholdt spørgsmål som "vi har lagt planer for at foretage os noget, f.eks. ferie i den nærmeste fremtid" og "jeg synes jeg savner min kæreste/ægtefælle, når vi ikke er sammen" og "vi har købt ting sammen, som vi betragter som "vores".

Oven i dette blev alle 262 personer interviewet om især de følelsesmæssige sider af deres parforhold. De båndoptagne interviews blev scoret af forskerne mht. en række faktorer man tidligere har opfattet som afgørende for et parforholds bestandighed: Graden af positive følelser, graden af negative følelser, oplevelser af glæde eller skuffelse i forhold til partneren mm. Da man et år senere kontaktede de unge mennesker, viste det sig, at ca. hver fjerde af kæresteparrene var brudt op, mens ingen af ægteparrene var blevet skilt. De kærestepar, der stadig var blevet sammen og alle ægteparrene, blev nu bedt om at udfylde et nyt spørgeskema om, hvor godt de havde det i deres parforhold, og hvor tilfredse de var med dette parforhold.

Forskerne fokuserede først på mulige faktorer, der kunne forudsige, om kæresteparrene var brudt op eller ej. Dernæst så man på de faktorer, der spillede en rolle for tilfredsheden med parforholdet ved den anden undersøgelse et år efter den første hos både de kærestepar, som stadig var sammen samt alle ægtepar. Hos kæresteparrene, viste det sig, at må-

let for "bredden" mere end nogen af målene for kæresternes grad af kærlighed og positive eller negative følelser kunne forudsige hvem der blev sammen. Jo mere oplevelse af bredde i parforholdet, jo større var tendensen til at blive sammen. Dette gjaldt dog mere for mændene end for kvindernes vedkommende. For kvindernes var der en enkelt faktor, som spillede en næsten ligeså stor rolle mht. parforholdets stabilitet, nemlig hyppigheden af egne negative (vrede eller skuffede) følelser overfor den mandige partner. Det er måske overraskende, at mændenes negative følelser ikke spillede en nær så stor rolle for parforholdenes bestandighed.

Hvad angår tilfredsheden med parforholdene et år efter den første undersøgelse, viste det sig igen fra mændenes vedkommende, at det især var deres opfattelse af parforholdets bredde i den første undersøgelse, der bedst kunne forudsige tilfredsheden med parforholdet på det senere tidspunkt. Imidlertid spillede mængden af positive og negative følelser også en rolle for deres oplevelse af, hvor godt det senere gik med parforholdet. Mændenes tilfredshed med parforholdet ved den anden undersøgelse afhang imidlertid mere af kvindernes negative følelser end deres egne negative følelser ved første undersøgelse! For kvindernes vedkommende spillede oplevelsen af parforholdets bredde i første undersøgelse også en stor rolle for deres tilfredshed med parforholdet et år senere. Der var dog ikke tale om lige så stor rolle som for mændene, idet tilfredshed for kvindernes vedkommende kun den næstvigtigste faktor mht. at forudsige parforholdets kvalitet. Det vigtigste for kvindernes senere tilfredshed med deres parforhold – eller mangel på tilfredshed – var hyppigheden af deres egne negative følelser i form af skuffelser i parforholdet ved den første undersøgelse. Denne undersøgelse viser det samme som tidligere undersøgelser, nemlig at de følelsesmæssige reaktioner i et parforhold spiller en stor rolle for parforholdets stabilitet, men den viser også, at parforholdets "bredde", dvs. at man som par er fælles om mange af livets opgaver, glæder og udfordringer, spiller en endnu større rolle, og dette gælder i særlig grad for mændene.

tn

Kilde: Flora, J. & Segrin, C. (2003). Relational well-being and perceptions of relational history in married and dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(4). 515-536.

I dette lidt mindre muntre kapitel skal vi se på de mere „destruktive“ ting, der kan forekomme i et parforhold, fx problemer med vrede, vold, løgne, utroskab og druk – og kedsomhed. Det handler altså om forhold, der kan ødelægge parforholdet på længere sigt.

Tre almindelige ting der ødelægger parforholdet

To amerikanske psykologer, Don Byrne og Sarah Murnen, har gennemgået det meste af den forskning, der findes vedrørende forløbet af parforhold og set på, hvad man kan lære af denne forskning⁸⁵. De to psykologer når frem til den konklusion, at det især er tre ting, der er vigtige at holde øje med, hvis man vil vurdere om et parforhold holder eller ikke holder.

For det første kan en høj eller tiltagende grad af *forskellighed* svække parforholdet. Som det tidligere er omtalt, trives vi bedst sammen med dem, der har i hvert fald nogenlunde de samme holdninger til politiske og moralske spørgsmål, nogenlunde samme værdier, altså at man synes godt om de samme ting, og nogenlunde de samme interesser i tilværelsen. De to psykologer peger her på to specielle grunde til, at to mennesker i et parforhold på et tidspunkt har så lidt tilfælles på de fleste områder, at de ikke længere føler sig knyttet til hinanden.

Den ene grund kan være, at de i forelskelsens hede måneder eller år er så optaget af den erotiske tiltrækning, at de knap nok ænser, om de i det hele taget har noget tilfælles på andre områder i tilværelsen. Når så den erotiske eller forelskede „besættelse“ klinger noget af – hvad den som regel gør efter 1-2 år – kan det vise sig, at de to har alt for lidt tilfælles med hensyn til interesser og holdninger til at føle noget sammenhold længere. Der kan også være tale om, at de to partnere godt nok havde meget tilfælles i starten af parforholdet, men at de senere er „vokset fra hinanden“. Det sker især, når livsvilkårene ændrer sig, f.eks. ved ny uddannelse, nyt arbejde eller ved ankomsten af børn, hvor der så kan indtræde en så forskellig udvikling hos de to voksne, at de efterhånden kommer til at føle sig næsten fremmede for hinanden.

Den anden ting, som de to psykologer mener kan „udhule“ et parforhold, er *kedsomhed*. Vi mennesker har et nærmest umætteligt behov for at opleve noget nyt livet igennem, og hvis et parforhold begynder at køre i en

fast skure, og de to partnere begynder at omgås på en meget vanepreget måde, kan der let opstå en tiltagende kedsomhed ved parforholdet hos den ene eller hos dem begge.

Ligesom tiltagende forskelle i holdninger og interesser er en tiltagende følelse af kedsomhed altså et alvorligt faresignal i et parforhold.

Endelig er en stigende grad af *negativ adfærd* et tredje vigtigt faresignal i parforholdet. Adskillige langtids-undersøgelser har vist, at der nærmest uundgåeligt sker en ændring, så de mange søde ord i begyndelsen af et parforhold efterhånden afløses af flere og flere kritiske og negative bemærkninger i den indbyrdes omgang. Andre undersøgelser har vist, at negative bemærkninger i en situation, hvor man venter en positiv bemærkning, virker langt stærkere, end den negative bemærkning ellers ville gøre. Så den, der taler „grimt“ til sin partner, er sjældent selv klar over, hvilken alvorlig og langvarig skade det kan gøre på det indbyrdes følelsesmæssige bånd.

Hvad kan man så gøre ved disse faresignaler? De to psykologer foreslår bl.a., at man for det første kan forsøge at opdyrke fælles interesser, for det andet kan man modvirke kedsomhed ved at foretage sig spændende ting sammen, og for det tredje kan man forbedre det følelsesmæssige klima ved at øge hyppigheden af positive bemærkninger og handlinger, og – især – ved at nedsætte hyppigheden af negative, kritiske og sårende bemærkninger.

„Trivsel“ i et parforhold drejer sig naturligvis om, hvordan de to i parforholdet synes, de trives i dette parforhold. Man måler som regel denne trivsel ved at spørge folk om, hvor godt de er tilfredse med deres parforhold, hvor meget glæde de har af parforholdet, og hvor godt de synes, at de fungerer sammen i forholdet. Denne „trivsel“ i parforholdet kan deles op på flere måder. Man kan naturligvis sondre mellem trivslen hos de to parter – og den er selvfølgelig ikke altid på samme niveau. Derudover kan man dele trivslen eller tilfredsheden hos den enkelte op i forskellige områder af parforholdet, så man eksempelvis kan tale om tilfredsheden med henholdsvis seksuallivet, den indbyrdes kontakt, samarbejdet om husholdningen og børnene, partnerens adfærd osv. Når vi her taler om trivsel i parforholdet, betyder det som regel den samlede trivsel med alle områder af parforholdet hos begge parter, med mindre andet er anført. Dette kapitel handler om en bred vifte af forskellige faktorer, der kan påvirke trivslen i et parforhold. I det efterfølgende kapitel ser vi mere specielt på betydningen af samspil og kommunikation i parforhold som udover at være interessante i sig selv også kan spille en yderligere rolle for trivslen i et parforhold.

Vi starter her med at se på en undersøgelse, der handler om betydningen af, hvor meget de to partnere anstrenger sig for at fastholde eller øge trivslen i parforholdet gennem deres egen adfærd over for partneren. Man bruger i den forbindelse det lidt besværlige udtryk „parforholdsfræmmende adfærd“, og hvad denne adfærd består i, og hvordan den virker på partneren fremgår af den følgende undersøgelse.

Hvilken adfærd fremmer trivslen i parforholdet?

Selv om antallet af singler er stigende i de senere år, er det dog stadig det store flertal af voksne, der lever i forholdsvis stabile parforhold. At disse parforhold så langt fra altid holder til „døden dem skiller“ er en anden sag, men så længe man lever i det „nuværende“ parforhold, ville man vel ønske, at det var så godt som overhovedet muligt, så man både kan være tilfreds med sit parforhold og samtidig føle kærlighed til sin partner.

Hvis vi virkelig ønsker, at det skal gå godt i vores parforhold, er det vel også oplagt, at vi vil søge at leve op til dette ønske. At vi altså vil opføre

os i parforholdet på en måde, der tilstræber den bedst mulige trivsel i parforholdet. Men hvad kan vi egentlig gøre i denne forbindelse? Hvilke konkrete adfærdsformer giver bedre trivsel i parforholdet på længere sigt? Det spørgsmål har Laura Stafford, fra universitetet i Kentucky, set nærmere på^{74a}.

I Laura Staffords undersøgelse har hun benyttet et spørgeskema, der indeholder spørgsmål om, hvor meget ens partner udviser af hver af fem kategorier af adfærd, som ifølge tidligere forskning ser ud til at være de vigtigste i denne forbindelse. I det følgende nævnes navnene på de fem kategorier samt tre eksempler på adfærd, der antages at føre til trivsel i parforhold, inden for hver af de fem kategorier. Til hvert af de nævnte udsagn, skal den adspurgte vurdere med et tal fra 1-7, hvor meget den pågældende adfærd forekommer hos *partneren* i dagliglivet:

Kategori 1: Positiv adfærd

- Min partner gør meget for, at vi skal have det rart sammen.
- Min partner er venlig og hensynsfuld, når vi er sammen.
- Min partner er munter og positiv, når vi snakker sammen.

Kategori 2: Åbenhed

- Min partner fortæller mig, hvad han/hun synes om vores parforhold.
- Min partner fortæller mig, hvad han/hun ønsker sig af vores parforhold.
- Min partner opfordrer mig til at fortælle om mine tanker og følelser for ham/hende.

Kategori 3: Troskabserklæringer

- Min partner fortæller, at han/hun vil holde fast i vores parforhold.
- Min partner giver udtryk for, at vores parforhold vil vedvare.
- Min partner viser sin kærlighed til mig.

Kategori 4. Social adfærd

- Min partner er villig til også at være sammen med min familie og mine venner.
- Min partner kan lide, at vi er sammen med fælles bekendte.
- Min partner kan lide at inddrage familie og venner i vores aktiviteter.

Kategori 5. Hjælpssom adfærd

- Min partner tager sin del af de praktiske opgaver i hjemmet.
- Min partner tager sin del af ansvaret for, at vi får løst de opgaver, der ligger foran os.
- Min partner svigter ikke, når der skal udføres et stykke arbejde.

Spørgeskemaet indeholdt langt flere eksempler på forskellige adfærdsformer inden for hver af de fem kategorier.

Der findes naturligvis flere end de her nævnte „parforholdsfremmende adfærdsformer“, men tidligere undersøgelser tyder på, at de fem nævnte kategorier hører til noget af det vigtigste, et menneske kan gøre for at forbedre trivslen i sit parforhold.

Men hvor stor en betydning har nu hver af de fem forskellige kategorier for den konkrete trivsel i et parforhold? Det er netop, hvad Laura Stafford har studeret i sin nyeste undersøgelse. Hun fik 411 par til at medvirke i undersøgelsen. De 822 partnere var i gennemsnit 40 år gamle og havde i gennemsnit været gift med deres partnere i 13 år.

Udover at udfylde spørgeskemaet om, hvor meget de hver især mente, at deres *partner* udviste de forskellige former for adfærd i de fem kategorier i dagliglivet, skulle partnerne også udfylde spørgeskemaer om, hvor meget de: 1) var tilfredse med deres parforhold, og 2) hvor meget de følte kærlighed til deres partner, eller med andre ord hvor meget de „holdt af“ deres partner.

Herefter kunne forskeren ved hjælp af statistiske analyser afgøre, hvor stor sammenhæng der var mellem parternes adfærd på de fem forskellige områder og den enkeltes tilfredshed med sit parforhold og følelse af kærlighed til partneren.

Hvad tilfredshed med parforholdet angår, viste der sig følgende mønstre:

Mængden af *positiv adfærd* hos partneren spillede langt den største rolle af de fem kategorier, og især for kvindernes vedkommende var mandens positive adfærd afgørende for tilfredsheden med parforholdet. Kvinder har det altså tilsyneladende ikke godt med sure, vrisne og negative partnere.

Også troskabserklæringer fra partneren hjalp tydeligt på tilfredsheden med parforholdet, og igen var det hos kvinderne, man fandt den stærke-

ste sammenhæng mellem partnerens troskabserklæringer og deres egen tilfredshed med parforholdet. Det går altså tilsyneladende mest ud over kvindernes tilfredshed med parforholdet, hvis de føler sig utrygge med hensyn til parforholdets holdbarhed.

Mere overraskende var det, at åbenhed i gennemsnit var forbundet med lidt mindre tilfredshed i parforholdet. Måske det for nogle partnere kan være lidt ubehageligt at blive presset til at diskutere det indbyrdes forhold? Eller også kan det være, at kritiske diskussioner om ens parforhold giver mere opmærksomhed på noget, der kunne være bedre – og dermed lidt mindre tilfredshed. Når dette, at være åben om problemer i parforhold, alligevel anses for positivt af parforholdsforskere, hænger det sammen med, at åbenhed (ud over at kunne være lidt besværlig) fører til bedre mulighed for at tage eventuelle problemer, inden de vokser parterne over hovedet, og dermed til bedre overlevelseschancer for parforholdet.

Hvad social adfærd angår, var der hverken for kvindernes eller mændenes vedkommende nogen sammenhæng mellem partnerens sociale adfærd (fx villighed til samvær med familie og venner) og deres tilfredshed med parforholdet. Det kan selvfølgelig godt tænkes, at en partner er utilfreds med partnerens uvillighed til at være sammen med venner og familie, men det ser ikke ud til at gå over *trivslen* i parforholdet.

Endelig spillede hjælpsom adfærd hos partneren en lidt mindre, men dog klart positiv rolle for både mænd og kvinder i denne undersøgelse.

Når forskeren så på sammenhængen mellem parforholdsfremmende adfærd og *kærlighed* til partneren, viste det sig, at kun den kategori, der kaldes positiv adfærd, gav mere kærlighed til partnere hos mændene- og det var endda kun en ret svag virkning.

Kvindernes kærlighed til deres partner afhang i højere grad af dennes parforholdsfremmende adfærd. Hele fire af de fem typer af parforholdsfremmende adfærd så ud til at påvirke kvindens kærlighed til manden: Jo mere manden udviste positiv adfærd, hjælpsom adfærd, social adfærd og åbenhed, jo stærkere kærlighed nærede hun til sin mand.

Som det fremgår spillede *social adfærd* hos partneren også en vis rolle for kvindernes kærlighed til deres mænd, selvom det ikke spillede en rolle for deres tilfredshed med parforholdet. Mere overraskende var det måske, at den *åbenhed* hos partneren, der nærmest påvirkede tilfredsheden *negativt*

hos begge køn, samtidig påvirkede kvindernes kærlighedsfølelse over for deres mænd *positivt*. Forklaringen kan være, at kvinder nok kan føle det lidt besværligt at skulle diskutere eventuelle problemer i parforholdet – og derfor oplever parforholdet som mindre 'perfekt'. Men på samme tid kan hun føle, at mandens villighed til at bearbejde de eventuelle problemer i fællesskab vidner om engagement i parforholdet, hvilket måske fremkalder positive kærlighedsfølelser for manden.

Alt i alt bekræfter Laura Staffords undersøgelse, at de omtalte fem kategorier af „parforholdsfremmende adfærd“ kan øge trivslen i et parforhold, dog med det forbehold at megen *åbenhed* i form af snak om problemer i parforholdet tilsyneladende for nogle kan medføre lidt mindre oplevelse af trivsel, men til gengæld – i hvert fald for kvindernes vedkommende – også lidt mere kærlighed til partneren.

Mens den foregående undersøgelse af Laura Stafford handlede om de konkrete adfærdsformer, der påvirker trivslen og kærligheden i et parforhold, har andre forskere studeret, hvorledes parternes personlighed, altså deres generelle adfærdsmønster, spiller ind på tilfredsheden med parforholdet.