



HVORDAN BEVARER JEG MIG, SAMMEN MED DIG?

Opgiver vi vores *jeg* for kærligheden, og bliver vi lykkeligere i et *vi*?

TITELBLAD

Opgavetitel:

Hvordan bevarer jeg mig, sammen med dig?

Sideantal:

48 sider

Afleveringsdato:

Marts 2019

Vejleder:

Anette Krogh

Studie:

Familie- og psykoterapeut

Uddannelsessted:

Kempler Institut

Forfatter:

Vicky Cirkeline Volder



RESUME

Dette speciale beskæftiger sig med romantisk kærlighed, og om vi opgiver dele af vores egen identitet i sammensmeltningen med en anden, samt dilemmaet: Hvordan kan man være forbundet med et andet menneske og samtidig bevare et 'selv'?

Undersøgelsen er baseret på hypotesen om, at jo mere tappert vi kan bære livets eksistentielle grundvilkår og vores personlige ansvar og jo mere veludviklet vores opmærksomhed er på grænsen mellem mig og ikke-mig, des mere autentisk bliver vores parforhold, og jo bedre kan vi være i paradokset selvstændighed vs. afhængighed.

Specialet arbejder ud fra et eksistentielt terapeutisk/filosofisk- samt gestalt-terapeutisk perspektiv med temaerne sammensmeltning, konfluens og grænser holdt op imod det kulturelle billede af den romantiske kærlighed, hvor vi bliver forført til at tro, at lykken findes i kærligheden, og at livet skal leves og deles med en partner. Jeg har inddraget teorier og filosofiske betragtninger fra eksistentialismen og gestaltpsykologien samt nyere filosoffer, der ikke kan kategoriseres inden for disse rammer.

Specialets evidensbaserede undersøgelsesarbejde bygger på fænomenologien med fokus på at undersøge den umiddelbare virkelighed: Det, der er til at se, altså det tilsyneladende, og det, der opstår mellem terapeut og klient her og nu.



| | |
|---|-----------|
| INDLEDNING | 5 |
| Problemformulering | 6 |
| Arbejdsspørgsmål | 6 |
| Uddybning af problemformulering | 6 |
| Problemstilling | 7 |
| Hypotese | 8 |
| TEORI & METODE | 9 |
| Videnskabsteori | 9 |
| Teori | 9 |
| Metode | 10 |
| DEN ROMANTISKE KÆRLIGHED | 13 |
| Kærlighed som begreb | 13 |
| Den romantiske kærligheds historie | 14 |
| Den romantisk kærlighed i dag | 15 |
| TEORETISK OG FILOSOFISK PERSPEKTIV | 18 |
| Humanistisk/-eksistentielt perspektiv | 18 |
| - <i>Jean-Paul Sartre</i> | 18 |
| - <i>Irvin D. Yalom</i> | 20 |
| - <i>Emmy Van Deurzen</i> | 23 |
| - <i>Maurice Merleau-Ponty</i> | 26 |
| - <i>Martin Buber</i> | 28 |
| Gestaltterapeutisk perspektiv | 29 |
| - <i>Hanne Hostrup</i> | 29 |
| - <i>Robert og Rita Resnick</i> | 32 |
| Nyere filosofers perspektiv | 33 |
| - <i>Robert Nozick</i> | 33 |
| - <i>Neil Delaney</i> | 35 |
| - <i>Roger Scruton</i> | 36 |
| - <i>Robert Solomon</i> | 39 |
| Opsummering af det teoretiske og filosofiske perspektiv | 42 |
| KONKLUSION | 43 |
| PERSPEKTIVERING | 45 |
| LITTERATUR | 46 |
| | |
| BILAGSFORTEGNELSE | |
| Bilag 1: De fire dimensioner | |
| Bilag 2: Pargestalten | |
| Bilag 3: Konfluens | |



INDLEDNING

Jeg har valgt at undersøge behovet for at smelte sammen med en partner, og hvordan nutidens drøm om romantisk kærlighed og evig tosamhed kan forringe vores livskvalitet som selvstændige individer og ligefrem være ødelæggende for vores parforhold.

Min undersøgelse er baseret på hypotesen om, at jo mere opmærksomme og accepterende vi er i forhold til livets eksistentielle vilkår, vores personlige ansvar og vores grænser, des mere autentisk bliver vores parforhold. Ikke ment sådan, at vi skal være kølige og utilnærmelige i relationen, men at det vil styrke både vores parforhold og vores selvstændighed, hvis vi er mere opmærksomme på vores mønstre, træffer valg på et mere bevidst grundlag og har en klarhed om, hvad vi egentligt søger, og hvad vi samtidig giver afkald på i den proces. Altså at vi stadig kan være afhængige af hinanden, men på et mere selvstændigt og bevidst plan.

Så hvad er det, vi søger, når vi leder efter en partner, eller måske allerede har fundet ham, men ikke kan finde det, vi troede, vi ville finde i ham? Var det ham, der skulle redde os fra livets vilkår? Ville ensomheden forsvinde, hvis han kom ind i billedet? Ville vores kærlighed overvinde alt ondt i verden, og ville jeg blive et bedre menneske, når jeg spejlede mig i ham?

Hvad betyder den romantiske kærlighed for os? Hvad er det, vi søger, og kan vi overhovedet få det, vi søger, uden at skulle ændre den anden? Er det den anden for den anden, fordi han er den eneste ene, eller lægger der andre behov til grund? Og hvorfor ændrer han sig altid, når følelsen af forelskelse er forsvundet og blevet til hverdag? Han er ikke, som han plejede at være.

Ifølge Emmy Van Deurzen er fundamentet i alle forhold behovet for at høre til, at elske og at blive værdsat til gengæld. Et sundt autentisk forhold er karakteriseret af en moden indbyrdes afhængighed.¹

Men for mange par kan det at danne et 'vi' blive noget af en øvelse, når forelskelsen er overstået, og de finder hjem til sig selv igen. Eventuelle tidlige sedimenterede mønstre, forudindtaget og gamle værdier vender tilbage.² Begge parter bliver opmærksomme på, at de ikke er så ens endda, og vi bliver såret og skuffet, når vores partner ikke kan være der for os på den måde, vi ønsker. Beslutninger skal pludselig træffes i fællesskab, og hverdagen bliver et kompromis af dine og mine ønsker. Det kærlige i forholdet forsvinder med tiden og erstattes ofte af voldsomme konflikter, sorg, frustrationer og magtkampe, der i værste fald kan ende med at blive den nye måde at være sammen på, hvis man

1) Deurzen et al, 2013:110

2) Ibid.:44



ikke ender med at gå hver til sit.

Danmarks Statistik har lavet en undersøgelse om gennemsnitsdanskeren, der viser, at 46,6% af danskere, der er fyldt 18 år, er gift, og knap hvert andet ægtepar ender i skilsmisse efter gennemsnitligt 12,6 år. Skilsmisseprocenten lå ifølge Danmarks Statistik på 46,8% i 2018.³

I 2008 lavede en forskergruppe fra Tyskland, Italien og Schweiz en undersøgelse om ægteskabelig disharmoni med over 600 deltagere. Undersøgelsen pegede på, at de primære årsager til skilsmisse var 1) manglende evne til at tale sammen, 2) tab af respekt og sympati og 3) manglende vilje til at opføre sig sådan, at man ikke går sin ægtefælle på nerverne i dagliglivet.⁴

Det kommer næppe bag på nogen, at skilsmisseprocenten er høj, og heldigvis er skilsmisse en mulighed, hvis alternativet er sorg, frustration og magtkamp. Men mange ender desværre med at finde en ny partner og gentage det uhensigtsmæssige mønster. Derfor vil jeg i dette speciale se på nogle af de temaer og konflikter, som jeg oplever i min praksis, der gør det svært for parterne at genopbygge egne grænser og selvstændighed, respektere den andens grænser og bevare de kærlige følelser for den anden og ikke mindst sig selv.

Problemformulering

Jeg vil ud fra en fænomenologisk metode og et

eksistentielt samt et gestaltterapeutisk perspektiv undersøge, om vi opgiver vores identitet, når vi smelter sammen med en anden, og om vi bliver lykkeligere mennesker af at være to.

Arbejdsspørgsmål

Med et eksistentielt terapeutisk/filosofisk samt gestaltterapeutisk perspektiv ud fra temaerne sammensmeltning, konfluens og grænser, holdt op imod, hvordan vi i den vestlige verden i dag anskuer den romantiske kærlighed, vil jeg undersøge følgende:

- Findes lykken i en sammensmeltning med en anden?
- Opgiver vi dele af vores egen identitet i parforholdet, og glemmer vi det personlige ansvar?
- Hvad ligger der i paradokset mellem afhængighed og selvstændighed?
- Kan parforholdet fungere som en flugt fra ensomheden og meningsløsheden?
- Opgiver vi vores frihed i parforholdet?
- Kan man leve autentisk i et parforhold?

Uddybning af problemformuleringen

At være forbundet med et andet menneske og samtidig bevare et 'selv' er – ifølge Rita og Bob Resnick – menneskets ultimative og mest komplekse dilemma fra fødsel til død.⁵ Det er forholdet mellem afhængighed og selvstændighed, der er dilemmaet og paradokset, som vi skal lære at leve i og med.⁶ Vi ønsker at forene os med

3) <https://www.dst.dk/da/Statistik/Publikationer/gennemsnitsdanskeren>

4) <http://infolink2003.elbo.dk/PsyNyt/Dokumenter/doc/15499.pdf>

5) Resnick et al, <http://gatla.org/couples-therapy/>

6) Hostrup, 2004:93



en anden, men samtidig vil vi ikke slippe vores selvstændighed.

Aristophanes fortolkning af kærligheden i Platons symposium er, at vi først bliver 'hele mennesker', når vi finder den halvdel, vi mangler. Den halvdel vi mistede, da guderne delte os i to som straf for vores arrogance. Aristophanes fortæller, at kærligheden er en heling af fortidens sår, og indtil vi finder den halvdel, vi mangler, er vi kun halvdelen af os selv.⁷

Denne fortolkning af kærligheden ligger stadig så dybt i mange af os. Vi bliver forført af romantiske følelser og bliver generation efter generation fortalt, at lykken findes i kærligheden, og at den eneste ene venter derude et sted. Tornerose, Askepot og Snehvide fik hver deres prins, Sailor og Lula kunne endelig stikke af sammen i Wild at Heart, Clarence og Alabama erklærede deres True Love med en ægtepagt og en tatovering dagen efter, de mødte hinanden, og Sonnyboy – ikke mindst – blev godt og grundigt sat på plads, da det viste sig, at køkkenmontøren Niller var den eneste ene for Sus. Vi ser sjældent en virkelig afspejling af kærligheden og parforholdet, hvor lortebler, spaghetti med kødsovs og kvartalsregninger fra Dong også er en del af historien og hverdagen.

Er det hele bare tomme floskler, eller bliver vi rent faktisk 'hele mennesker' af at dele vores liv med en anden? Eller mister vi i virkeligheden

vores selvstændighed endnu mere i et 'vi'?

Problemstilling

Helt tilbage til Sokrates' (469 f.Kr.) tid var de gamle filosoffer allerede i gang med at definere begrebet 'kærlighed'. De skelnede mellem tre former for kærlighed, 'filia', 'eros' og 'agape', som stadig er begreber, vi bruger i dag. Filia går på kærlighed som venskab, eros er kærlighed som elskov, og agape betegner næstekærligheden.⁸ Siden hen er der skrevet utallige bøger om, hvad kærlighed er, og der findes lige så mange teorier.

Anne Marie Pahuus skriver, at kærlighed er et varieret felt af varme følelser, hvori lysten til at være sammen med den anden person er gennemgående. De varme følelser er ikke kun behagelige, men spænder fra lykke til lidelse.⁹

Jeg vil ikke i dette speciale komme nærmere ind på begrebet 'romantisk kærlighed' eller definitionen deraf, da mit fokus er på parterapien samt de relevante temaer og konflikter, jeg oplever mellem parterne i min praksis. Dybest set handler det ikke om, at vi bliver enige om, hvad kærlighed er, men at parterne imellem er enige om, hvordan deres parforhold skal være. I modsætning til for 100 år siden vælger vi i dag vores partner ud fra følelser, og vi skal selv definere og blive enige om, hvordan vi vil danne par, og på en måde, der passer til parternes personlige behov. De samfundsmæssige betingelser er

7) Amir, 2001:7

8) Olesen, 2018:10

9) Pahuus, 2013:7



ændret, til trods for at historien stadig blander sig i dannelsen af det nutidige parforhold.¹⁰

Der findes mange måder at være i et parforhold på, og så længe, ingen lider skade, er der i bund og grund ikke nogen rigtig eller forkert måde. Problemet er, at de færreste par taler om, hvordan de vil være par sammen. Hvilken grad af frihed ønskes? Hvad er drømmen? Er vores parforhold måske en selvhjælpsindustri, hvor vi hver især kan opnå vores individuelle drømme? Hvad er utroskab for dig og mig, og hvad er acceptabelt? Skal vi have fælles økonomi, og hvordan skal vores børn opdrages? Efter en forelskelse er det nemt at ty til troen på, at vi er enige om alt, for det var vi jo, da vi var forelskede.

Paradokset er dog imidlertid, at det er særligt, når vi forsøger at udviske vores forskelligheder, at konflikterne opstår. "A Bird May Love a Fish, But Where Will They Live?" (Resnick). Vi kan dog ikke ignorere den ægteskabskultur, vi i den vestlige verden er vokset op med, og som har været vores kultur i mere end titusinde år. En kultur, der ifølge Rita og Robert Resnick hedder 'Two Become One' (Fusion Model). Til den svarer Rita og Robert Resnick '...and Then There are None'. Med 'None' mener de, at det ikke er gensidigt nærende for nogen at blive forenet til én. Der skal mindst to til at skabe en forbindelse, og der skal være en grænse imellem dem. Grænsen vil adskille og derved skabe forbindelse.¹¹

At smelte sammen med en anden kan bl.a. ophæve følelsen af at være alene i tilværelsen, men forholdet vil blive bygget på en umoden afhængighed til den anden. Jeg har brug for dig, for at jeg kan være til. Det er problematikken sammensmeltning versus isolation, der komplicerer forhold mellem mennesker, og det er dette dilemma, der er vores største eksistentielle udviklingsopgave.¹²

Så hvad er det, vi søger i sammensmeltningen, der er så stærk, at vi er villige til at opgive egen selvstændighed og vælger at leve et uautentisk og ensomt liv? Og kan vi som terapeuter – ved at øge opmærksomheden på ovenstående problemstilling hos vores klienter – bringe dem til et sted, hvor de kan træffe et valg om at gøre noget andet?

Hypotese

Baseret på egne erfaringer, arbejdet med klienter i min praksis samt litteratur i pensum er min hypotese, at jo mere afgrænsede vi er, jo mere opmærksomme vi er på os selv, des mere kan vi være autentiske i forhold til nogen. Paradokset om, at vi skal være to adskilte mennesker, for at skabe kontakt med hinanden.

10) Hostrup, 2009:3

11) <http://gatla.org/uncategorized/clinton-power-interview/>

12) Yalom, 1998:382



TEORI & METODE

Specialets evidensbaserede undersøgelsesarbejde bygger på – og bestræber sig på – at indsamle viden om genstandsfeltet gennem en kvalitativ undersøgelse i form af forløb med case-klienter samt understøttende videoklip og transskription og dertil en udvidet case-analyse. Jeg vil også inddrage egne erfaringer og oplevelser samt erfaringer fra egen praksis og i personligt netværk.

Jeg vil også med litteratursøgning inddrage andres empiri og undersøgelser samt filosofiske betragtninger og henviser til teori inden for området. Slutteligt vil jeg redegøre for den teori, der foreligger inden for undersøgelsens genstandsfelt.

Dette positionerer specialet som objektivt og ikke udelukkende bygget på bias. Naturligvis så objektivt som muligt, eftersom det stadig er mine øjne, der ser.

Videnskabsteori

Videnskabsteoretisk arbejder specialet med sekundære kvaliteter ud fra idealet om ontologisk objektivitet. Det genstandsfelt, jeg vil undersøge, er relationelt og er derfor ikke muligt at måle og veje ud fra primære kvaliteter.

Specialet vil blive udarbejdet ud fra et fænomenologisk perspektiv med mig selv som værktøj.

Fænomenologien er en filosofisk retning, som stadig vinder større indpas i humanistiske discipliner, både som inspirationskilde for andre videnskabsteoretiske retninger, men også i henhold kvalitativt forskningsarbejde.¹³

Denne metode kan ikke dokumenteres, og den er heller ikke evidensbaseret, men det er den bedst tilgængelige metode, der med et autentisk nærvær sætter det enkelte individ og feltet i fokus, frem for en mere distancerende og kølig metode,¹⁴ hvis mål ofte er behandling frem for at opnå erkendelse og skabe opmærksomhed.

Derfor vil jeg også med epistemologisk tilgang, der i samme omfang som fænomenologien arbejder med beskrivelser, undersøge måden, hvorpå det enkelte individ bevidst skaber mening af sine erfaringer og sin oplevelse af virkeligheden.

Endeligt vil jeg inddrage et bredt udsnit af filosofiske ideer samt understøttende teori, der vil fungere som forklarende og vejledende for forskningsmæssig praksis.

Teori

Eksistentialisme

Det teoretiske fundament i dette speciale bygger på eksistentialisme, hvis omdrejningspunkt

13) Collin et al, 2014:189

14) Søndergaard, 2009:23



er den umiddelbare forståelse af 'væren', mødet med mennesker i deres respektive situationer, hvor de er forbundet til verden og andre mennesker.¹⁵

Eksistentiel terapi

Eksistentiel terapi, som udspringer af den eksistentielle og humanistiske filosofi, og som er anvendelig i terapi. Eksistentiel terapi bygger på grundstenen at lære, hvad det er at være et menneske, særligt i mødet med de vilkår, livet har at byde på. Eksistentiel terapi fokuserer på væren, eksistens, værdier, ansvar og det personlige valg, nemlig at vi er frie til at vælge vores egen skæbne. Angsten er et grundvilkår, og det eksistentielle paradoks er, at vi både lever med isolationen og er afhængig af relation. Målet med eksistentiel terapi er at få klienten til at erkende det personlige ansvar, identificere forhindringer og bevæge sig mod et frit valg. Relationen er personlig og autentisk, og fokus er på her og nu.

Gestaltterapien

Derudover vil jeg inddrage gestaltterapien, som også er af humanistisk-eksistentiel oprindelse. Gestaltterapien inddrager flere betydelige teorier og undersøgelser, herunder gestaltpsykologi, feltteori, eksistentiel- og fænomenologisk filosofi.¹⁶

Gestaltterapien bygger på den relationelle dialog og søger ikke i det ubevidste og bagvedliggende, men forholder sig til det, der er i for-

grunden og lige for. Gestaltterapeuten undersøger også hele feltet, både det fænomenologisk og det ontologiske, da et menneske aldrig kan være uden et felt og altid vil være påvirket af det. Gestaltterapien er som den eksistentielle terapi funderet i fænomenologien, det nuværende og lægger ligeledes vægt på det personlige valg. Målet er at støtte klienten til at opnå opmærksomhed, bringe klienten hen til et frit valg og finde sin egen vej – og altid med handling på. I gestaltterapien er formålet ikke at ændre klienten, men at opdage det, der er. Mange klienter stræber mod forandring til noget, de hverken er eller kan være.¹⁷ Relationen er baseret på en Jeg-Du-relation, hvor terapeuten har mere fokus på processen end på indholdet.

Gestaltpsykologien

Gestaltpsykologien er en teori om, at mennesket organiserer sanser i gestalter og danner genkendelige mønstre med bestemt betydning, som giver terapeuten en forståelse for, hvordan klienten handler.¹⁸ At det, vi ser, bliver gestaltet som sådan, verden er, og disse gestalter skal nogle gange forstyrres. I gestaltpsykologien er det grundlæggende menneskesyn, at virkeligheden er, som den enkelte bestemmer, den skal være.¹⁹

Metode

Fænomenologi

For at tilstræbe metodologisk objektivitet er fænomenologien brugt som undersøgelsesmetode. Fænomenologien er både en filosofi og

15) Krogh, 3. modul, 2018:9

16) Ibid.:4

17) Hostrup, Gestaltterapien - bedre end sit rygte:22

18) Krogh, 3. modul, 2018:7

19) Krogh, Psykologiske teorier oversigt:1

en videnskabelig metode.

Med fænomenologien som undersøgelsesmetode er det hovedsagelige fokus rettet mod at undersøge den umiddelbare virkelighed – det, der er til at se, altså det tilsyneladende, og det, der opstår mellem terapeut og klient her og nu. Terapeuten forholder sig åbent til klientens beskrivelser og benytter sig af epoché-reglen, hvilket betyder, at egne fordomme tilsidesættes i det omfang, det er muligt, da fremtrædelse kan opleves på mange forskellige måder, alt efter hvor man stiller sig, og hvem der sanser.

Fænomenologien har til opgave at beskrive frem for at forklare. Ved forklaring søges der ofte årsagssammenhænge, men ved beskrivelser vil klientens situation vise sig. Fænomenologien har også en regel om ligestilling. Der er ikke noget element, der er vigtigere eller har mere betydning end et andet, og hele sanseapparatet tages i brug.²⁰

Den relationelle dialog

Den relationelle dialog er en af de fire hjørner i gestaltterapien. For at skabe det rum, der skal til, for at klienten kan være helt til stede og være den, han/hun er, med alt hvad han/hun har med sig, inklusive modstand, skal dialogen være relationel. I den relationelle dialog er der fokus på inklusion og accept af alt, hvad klienten præsenterer.²¹ I den relationelle dialog overgiver terapeuten sig til det, der kommer frem, i

stedet for at forsøge på at kontrollere det.

I den relationelle dialog er det afgørende, at terapeuten er selvafslørende og tør vise, hvem han/hun er. Terapeuten møder åbent klientens modstand sammen med klienten, og der findes ingen løftede pegefingre i den relationelle dialog.

Feltteori

Feltteorien er ligesom den relationelle dialog en hjørnen i gestaltterapien, hvorfra terapeuten kan betragte klienten, relationen og fællesskabet. Vi er alle en del af flere felter, og ingen mennesker er uden et felt. Vores familie, arbejdspladsen og vennekredsen er eksempler på felter.

Feltteorien peger på, at mennesket og dets adfærd aldrig kan forstås isoleret fra sine omgivelser. Alt befinder sig i et felt og interagerer med og påvirker hinanden som en konstant forandringsproces. Klienten skal derfor forstås som en afgrænset enhed, der påvirkes af og selv påvirker feltet, det er en del af.²² Vi bliver påvirket i alle felter, og de stiller hver især forskellige krav til os. Alle dele i feltet er i umiddelbar relation, og ingen dele i feltet eller helheden er upåvirket af, hvad der sker med de andre.²³ Tanken om, at mennesket er nok i sig selv, er ikke i overensstemmelse med tankegangen inden for feltteorien.

Ekspirer

Gestaltterapien bevæger sig mod handling, og derfor er det oplagt med eksperimenter, som er

20) Krogh, 3. modul, 2018:4

21) Ibid.:5

22) Hostrup, 2014:88-89

23) Krogh, 3. modul, 2018:6



mere handlingsorienterede end snak.²⁴ Eksperimenter kan skabe en højere grad af opmærksomhed hos klienten og være yderst virkningsfulde, når teknikkerne bruges på baggrund af indføling og viden, og når klienten frit kan sige 'ja' og 'nej' til at deltage i eksperimentet.²⁵

Eksperimenter kan være en variation af den fænomenologiske undersøgelse – en aktiv teknik, der intervenserer og øger klientens klarhed og forståelse.²⁶

Der findes flere kendte teknikker i gestaltterapien som f.eks. 'Den tomme stol', 'Gør det modsatte' og 'Overdrivelse', men terapeuten kan frit tilbyde ethvert som helst eksperiment, der falder hende ind, og som giver mening for netop den pågældende klient med den aktuelle problemstilling her og nu. Så længe tilgangen er fænomenologisk og oplevelsesorienteret og så længe, naturligvis, at klienten frit kan sige 'nej'.

24) Krogh, 3. modul, 2018:6

25) Hostrup, 2014:266

26) Krogh, 3. modul, 2018:7

DEN ROMANTISKE KÆRLIGHED

Kærlighed som begreb

Kært barn har mange navne, og det har kærligheden også. Når vi taler om kærlighed, skelner vi ofte mellem tre overordnede begreber: Filia, Agape og Eros.

Filia er græsk og betyder venskab, altså den venskabelige kærlighed. Filia er en friere form for kærlighed, den er ikke jaloux eller besidderisk, den sætter fri og vil den, man elsker, det bedste.

Agape er den guddommelige kærlighed, som Kierkegaard omtalte næstekærlighed. I Det Nye Testamente omtales agape således: "Kærligheden er tålmodig, kærligheden er mild, den misunder ikke, kærligheden praler ikke, bilder sig ikke noget ind. Den gør intet usømmeligt, søger ikke sit eget, hidser sig ikke op, bærer ikke nag. Den finder ikke sin glæde i uretten, men glæder sig ved sandheden. Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt. Kærligheden hører aldrig op."²⁷

Den tredje form for kærlighed, de gamle græske filosoffer talte om, og som stadig bruges som begreb i dag, er Eros (kærlighedens gud). Eros er den jordiske, erotiske og romantiske kærlighed. Den, vi oplever, når vi bliver tiltrukket og forelsket i en anden, når vi føler, når vi møder den, vi vil danne par med. Den er passioneret og fyldt med følelser af lyst og begær. Det er inden for rammen af denne kærlighed, at dette speciale vil kredse, og den vil blive omtalt som

romantisk kærlighed.

Platon beskrev kærligheden som en måde at identificere sig og tilegne sig karakteregenskaber og kaldte det for en skønhedsoplevelse. At blive forenet med en anden og indoptage den andens karakter. Ifølge Platon lever kærligheden i sjæleskønhed. Den legemlige skønhed har også en betydning, men den kommer der kun børn ud af og ikke den højeste form for skabelse, som med den sjælelige.²⁸

Aristofanes fortælling om kærligheden er myten om, at mennesket engang var kuglerunde med fire arme, fire ben og to ansigter. De havde stor styrke og tapperhed og kunne løbe hurtigt, for de kunne snurre rundt på otte lemmer. De blev for overmodige og forsøgte til sidst at stige op i himlen for at bekæmpe guderne. Zeus besluttede sig derfor at straffe dem ved at kløve dem midt over i to, så de kun havde to arme, to ben og et hoved, og herfra var menneskets fuldkomnethed og lykke slut. Siden hen har den ene halvdel ledt efter den anden halvdel, så de kan blive genskabt til den oprindelige tilstand, da mennesket var et hele.²⁹

Sokrates hævdede, at kærligheden er søgende og ikke falder til ro i et møde med et andet menneske. Kærlighed er begær som opstår, når man længes efter noget, man ikke kan eje, men som man identificerer sig med i en grad, hvor man ønsker at smelte sammen med det.³⁰

27) Olesen, 2018:16

28) Pahuus, 2013:34

29) Ibid.:37

30) Ibid.:38



Søgen efter, hvad kærlighedens inderste væsen er, og hvordan den kan rammes ind, har stået på i årtusinder, og meningene er stadig mange. I dag er det ikke blot en opgave for filosoffer, videnskabsfolk har også fået interessere for kærlighed. Videnskaben kan i modsætning til de blødere værdier trække empiri-kortet, så dens teorier og resultater desværre ofte accepteres som fyldestgørende forklaringer. Psykologien mener f.eks., at det er tilknytningsmønsteret, som er grundlagt i den spæde barndom, der påvirker vores valg af partner. Hvis det skulle være tilfældet, ville psykologien reducere den voksne kærlighed til en heling af barndommens sår. Også i biologien bliver der forsket i kærlighed og valg af partner, men også uden en endelig forklaring.³¹

Den romantiske kærligheds historie

En ting, der er gennemgribende i historien, er formidlingen af kærligheden og forelskelsen. Når det store lærred åbner sig og beretningen om kærligheden skal illustreres, hvad enten det er i form af en opera, en film, en sang, et digt eller et eventyr, er historien om kærligheden næste altid blevet dramatiseret. De elskende møder udfordringer og forhindringer, som deres kærlighed skal overvinde, for at de endelig kan få hinanden. Og det synes, at jo mere dramatisk forhindringen er, des større og mere ægte er kærligheden.

Dette uopnåelige ideal af kærligheden tør jeg

godt sige stadig har en stor betydning for, hvordan vi tænker om kærlighed i dag. Film og sange bliver stadig den dag i dag skrevet og produceret efter samme princip, og måske det kan have medindflydelse på, at mange opgiver ægteskabet. Parret går hver til sit af ren skuffelse over, at det hele ikke var så perfekt som forventet, hverdagen ikke var så dragende og forbudt og ikke mindst skuffelsen over, at kærligheden ikke *kan* overvinde alt.

I 1600-1700-tallet blev man gift af praktiske årsager. Ægteskabet var en økonomisk institution og havde til hovedformål at sikre slægten. Forelskelse var derfor ikke en del af ægteskabet. Først i ca. 1700-tallet, da samfundet blev demokratiseret, begyndte den romantiske kærlighed at blomstre, og idéen om den eneste ene i ægteskabet blev en vigtig ingrediens. Det blev en intim ting mellem to mennesker og følelserne fik stor betydning.

Kunstnere, forfattere og intellektuelle afspejlede dette romantiske billede af kærlighed i deres værker, og derfra brændte billedet af en stormende forelskelse sig fast på nethinden, og de praktiske årsager til ægteskabet fik en negativ genklang. Romantikernes mission var, at forelskelsen skulle fylde mere i forholdet mellem mand og kvinde end fornuftens tvang og forskrifter. De påstod, at ægteskabet var kulminationen på en stormfuld forelskelse, og herfra kunne forelskelsen leve videre til døden dem

31) Pahuus, 2013:22



skilte.

Siden starten af 1900-tallet har det udelukkende været følelser, der har været vores motivation, og ikke fornuftige hensyn, når man skulle giftes.³²

Kirken og kristendommen har også været kulturbærer og har påvirket, hvordan vi opfatter kærligheden i Vesten, gennem historien. 'Det er så skønt at følges ad for to' skriver Grundtvig. Det er muligt. Men det er også noget pladder, med mindre vi kan blive enige om, at leverpostejsmadder og evige skænderier om, hvordan karkluden skal vrides og hænges, er yndigt.

Parforholdet kommer hurtigt i krise, hvis vi ikke fjerner os fra idealet om kærligheden, som blev skabt i en anden tidsalder, og begynder at forholde os til, hvordan det rent faktisk er anno 2019.

Den romantiske kærlighed i dag

I dag, i den vestlige verden, danner vi par udelukkende baseret på følelser, men hvad er det, der får os til at vælge den ene frem for den anden? Det er et spørgsmål, der stadig spørger og måske stadig holder et par stykker eller 10 vågne om natten. For i kærligheden kræver det mod at møde tillid med tillid og at afsløre sin sårbarhed. At turde elske og blive elsket indeholder altid en risiko for at blive forladt, hvilket skræmmer de fleste.

På den ene side ønsker vi at blive elsket ube-

tinget, og på den anden side ønsker vi, at vores partner er kræsen.³³ Men vi skal som minimum have en kæreste, der elsker os mindst lige så meget, som vi elsker ham/hende. Det skal være lige og 50-50 til trods for, at kærligheden umuligt kan måles.

Anne Marie Pahuus skriver i sin bog om kærligheden, at det ikke er på grund af hans særlige karakterer, vi vælger ham, eller vælger at blive med ham, men det er dem, der gjorde, at vi fik øje på ham til at begynde med. Det er de egenskaber hos den elskede, der udgør vores billede af ham. Men i kærlighedsrelationen er det ikke billedet, der holder kærligheden i live – det er dén, han er.³⁴ Men hvordan kan jeg vide, at jeg er nok?

Vi vil selv elskes for alle de egenskaber, som vi selv sætter pris på, og ikke for dem, som vi ikke finder væsentlige i vores opfattelse af os selv, og vi ønsker, at vores elskede værdsætter vores kvaliteter i samme grad, som vi selv værdsætter dem.³⁵

Når vores forventning til kærligheden er så høj, har det ofte rod i den romantiske sammensmeltning af de to vidt forskellige individer, evigt forbundet i kærligheden. Drømmen om en ekstatiske lidenskabelig forelskelse, der bliver en livslang forening med fortrolighed og med den eneste ene ved sin side, der kender en helt ind i knoglerne og, på trods, stadig elsker og holder af.³⁶

32) <https://videnskab.dk/kultur-samfund/kaerligheden-er-blevet-romantisk>

33) Krogh, 6. modul, 2018:3

34) Pahuus, 2013:12

35) Krogh, 6. modul, 2018:3

36) Pahuus, 2013:59



I dag er mange i gang med at gøre op med tanken om, at den eneste ene findes. Vi går fra hinanden, finder en ny eller har flere partnere samt dig. Men idealet om, at kærligheden kan hele, lever stadig videre, og der kan ikke komme andet end skuffelse ud af idéen om, at kærligheden er så almægtig, at den elskede har til opgave at udfylde tomrummet og alle længsler.

I forelskelsen er vi blinde, og vi vil kun se det, vi har besluttet os for at se. Alt andet er usynligt for os. Og om vi passer sammen eller ej, er ifølge Søren Gosvig Olesen kun noget, tiden kan vise, men opfattelsen af, hvad det vil sige at passe sammen, er stadig forskellig. En af de mere uhensigtsmæssige er, at vi skal passe sammen på alle leder og kanter, og enigheden skal sejre. To skal blive et ét. Det er et naturligt resultat i elskovens akt, men at være forenet hele tiden og altid er en håbløs illusion. Vi kan ikke blive hængende i forelskelsen, og kærligheden er noget andet end forelskelse.³⁷

Tanken om sammensmeltning kan for nogle være meget attraktiv, og vi vil ofte gå langt for at opnå denne følelse af forening, for at få oplevelsen af, at det er lykkedes. Mange ser stadig sammensmeltning mellem par som den ægte, store og ubetingede kærlighed. Vi er alle skabt i sammensmeltningen mellem ægget og sædcellen i livmoderen, og måske er det denne trygge tilstand – at vende tilbage til livmoderen – vi fortsat søger.³⁸ Eller at vi måske søger tilbage til

det trygge stadie, som vi oplevede i den helt tidlige mor-symbiose. Hvis du vil lade mig smelte ind i dig, 'optage mig i dig', så er det fordi, at du elsker mig betingelsesløst. Men vi må lære at acceptere, at den slags kærlighed kan et andet menneske umuligt give os, og vi kan ikke få den igen.

At være forelsket er det samme som at være afhængig af en anden. Det kan minde om den afhængighed, vi havde til vores forældre, da vi var børn. Vi kan elske den anden, men det er tvivlsomt, at vi elsker afhængigheden, som gør mig klyngende og uselvstændig.³⁹

At erklære sin kærlighed ved 'jeg elsker dig' kan både tilkendegive og vække alverdens forventninger, men det kan også forstås som et krav. Jeg elsker dig, så derfor har jeg nu alle rettigheder over for dig (til at skælde dig ud og pine og plage dig) til gengæld for min kærlighed.⁴⁰ De forelskedes skæbne afhænger af, om deres lidenskab kan udvikle sig til kærlighed.

Sådan som vi indretter os i vores parforhold, hvor vi binder os til hinanden, både økonomisk, socialt og relationsmæssigt, holder det indre kaos i skak, hvis vi skulle blive mindet om, at vi er adskillelige. Vi bruger oceaner af energi og kræfter på at etablere systemer, skabe rammer og indgå aftaler, der kræver vores fulde fokus, og disse systemer giver os håb om, at det hele vil holde. Vi kan ikke overskue tanken om

37) Olesen, 2018:114

38) Krogh, 6. modul, 2018:3

39) Olesen, 2018:119

40) Ibid.:80



at blive forladt.⁴¹

I processen opgiver vi gerne både vores frihed og autonomi til fordel for at kunne fortsætte med at leve i illusionen om evig forening. Vi tror, det handler om at være endnu mere sammen, men oftest, hvis drømmen skal holde, skal der det modsatte til – at være mere adskilte, netop så vi kan mødes igen og være sammen.⁴²

41) Krogh, 6. modul, 2018:4

42) Ibid.:5

TEORETISK OG FILOSOFISK PERSPEKTIV

For at undersøge, om vi opgiver egen identitet i sammensmeltningen i den romantiske kærlighed, og om vi bliver lykkeligere af det, har jeg bl.a. valgt at inkludere erfaring og viden fra et bredt udsnit af både nyere og senere filosoffer samt terapeuter, der hver især, inden for deres område, har beskæftiget sig med dette tema.

Nedenfor er uddrag fra forskellige terapeuter og filosoffer.

Humanistisk/-eksistentielt perspektiv

Jean-Paul Sartre

Descartes hævdede 'Cogiti ergo sum' (jeg tænker, derfor er jeg). Jean-Paul Sartre vendte om på den formulering i troen på, at vi har et umiddelbart forhold til andre bevidstheder. Jean-Paul Sartres formulering blev 'Jeg iagttages af Du', hvilket ikke kun indeholder det at iagttage, men at vi bliver iagttaget, idet et Jeg, som ikke iagttages, ikke er et menneskeligt Jeg. Jeg opdager mig selv ved at blive iagttaget af et Du.⁴³

Trods Jean-Paul Sartre i et interview i 1959 sagde, at han ikke var interesseret i at skrive om kærlighed, havde han faktisk masser at sige om emnet.

Jean-Paul Sartre var mere enig med Friedrich Nietzsche, end han var villig til at indrømme. Begge så den romantiske kærlighed som et ønske om at besidde den anden. Men Jean-Paul Sartre opfattede også kærligheden som tiltrækkende,

for den er, i hans optik, en måde at forstå sig selv på.

For at forstå, hvad han mener, vil jeg kort komme ind på, hvordan Jean-Paul Sartre opfattede bevidstheden. Jean-Paul Sartre skelnede mellem to primære måder for at være: Væren-for-sig-selv, som et menneske, der er bevidst, og Væren-i-sig-selv, som et bord, der ikke er, og det er i en Væren-for-sig-selv-tilstand, muligheder er tilgængelige. Med andre ord, i denne tilstand kan vi vælge og ændre vores situation, hvorimod, når vi er i en Væren-i-sig-selv-tilstand, har vi kun mulighed for at ændre os selv, hvis en anden ændrer os. Et bord kan ikke male sig selv.

Et andet aspekt ved at være er, at det er mere end 'selvet', da det ikke kan forstås uden at tage hensyn til dets intentioner og projekter. Derfor indebærer 'væren' at blive og er derfor ufuldstændigt. Jean-Paul Sartre så den ufuldstændighed som en mangel, og en 'ikke helt endnu' intethed. Væren kan ikke være fuldstændigt før døden på det tidspunkt, hvor der ikke er flere muligheder. Døden er det øjeblik, hvor en Væren-for-sig-selv bliver til en Væren-i-sig-selv. Uanset stræber mennesket mod en fuldendthed/færdiggørelse eller med andre ord, et Væren-i-sig-selv for at overvinde angsten for meningsløsheden.⁴⁴

Jean-Paul Sartre definerer bevidstheden som at være i stand til at stille spørgsmålstejn ved

43) Thyssen, 2013:22

44) Cleary, 2015:101

sig selv. Heri ligger problemet, for for at kunne stille spørgsmålstegn ved sig selv kræver det, at man objektiverer sig selv, hvilket er en umulig opgave, da øjet ikke kan se sig selv, og ligeså umuligt er det at splitte sig selv i to dele og være både subjekt og objekt på én og samme tid. Derfor søger vi andre – især den elskede – for svar om os selv.⁴⁵ Man ville ikke kende sig selv uden den anden, og med den elskede, som vi har den dybeste og mest intime relation til, er det den, der kender os bedst, og som kan give os den bedste viden om os selv.⁴⁶

På trods af, at vi med den elskede ved vores side kan hente noget viden om os selv, som vi uden vores elskede ville være foruden, mener Jean-Paul Sartre, at den romantiske kærlighed også indeholder en række udfordringer. Jo højere man tænker om den anden, des mere afhængig bliver man af ham/hende og dennes synspunkt, og des mere desperat efter at styre dennes synspunkt.⁴⁷ Fordi den anden ser os på en måde, vi ikke kan se os selv, holder den anden hemmeligheden om os, som vi forsøger at få ved at holde fast i og besidde hinanden, samtidig med at vi forsøger af befri os. Heri ligger kampen. Besiddelse for Jean-Paul Sartre involverer at blande det ind i eget væsen, at blive forenet.⁴⁸

Jean-Paul Sartre mente, at de elskende er splittet mellem at ville forene uden samtidig at ødelægge hinanden. Derfor ønsker de ikke en fuldstændig kontrol over den elskede. De

vil elskes frit, og på den anden side ønsker de ikke, at deres elskede er helt fri til at elske andre. Friheden bliver med forbehold og ikke en automatisk begrænsning, da dette vil indebære en form for afslappet determinisme. De ønsker, at den elskede selv og frit ønsker og vælger at begrænse sin frihed og blive hinandens absolutte ender. De higer efter en sikkerhed, at de vil gøre alt for hinanden og altid være hinandens topprioritet.⁴⁹

Det er en iboende problematik for de elskende, da vi *ikke* kan tvinge en anden til at elske os, og ingen har lyst til at blive elsket af krav. Derfor bliver det et 'projekt om at gøre sig selv elsket'.⁵⁰ Vi forsøger samtidig, via forening med vores elskede, at opdage aspekter ved os selv, i håbet om at blive fuldendt. Men der er en uoverstigelig afgrund mellem mennesker, der betyder, at vi ikke helt *kan* vide, hvad den anden tænker, og derfor ikke kan vide os sikre på, om hemmeligheden går tabt i den anden.⁵¹

Psykologisk determinisme er tiltrækkende, fordi vi tror, at vi kan undslippe den angst, der er forbundet med at skulle vælge og tage personligt ansvar. Det er, hvad Jean-Paul Sartre kalder for 'ond tro'. At skjule sandheden for sig selv. At elske nogen er ikke en mystisk kraft, det er intentionelt. Det er kærlighed til og udløst af nogen. Vi vælger de kærlige handlinger og retter dem mod en bestemt. Selvom det kan føles som om, at vi i forelskelsen er blevet ramt af Amors pil, er det i

45) Cleary, 2015:102

46) Ibid.:103

47) Ibid.:104

48) Ibid.:106

49) Ibid.:107

50) Ibid.:108

51) Ibid.:111

sidste ende op til os at beslutte, om vi vil handle på de følelser og tage ansvaret for forholdet.⁵²

Og ligeledes kan vi altid vælge anderledes, hvilket medfører en grundlæggende angst i kærlighedens struktur, fordi de elskende ikke vil indse, at forholdet kan ende, til trods for at sandsynligheden for det foreligger, da kærlighed frit kan gives og trækkes tilbage. Den eneste måde at håndtere denne angst på er ved at omfavne den.⁵³

Mennesket vil besidde en frihed som frihed. Men på den anden side ville han ikke kunne stille sig tilfreds med den eminente form for frihed, som er det frie og frivillige engagement. Hvem ville stille sig tilfreds med en kærlighed, der gav sig som ren troskab mod det givne ord? Hvem ville acceptere at høre sig selv sige: 'Jeg elsker Dem, fordi jeg frit har engageret mig i at elske Dem, og at jeg ikke vil bryde mit ord; jeg elsker Dem af troskab mod mig selv'? Således beder elskereren om eden og bliver irriteret over den. Han vil elskes af en frihed og kræver, at denne frihed som frihed ikke længere er fri.⁵⁴

I 'Notebooks' skrev Jean-Paul Sartre om kærlighed på en ny måde: En autentisk kærlighed, der respekterer den andens mål og frihed, i tråd med Simone de Beauvoirs forståelse af autentisk kærlighed og hævdede dog stadig, at sadisme og masochisme er de elskendes modi operandi.⁵⁵ Autenticitet er umulig, indtil ønsket om for-

ening er visket bort, men da ønsket om at forstå sig selv og blive fuldendt er så fundamentalt, er det usandsynligt, at vi kan komme helt uden om behovet for en forening.⁵⁶

Irvin D. Yalom

Irvin D. Yalom beskriver forelskelsen som værende ekstatiske, og hans oplevelse med forelskede klienter gennem tiden er, at de forelskede gennemgår en salig forening, der ophæver det ensomme 'jeg' og bringer klienten hen i et lykkeligt 'vi'.⁵⁷

Som jeg forstår Irvin D. Yalom, søger vi ofte sammensmeltningen for at flygte fra livets grundvilkår. Det mest oplagte vilkår, vi flygter fra, er imidlertid isolationen, da det er direkte modsætning til 'sammensmeltning', men efter min overbevisning kan 'Friheden' (ansvar) også spille en rolle for ønsket om at gøre sig afhængig af en anden.

Under afsnittet 'Friheden' skriver Irvin D. Yalom, at personligt ansvar uløseligt er forbundet med frihed. Friheden til at konstruere sin egen verden på alle tænkelige måder og kun have sig selv at stå til regnskab for, hvis det ikke lykkes.⁵⁸ Som Jean-Paul Sartre siger: Mennesket er ikke alene frit, det er dømt til frihed.

Den sociale struktur, vi tidligere levede under, er nedbrudt, og vi er i langt højere grad end tidligere blevet konfronteret med livets eksistent-

52) Cleary, 2015:112

53) Ibid.:114

54) Sartre, 2013:433

55) Cleary, 2015:115

56) Ibid.:124

57) Yalom, 2009: 225

58) Yalom, 1998:233

elle kendsgerning: vores frihed. Hvis normer og overordnede planer er væk, er vi frie til at gøre, hvad vi vil, men vi er ikke rustede til at bære denne byrde, som friheden kan være, og angsten for at møde den gør, at vi opbygger strategier og mønstre, der holder friheden på afstand.⁵⁹ Mange mennesker undgår endda at tage personligt ansvar ved at skyde ansvaret over på en anden.

Når vi vedkender os vores personlige ansvar, indebærer det naturligvis også, at vi må opgive troen på en 'frelser'. Det kan være en ekstrem krævende opgave for en person, der har bygget sin verden op omkring denne tro. Disse to referencerammer skaber tilsammen den grundlæggende dynamik bag afhængighedsproblematikken.⁶⁰

Irvin D. Yalom fortæller, at hans oplevelse er, at klienter, der klager over, at deres tilværelse er begrænset, må hjælpes til at indse, hvordan de selv har været med til at begrænse den ved at have truffet de valg, de har. De bygger som regel omkring sig en ramme, der er så struktureret, at den opleves som et vilkår, der ikke kan vælges fra, frem for at erkende, at det er valg, som vedkommende selv har truffet, og at de kan vælges om.⁶¹ Klienten vil ikke vedkende sig ansvaret for at ændre på denne struktur eller ansvaret for sin belastende livssituation.⁶² Med ansvaret for ændring af egen livssituation vedstår man sig naturligvis også ansvaret for at have taget fejl,

og at man kunne have forandret sig for længe siden.⁶³

Vi higer efter selvbestemmelse, men viger også tilbage for selvbestemmelsens uundgåelige konsekvens – isolationen. Et paradoks, som Kaiser kaldte 'menneskehedens medfødte akilleshæl' og tilføjede, at for at undgå at lide under dette paradoks tilslører vi det med en forsvarsmekanisme, der fornægter isolationen. Kaiser kaldte denne forsvarsmekanisme 'det universelle symptom', og den fungerer ved at fornægte isolationen på en måde, så man opbløder egne jeg-grænser for at smelte sammen med en anden. Isolationen er en magtfuld drivkraft i menneskets søgen efter at smelte sammen med et andet menneske. Vi leder efter nogen, der vil tage ansvaret for os.⁶⁴

I afsnittet om 'Isolationen' fortæller Irvin D. Yalom om en case med en af sine klienter:

"Et godt klinisk eksempel på dette var en patient i en af mine terapigrupper, som i årevis havde levet i et overordentlig dårligt ægteskab. Alle forsøg på at gøre ægteskabet bedre var slået fejl, og selvom hun var klar over, at det ødelagde hende, klamrede hun sig til det, fordi hun var skrækslagen for at skulle møde livet alene. Hun opfattede ikke sin mand som et menneske af kød og blod, men som en skikkelse, der beskyttede hende mod ensomheden. Selvom forholdet var klart utilfredsstillende, var hun så angst for at miste det, at hun vægrede sig ved at gå ind i en

59) Yalom, 1998:237

60) Ibid.:243

61) Ibid.:246

62) Ibid.:250

63) Ibid.:338

64) Ibid.:265



forandringsproces. Det var svært at se, hvordan ægteskabet skulle kunne komme til at fungere, når der hverken var nogen autentisk tilknytning mellem parterne eller nogen vilje til forandring. Jeg var ikke i tvivl om, at hun skulle have en chance for at møde sin mand på en autentisk og menneskelig, uforvrænget måde. Derfor vedede jeg denne tolkning: 'Du kan kun redde dit ægteskab, hvis du er villig til at opgive det.' Denne tolkning fandt hun dybt vedkommende. Hun sagde, at den ramte hende som en tordenkile, og den udvirkede siden betydelig forandring."⁶⁵

Menneskets grundlæggende interpersonelle opgave er at være på én gang 'en del af' og 'adskilt fra'⁶⁶, og menneskets 'universelle konflikt' er, at vi higer efter individualisering, men vi kan ikke bære isolationens rædsel. For at undgå denne konflikt fornægter vi den ved at skabe en illusion om sammensmeltning for at få en følelse af, at 'jeg er ikke alene, jeg er en del af andre'. Man opbløder sine jeg-grænser og bliver en del af et andet menneske, hvilket bliver på bekostning af individualiteten.⁶⁷

Det er denne problematik, 'sammensmeltning' versus 'isolation', der ofte komplicerer forholdet mellem mennesker. Vi skal lære at træde i forhold til nogen på en måde uden at give efter for trangene til at fornægte isolationen ved at blive en del af en anden. Men vi skal også lære at forholde os til en anden, uden at vedkommende reduceres til et redskab, der blot skal redde os

fra isolationen.⁶⁸

At bryde ud af sammensmeltningen betyder også at blive konfronteret med den eksistentielle isolation og med al den rædsel, der følger med at se isolationen i øjnene. Dilemmaet sammensmeltning-isolation er ifølge Irvin D. Yalom den største eksistentielle udviklingsopgave.⁶⁹

At smelte sammen med en anden kan ophæve isolationen ved at ophæve bevidstheden om selvet. Vi kan blive ureflekterede, fordi vi mister fornemmelsen af os selv, og vi kan miste os selv så meget, at vi ikke engang ved, at vi har mistet os selv, for når vi er smeltet sammen med en anden, er der ikke noget særskilt 'jeg' til at mærke, hvad der sker. Det er en af de vidunderlige ting ved forelskelsen, at det ensomme 'jeg' bliver til et 'vi'.⁷⁰

Hvordan kan vi så beskytte os mod frygten for isolationen? Man kan tage isolationen på sig og bære den tappert og beslutsomt.⁷¹ Vi er ikke alene i tilværelsen, men vi kan dele vores ensomhed, så kærligheden vil opveje den smerte, der er i isolationen.

Den eksistentielle isolation er der ingen løsning på, den er et vilkår i livet, som vi må erkende og tage på os. Samhørighed med andre kan imidlertid dulme angsten for isolationen.⁷²

"Vi er alle ensomme skibe på et mørkt hav. Vi

65) Yalom, 1998:264

66) Ibid.:383

67) Ibid.:400

68) Ibid.:382

69) Ibid.:382

70) Ibid.:402

71) Ibid.:383

72) Ibid.:420



ser lysene fra andre skibe – vi kan ikke nå dem; men det, at de er der, og at de deler skæbne med os, er en stor trøst. Vi erkender vores dybe ensomhed og hjælpeløshed". (Yalom, 1998:420)

Emmy Van Deurzen

I modsætning til Irvin D. Yalom, som kigger dybt i de eksistentielle vilkår uden en egentlig konkret løsning, kommer Emmy Van Deurzen mere ind på, hvad der skal til for, at et autentisk parforhold skal lykkes. Hun refererer meget til Jean-Paul Sartres syn på autentisk og romantisk kærlighed

Emmy Van Deurzen omtaler den sociale verdens paradoks, nemlig at det kun er gennem bevidstheden om vores adskilthed fra andre, at vi kan komme tættere på hinanden, fordi det giver os mulighed for at lære at forstå dem – og os selv. Så længe vi behandler andre, som om de er eller burde være de samme som os, vil vi blive skuffede. Det uløselige dilemma er, at vi ønsker at udviske distancen til andre og smelte sammen med dem, samtidig med at vi har behov for at markere vores adskilthed og individualitet.⁷³

Hun anskuer vores eksistentielle vilkår som fire dimensioner: Umwelt (den fysiske dimension), Mitwelt (den sociale dimension), Eigenwelt (den personlige dimension) og Überwelt (den åndelige dimension). Se bilag 1.

I Mitwelt møder vi andre mennesker, og vi kend-

er ikke disse mennesker. Vi er opmærksomme på os selv og har en forestilling om os selv. Den anden, som befinder sig på den modsatte side af grænsen, må være et mysterium for mig. Jeg kan på ingen måde få fri adgang til at krydse denne grænse. Jeg kan have forestillinger og antagelser om den anden, baseret på min opfattelse og indre reaktioner på denne person samt på kilder udefra.

Nogle gange genererer det så stor en mængde af information, og vi fejlagtigt tror, at vi kender personens inderste kerne. Udfordringen er, om jeg vil bedrage mig selv til at tro, at jeg virkelig kender ham/hende og ved, hvordan han/hun vil behandles, eller om jeg ydmygt anerkender grænsen mellem os. I sidstnævnte tilfælde står jeg over for endnu en udfordring: Mødet med den depressive selv-isolation og håbløshed, eller at tage risikoen ved at tage en mere eksistentiel og mere moden holdning til mig.⁷⁴ I parforholdet – og særligt i en sammensmeltning – ser vi ofte, at denne grænse er visket væk og ditto respekten for den. Vi tjekker ikke af med hinanden mere og går udelukkende ud fra egne antagelser, når vi gætter på vores partners motiver og ønsker.

At blive et selvstændigt individ indebærer, at vi etablerer klare grænser mellem 'mig' og 'ikke mig'. Ikke kun fysiske grænser, men også på et følelsesmæssigt plan i ønsker, valg, livsanskuelser og værdier. Uden denne klare grænse

73) Deurzen et al, 2012:152

74) Deurzen et al, 2013:32



kan vi ikke omtale os selv som en selvstændig person, ej heller forholde os autentisk til vores medmennesker. Vi vil reducere dem til at være en forlængelse af os selv. Vi kan skabe en stærk tilknytning til dem, ja, men den autentiske kærlighed, tillid og omsorg vil ikke kunne blomstre.⁷⁵

Set med eksistentielle øjne begynder en relation, når vi erkender, at der i mødet med den anden ikke gives garantier, og intet kan forudsiges eller kontrolleres. Den anden befinder sig på den anden side af grænsen og ved lige så lidt om min indre verden, som jeg ved om hans/hendes. Vi kan forsøge at gætte eller fortolke, men vi kan kun vide os sikre på, hvad der sker i den anden gennem dialog. Dialogen er en udefinerbar gensidig proces, hvor vi hver kan dele meningsfuldt indhold, forudsat at vi har lyst til at dele.⁷⁶ Lige netop denne dialog kan paradoksalt nok få parterne nærmere hinanden, nemlig ved at fjerne sig fra hinanden. Jo mindre vi higer efter forudsigelighed, kontrol og sikkerhed i forholdet og stiller os nysgerrige over for hinanden, des nærmere kommer vi hinanden – og os selv. Vi vil kunne genfinde glæden ved uforudsigeligheden, hvis vi kan lære at acceptere risikoen, der er forbundet med ikke at kunne vide sig sikker på alt omkring sin elskede.

Emmy Van Deurzen skriver, at hendes oplevelse er, at der er to primære årsager til at par skændes (med mindre de har fået børn). Den ene er den

åbenhed, de sammen oplevede engang, og som kom så naturligt, da de var nyforelskede, svinder mellem hænderne på dem. De har begge lukket lidt i for den anden og er vendt tilbage til de tidlige værdier og fordomme, de er vokset op med, og i takt med det opleves en frustration over, at den anden ikke er 'mere lige som jeg er'. Den anden primære årsag til, at par skændes, er, at man føler sig fjerne over for hinanden, selv om man opfatter sig selv som tætte.⁷⁷

Paradokset er, at fysisk nærhed ikke nødvendigvis betyder omklamring, og ligeledes at fysisk afstand ikke sikrer frihed. Når to mennesker elsker hinanden og bliver tætte, skaber de derimod mere plads mellem dem – den plads, der er afgørende for intimiteten. Et par kan føle sig så tæt på hinanden, at de ikke længere kan se hinanden som dem, de er, men ser den anden baseret på antagelser. Men fundamentet for intimitet og nærhed er bygget på afstand, når vi trækker os selv og vores antagelser tilbage og genfinder nysgerrigheden på den anden. Ser den anden på afstand.⁷⁸ Lidt ligesom når brun og lilla bliver til en udefinerbar pløse uden en egentlig farve.

Dilemmaet i den eksistentielle filosofi er at kunne være os selv og tillade vores partner at være sig selv, mens vi er et par.⁷⁹

Ligesom Simone de Beauvoir og Jean-Paul Sartre mener Emmy Van Deurzen, at det er muligt at

75) Deurzen et al, 2013:37

76) Ibid.:38

77) Ibid.:44

78) Ibid.:52

79) Ibid.:68



udvikle et (mere eller mindre autentisk) parforhold, et forhold, der kan baseres både på ansvar, frihed og engagement. Hun tilføjer også, at i hendes optik vil en sådan type forhold endda være berigende.⁸⁰

Emmy Van Deurzen er inspireret af og henviser en del til Jean-Paul Sartre, når hun omtaler det autentiske parforhold. Hun henviser til Jean-Paul Sartres udtryk 'ond tro', når parret bygger en verden omkring sig uden frihed. Vi bytter spontaniteten, uforudsigeligheden og spændingen ud med sikkerhed, regler og forudsigelighed, og det må nødvendigvis kvæle et forhold og personerne i det. Men hvordan kan man have et autentisk forhold, der respekterer den andens (og egen) frihed, samtidig med at ville være forpligtet til hinanden.⁸¹

I et uautentisk forhold vil parterne opbygge systemer og regler for at begrænse hinandens frihed, baseret på et dybtfølt ønske om at blive elsket. De ønsker at absorbere deres elskedes frihed for at skabe en sikkerhed for sig selv. Det er ydermere tvangsfuldt, fordi hele personen og dennes kærlighed er bygget omkring denne illusion, og det kan ingen bære. Vi kan ikke være en andens 'verden', som elskende ofte siger. Vi er begge frie, med egne projekter og behov, og derfor kan vores elskede til enhver tid være uenig.⁸²

På den ene side ønsker vi frihed, spænding

og spontanitet, og på den anden side bliver selvsamme ønsker oplevet som en trussel mod trygheden i parforholdet. Oftest nøjes vi med trygheden, der kvæler dynamikken i parforholdet.⁸³

Hvis manipulation kan lægges til side og en erkendelse af, at vi ikke kan forandre hinanden kan tages ind, kan vi forblive åbne over for hinanden. Vi kan være sårbare, og vi kan appellere til den anden, hvis vi har brug for hjælp. Appellen er en gave til den anden, da giveren anerkender den andens frihed lige så vel som sin egen. Den er sat fri til at tage imod eller afvise gaven, fordi den anden er fri. Appellen står i modsætning til et krav om hjælp, hvor den anden behandles som et objekt, som af pligt eller tvang skal hjælpe, når jeg vil have det. Elskende skal appellere til hinanden, hvis deres kærlighed skal blomstre.⁸⁴

Autentiske parforhold tilegner sig en 'legende' frem for 'seriøs' holdning i den forstand, at de ikke insisterer på forudsigelighed og sikkerhed på bekostning af spontanitet. De er i stand til at blive adskilt og finde sammen igen, da forholdet er under konstant udvikling. Samtidig er de i stand til at engagere sig og udvise omsorg for hinanden og forholdet.⁸⁵

Ifølge Emmy Van Deurzen er mennesker relationelle – ingen kan eksistere adskilt fra andre. Grundlaget i alle relationer er behovet for at høre til, at elske og at blive værdsat og værdsætte

80) Deurzen et al, 2013:69

81) Ibid.:69

82) Ibid.:70

83) Ibid.:71

84) Ibid.:73

85) Ibid.:74

tilbage. Det sunde forhold karakteriseres af en moden indbyrdes afhængighed og en eksistentiel kommunikation baseret på autenticitet og gensidighed.⁸⁶

Maurice Merleau-Ponty

Uden en intersubjektivitet kan subjektet ikke være et subjekt, og kun et menneskeligt møde kan etablere et subjekt. Mennesket er ikke isoleret, og derfor er intersubjektivitet for Maurice Merleau-Ponty forudsat et møde med en verden, der åbenbarer sig for bevidstheden som en gestalt. Det er gennem kroppen, at mennesket er i verden og viser sig for andre og for sig selv. Den, der opfatter og bliver opfattet. At blive bevidst er forudsat et møde med et andet bevidst væsen. Intersubjektive relationer er derfor ikke kun mulige, men faktiske. Vi kan hverken vælge eller afvise disse forhold til andre, som bekræfter vores eksistens.⁸⁷

Hvis de menneskelige relationer giver os mulighed for udvikling, er kærlighedsforholdet meget mere, fordi kærligheden afslører sig på nye og uforudsigelige måder. Det er vitalt, uundgåeligt og underlagt de mange skift i menneskets eksistens.

Det er ikke muligt at definere kærligheden som et drive, en kraft eller et instinkt. Både kærligheden og dens formål er mere, end der kan udtrykkes: fundamental, uundgåelig og umulig at udtrykke i ord. Kærligheden vokser

gennem to bevidstheder, der sammen bygger en ny virkelighed og en ny verden. Kærligheden udtrykkes, som alle andre kommunikationsformer, gennem kroppen uden at være et kropsinstinkt. I kærligheden elimineres solipsisme, fordi kærligheden involverer to personer i en fælles oplevelse, der hver især bekræfter den anden.

I modsætning til Jean-Paul Sartre, som hævdede, at kærlighed er umulig (fordi vi i akten vil besidde den andens frihed, og når missionen lykkes, er værdien af den anden tabt og kærligheden forsvundet), mener Maurice Merleau-Ponty, at det netop er min frihed, der gør det muligt for mig at elske den anden og være engageret i den anden på samme tid. Kærligheden skaber en dyb oplevelse af, at jeg bliver beriget, mere end nogen anden oplevelse. Vi vejer kærligheden tungere, end hvad den kan love; at være evig, til trods for at sygdom og ulykker kan ødelægge den. Men ikke desto mindre sandt i øjeblikket løftet gives.⁸⁸

Maurice Merleau-Ponty hævder, at selv den mest ægte og perfekte kærlighed ikke er en sammensmeltning af partnerne. Hver bevarer sin egen identitet, mens de gennem deres intime kommunikation deler en fælles verden. At elske er at deltage i hinandens projekt, de eksistentielle valg, som skaber ens essens, at dele hinandens oplevelser og venskaber. At elske er en handling af frihed, uden tom autonomi. Det

86) Deurzen et al, 2013:110

87) Hoeller, 1993:157

88) Ibid.:165

er en forpligtelse, der indgås frit. At samtykke til at elske og at blive elsket er at give tilladelse til at påvirke hinanden og i et vist omfang at bestemme på den andens vegne. At elske er uundgåeligt, at indgå en forening med en anden og at vælge for den anden er ikke en indgriben i den andens frihed, da bevæggrunden er et udtryk for bekymring hos den elskede og med en accept fra den anden, som ønsker denne indgriben. Hvis bekymringen naturligvis ikke er vildledt og på baggrund af besiddelse.

Desuden påpeger Maurice Merleau-Ponty også, at kærlighed er en fremmed oplevelse i den forstand, at kærligheden fjerner mig fra mine egne egoistiske bekymringer og åbner mig for den anden, hvis forening skal lykkes.⁸⁹ For at opnå en dyb forening kræver det god tro og lyst til at forholde sig til den anden uden forbehold. For Jean-Paul Sartre vil dette være umuligt. For Maurice Merleau-Ponty er kærligheden imidlertid ikke kun mulig, men også uundgåelig.⁹⁰ Selvfølgelig er tvivlen ikke for evigt forvist, og en relation er altid åben for spørgsmål og tvivl, der er ingen garanti og altid en mulighed for illusion og fejl.⁹¹ Tillid er derfor afgørende, for man kan ikke elske uden en form for vished om, at kærligheden også er gengældt. Denne vished kan vi imidlertid ikke kræve, den skal gives frit.⁹²

Hvordan opstår dette forhold? Det interpersonelle forhold, der udtrykker kærlighed, opstår altid af et møde mellem subjekter. Det kan

opstå af uvilkårlige begivenheder eller subjektet selv i en bestemt situation. Det kan opstå af bl.a. sympati, empati eller genkendelighed, og derfra kan kærligheden blomstre. Det kan også opstå af følelser, som opleves berigende, og som er rettet mod en gruppe mennesker generelt, hvoraf den koncentrerer sig mod én bestemt, når de pludselig kommer i umiddelbar kontakt.⁹³

Men i personlig kommunikation med andre er der ingen klar og direkte indikation på, hvornår det lykkedes. Alt, vi har, er den subjektive intuition og følelse i situationen, og hvordan vi oplever den respons, vi får. Jeg kan tænke og føle, at jeg er nået ind til den anden, men det kan kun være min egen personlige oplevelse. Jeg kan endda projicere den andens respons, så hvordan finder jeg frem til sandheden i denne relation? Intersubjektivitet er uløseligt forbundet med dialog, selvom det ikke altid er lige nemt. Det er svært at opnå anerkendelse fra den anden. I sidste ende ligger barndommens lykkelige enkelhed, hvor samhørighed var naturligt, bag os, og det er vanskeligt at opnå denne tilstand igen i et møde, hvor sproget er vores eneste garanti.⁹⁴

Hvis et forhold ender, kan det være, det aldrig har eksisteret. Enten fordi det var bygget på en illusion, eller fordi engagementet ikke var tilstrækkeligt. Men hvis et forhold virkelig har eksisteret, kan det ophøre på baggrund af en radikal ændring hos en eller begge parter, således

89) Hoeller, 1993:166

90) Ibid.:166

91) Ibid.:166

92) Ibid.:167

93) Ibid.:167

94) Ibid.:168



at de ikke længere er ontologisk de samme, som da de indgik forholdet. Maurice Merleau-Ponty har bemærket, at i kærlighedsrelationen kan man opdage, at personen ikke længere er den, man troede, eller at man har fokuseret på ydre kvaliteter frem for den inderste kerne.⁹⁵

Martin Buber

Jeg er ikke lykkedes med at finde litteratur af Martin Buber, som specifikt omhandler 'sammensmeltning' i romantisk kærlighed. Han har dog imidlertid nogle generelle skarpe pointer om mellemværende, som jeg mener er relevant at inddrage i denne sammenhæng, da det har betydning for, hvordan vi forholder os til hinanden i relationer, særligt i vores parforhold, hvor jeg oplever, at mange objektiviserer hinanden fremfor at se deres elskede som den person, han/hun er.

For Martin Buber er det at være en person langt mere end blot at fremstå som et individ. At være en person er ensbetydende med at "befinde sig i en sand og gensidig relation til verden på alle de punkter, hvor verden kan møde mennesket". Som Martin Buber erklærede: Jeg er imod individer og for personer. På samme måde hævdede han, at man kan gøre sig selv mere og mere individuel uden at blive mere og mere menneskelig. Man kan faktisk sige, at Martin Buber konstant forsøgte at minde om os, at vi bliver os selv gennem relationer eller forhold. Som han skrev i "Jeg og Du: I begyndelsen er forholdet."⁹⁶

Martin Buber skelner mellem to former for mellemværende. Den ene kalder han 'Jeg-Det', som er en holdning, der er forankret i adskilthed og kontrol, hvor den anden 'Jeg-Du' hviler på uadskillelig forbundethed, og hvis fokus er de betydninger, der opstår mellem personerne. Jeg-Det-holdningen objektiviserer både 'Jeg' og du, som er 'Det', hvorimod Jeg-Du afslører, at både 'Jeg' og 'Du' eksisterer i en forbundethed, der ikke er målrettet, pålagt, eller forudbestemt via en objektiviseringsproces.⁹⁷

Martin Buber brugte begrebet 'inklusion' i et forsøg på at beskrive forbundetheden. Det at opleve den anden i et forhold uden at forme eller ændre den anden, så den blot bliver en forlængelse af 'jeg', samtidig med at det ikke bliver på bekostning af mit eget nærvær. Altså at personens virkelige fremtræden og oplevelse af egen unikke væren ikke sker gennem afkaldet på forbundetheden, men snarere i kraft af vedkommendes engagement i en inkluderende forbundethed.⁹⁸

Forholdet til Du'et er umiddelbart, og der er ingen fordomme eller fantasi mellem Jeg og Du. Der er heller ingen formål eller begærlighed imellem. Grundordet Jeg-Du kan kun siges med hele ens væsen. Samlingen og sammensmeltningen til et helt væsen kan aldrig ske ved mig og aldrig uden mig. Jeg bliver til ved Du'et: Idet Jeg bliver til, siger jeg Du.⁹⁹

95) Hoeller, 1993:169

96) Spinelli, 2008:45

97) Ibid.:45

98) Ibid.:46

99) Buber, 1997:29



Følelser har man, kærligheden sker. Følelser bor i mennesket og mennesker bor i sin kærlighed. Kærligheden hænger ikke fast i Jeg'et, med Du'et som indhold. Den opstår mellem Jeg og Du.¹⁰⁰

Og så længe kærligheden er blind og ikke ser et helt væsen, er det ikke helt kærlighed.¹⁰¹

Et kærlighedsfællesskab skulle opstå, idet man ud fra en fri og overvældende følelse vil leve med hinanden, men sådan er det ifølge Martin Buber ikke. For ham opstår det sande fællesskab ikke på baggrund af følelser for hinanden (dog heller ikke uden). Fællesskabet opstår, når begge står i et levende og gensidigt forhold til en levende midte, og at de står i et levende gensidigt forhold til hinanden. Et levende og gensidigt forhold omfatter følelser, men har ikke oprindelse i dem.¹⁰²

Gestaltterapeutisk perspektiv

Hanne Hostrup

Hanne Hostrup har beskæftiget sig med parterapi gennem mange år, og hendes erfaring har hun delt ud af bl.a. i flere bøger, der ud over at bevæge sig på det teoretiske plan også omdanner teorien og erfaringen til praksis for gestaltterapeuter.

I forelskelsen, hvis den er gensidig, kan man pludselig se sin egen værdi i den andens øjne, og denne gensidige spejling er en euforisk oplevelse, fordi vi fokuserer på det bedste i hin-

anden. Dette fokus opretholdes også, fordi vi, når vi er forelskede, har en formidabel evne til at lukke øjnene for partnerens mindre tiltrækkende sider.¹⁰³

Ifølge Hanne Hostrup begynder de fleste parforhold med en forelskelse, og på grund af mediernes romantiske fremstilling af parforholdet forventer mange, at denne tilstand varer ved, og netop denne illusion om evig forelskelse skuffer på længere sigt. Særligt med de vilkår, som vores hverdag er underlagt, taget i betragtning.¹⁰⁴

Hvorfor er vi sammen som par? I dag danner vi par nøjagtigt, som vi vil. Parforholdet er en konstruktion, hvor parret selv er arkitekterne. Hvis parforholdet ikke fungerer, er spørgsmålet 'hvilke byggesten ødelægger forholdet', og ikke hvorvidt handlingen er rigtig eller forkert. Forudsætningen for, at parret kan forhandle sig frem til den konstruktion, de ønsker, sker ved erkendelsen af, at de er frie til at bestemme selv og samtidig påtager sig ansvaret for denne frihed. Som regel sker denne forhandling aldrig, når forholdet etableres, men automatpiloten slås til, og de kører ureflekteret videre, som de bedst har lært hjemmefra, og tilpasningen sker ad hoc, enten via en verbal eller nonverbal tilpasning (sliben kanter).¹⁰⁵

Parforholdet er en gestalt, hvor de to involverede oplever sig selv som hørende sammen, fordi de har udvalgt hinanden, ofte fordi de elsker hin-

100) Buber, 1997:32

101) Ibid.:33

102) Ibid.:57

103) Hostrup, 2012:32

104) Hostrup, 2017:8

105) Ibid.:46



anden. Parforholdet er et 'vi', og med dette vi menes ikke et konfluent vi, men to, der er bundet sammen i en alliance. Se bilag 2, hvor den stiplede linje omkring parterne repræsenterer den mentale grænse mellem inden for og uden for parforholdet. De optrukne linjer omkring parterne repræsenterer deres fysiske grænse, hvor den stiplede linje omkring dem repræsenterer deres mentale grænse. Pilene imellem dem repræsenterer kommunikationen mellem dem, og feltet omkring dem er det oplevede og fysiske rum, som parret lever i, som også indeholder andre gestalter.¹⁰⁶

Hanne Hostrup beskriver tre vigtige udviklingsdilemmaer, hvoraf hun kalder det ene 'Afhængighed og Selvstændighed'. To mennesker, der etablerer sig som par, bliver uvægerligt afhængige af hinanden, hvilket er en markant livsændring. Forholdet mellem afhængighed og selvstændighed er ikke et forhold, der skal løses. Det er et dilemma og et paradoks, vi må lære at leve med, og om det lykkes eller ej afhænger af de muligheder, vi fik med os som børn.

Forbundetheden, der følger med parforholdet, er ofte problematisk, fordi vi ikke bryder os om indskrænkninger, hvor vi mister vores ret til selv at definere værdier. Vi bruger klichéer som 'vi ejer jo ikke hinanden', og selvom det til en vis grænse også passer, er det en misforståelse at tro, at selvstændighed er fravær af afhængighed, og ligeledes at afhængighed er fravær af

selvstændighed. Afhængighed er et vilkår, idet mennesker altid er afhængige af andre mennesker, og to mennesker, der evt. bor sammen, er især afhængige af hinanden.

Hvis man derimod ikke kan opleve sig selv som et helt menneske, med mindre man bliver bestemt over, eller ditto over en anden, og/eller hvis man er dybt afhængig af andre menneskers støtte for at magte livet, kan et afhængighedsforhold, hvor selvstændigheden er sat over styr, komme på tale.

Selvstændigheden forudsætter evnen til at opleve grænsen mellem jeg og ikke-jeg uden at sætte sin forbundethed over styr.¹⁰⁷

Ofte i parterapien skyldes parrets problemer, at vi i vores voksne parforhold får genstartet følelser, handlemønstre og kontaktforstyrrelser, som vi lærte i barndommen. Parterne bruger ofte det voksne parforhold som en scene til at få genspillet barndommens traumer, med partneren i hovedrollen som fortidens betydningsfulde person.¹⁰⁸

Hanne Hostrup lægger vægt på fem kontaktforstyrrelser eller adfærdsformer, som hun kalder for konfluens, introjektion, retrofleksion, defleksion og projektion, som kan blive til vaner i vores voksenliv. Ofte når der er langvarige problemer i parforholdet, peger hun på, at kontakten er forstyrret af disse vaner, og det er her, terapeuten

106) Hostrup, 2017:44

107) Hostrup, 2012:92

108) Hostrup, 2017:8

kan hjælpe dem med at blive opmærksom på disse kontaktforstyrrelser.¹⁰⁹

Man kan kalde konfluensen for en slags videreudvikling af sammensmeltningen eller en forstyrret sammensmeltning. Konfluens kan opleves således, at et par opfatter hinanden som sin komplementære halvdel. Den ligner indføling, men i modsætning til indføling, som kan trække sig tilbage til sig selv og bevarer oplevelsen af egen grænse, går konfluente ud fra, at den anden tænker, handler og føler som dem selv.¹¹⁰

Se bilag 3, som er en illustration af et konfluent par, hvor sammensmeltningen kan være større eller mindre, alt efter hvilken relation de har.¹¹¹

Et konfluent par opfører sig som om den mentale grænse mellem dem ikke findes, og mange af de konfluente par i terapien klager over, at de savner nærhed og fortrolighed. Det paradoksale er imidlertid, at de er alt for tætte. Grænseløs tæthed forveksles med intimitet, men forudsætningen for intimitet og tæthed er, at der er to adskilte og forskellige personer.¹¹²

De bliver vrede og angste, hvis de oplever forskellighed og selvstændighed mellem sig, og generelt er der to forskellige måder, hvorpå de forsøger at fjerne denne forskellighed. Enten går den ene til angreb på forskellighederne ved at nedbryde den andens grænse, 'du skal være

lige som mig', så ensheden genoprettes, eller de ignorerer eller omfortolker forskelligheder, ofte i form af selvundertrykkelse, men de bliver ens igen. Her begynder lavinen af negative følelser. De mange skænderier kan holde parret sammen, men fører ikke til meget andet end sårede følelser, vrede og fortvivelse.¹¹³

Parterne slider sig selv og kan ikke stoppe. De kæmper for deres forhold, og i kampen ødelægger de mere og mere. I de fredelige udgaver af kampen udvikler parret et særligt sprog, hvor de undgår ordet 'jeg', og siger i stedet 'vi' eller 'man'. Der er ingen egentlig dialog, og de keder sig grænseløst og ødelægger enhver form for livfuldhed med en depressionslignende nedstemthed.¹¹⁴

Forbundetheden er ikke en romantisk illusion, men et socialt bånd af følelser og praksis, hvor parterne går over broen og ind i hinandens verden for at gå ud af den igen, når det er belejligt. De skal lære at holde af og respektere hinanden for de forskellige personer, de nu engang er, men for det konfluente par er enighed = kærlighed. For de fleste vil den medfødte trang til selvstændighed før eller siden komme til syne, og her kan parterapien igen komme på tale.¹¹⁵

Når den mentale grænse og fysiske grænse mellem parterne i et forhold bliver respekteret, kan det både ses og høres. De kan forholde sig til, at de

109) Hostrup, 2012:80

110) Ibid.:82

111) Ibid.:82

112) Hostrup, 2017:62

113) Ibid.:68

114) Ibid.:68

115) Ibid.:64



er to adskilte og forskellige mennesker, samtidig med at de er en del af parforholdet. Forskelligheder accepteres, og der kan tales om dem, og de kan udveksle egne tanker, følelser, ord og handlinger og derved lade sig påvirke af hinanden.¹¹⁶

Robert og Rita Resnick

Robert og Rita Resnick er begge gestaltterapeuter og har gennem mange år beskæftiget sig med parterapi. De har særligt fokus på temaet 'sammensmeltning'. Robert Resnick er specialiseret i parterapi og har arbejdet inden for området i mere end 40 år.

I et interview med Clinton Power, "Two Become One & Then There are None: Moving From a Fusion Model to a Connection Model in Couples Therapy", fortæller Robert Resnick, at han finder det bemærkelsesværdigt, at noget, som alle har eller vil have, hvilket er en relation til en betydningsfuld anden over en længere periode, er så problemfyldt. Han lægger også vægt på, at størstedelen af dem, der er gift, lever i et hemmeligt ulykkeligt ægteskab. Statistikkerne ser rosenrøde ud, fordi de fortsat er gift, men faktum er, at de ofte kun er gift på grund af ydre omstændigheder, religion, eller fordi de er bange for at være alene.

Vi får at vide, at hvis blot vi bruger mere tid sammen og laver mere sammen, så vil ægteskabet komme til at fungere igen. Og det er ifølge Robert Resnick skadeligt for forholdet.

Rita Resnick fortæller i interviewet, at efter hendes overbevisning lærer vi i parterapien at gøre mere af det, der ikke virker. At lave bedre indbyrdes aftaler, at du gør noget mere af det, som du ikke bryder dig om, så gør jeg noget mere af det, jeg ikke bryder mig om, og på magisk vis vil parforholdet komme til at blomstre igen. Rita Resnick tænker helt anderledes om denne sag: Jo mere, du forsøger at blive, hvad du ikke er, des mere problematisk bliver forholdet.

Robert Resnick pointerer, at han oplever, at forhold ofte ender i skilsmisse, eller at parterne bliver ulykkelige sammen. At forholdet med andre ord enten eksploderer eller imploderer. Eftersom han praktiserer gestaltterapi, er hans arbejde funderet i feltteorien, og han mener, at det kulturelle syn på ægteskabet, som har været under udvikling i mere end ti tusind år, har stor indflydelse. Den kultur, der siger 'Two Become One', som han kalder en foreningsmodel, og vender på hovedet til 'Two Become One and Then There Are None'. Og med None mener han, at det ikke er berigende for nogen af parterne at blive forenet. Den model, Robert Resnick har udviklet, kalder han for en forbindelsesmodel, og han understreger, at for at have en forbindelse skal der være to og en grænse mellem dem. Grænsen kan både adskille og forbinde os. På den måde kan vi både være konfluente og trække os tilbage igen. Det at sidde fast i konfluensen er et grundlæggende dilemma: Hvordan kan jeg være forbundet med en

anden og samtidig bevare mig selv? Mange opfatter denne måde at tænke på, som at de ikke elsker nok.

Robert Resnick understreger også, at en anden vigtig erfaring, han har gjort sig, er hvordan parterne håndterer forskellighed. Det handler ikke så meget om, hvad forskellighederne er, men det handler om, hvordan de opfatter forskellighed. Og for at det kan være forskellighed, er det uundgåeligt, at der er en grænse, hvor jeg er forskellig fra dig. Robert Resnick påpeger, at forskelligheden ikke kun er bindevæv mellem os, men at det er det eneste bindevæv mellem os. Det er umuligt at være forbundet til en anden uden forskellighed.¹¹⁷

I en kilde skriver Robert Resnick, at det ultimative og mest komplekse menneskelige dilemma fra fødsel til død er, hvordan vi kan være forbundet til et andet menneske og samtidig bevare os selv. Temaer som grænser, magt, autonomi, kulturelle introjekter, kommunikation, religion osv. er alle afgørende og fundamentale områder for at fungere, både som et individ såvel som en del af et forhold. Det kritiske er, hvordan vi som individer, par og grupper håndterer forskelligheder. Ikke alle forskelligheder betyder konflikt. Forskellighed bliver først til konflikt, når den ene forsøger at viske forskelligheden væk ved at få den anden til at ligne en selv og i den proces møder modstand.¹¹⁷

Nyere filosofers perspektiv

Robert Nozick

Robert Nozick hævder, at den romantiske kærlighed er karakteriseret ved ønsket om at forme og udføre en ny enhed i verden, som vi kalder 'vi'.¹¹⁹

Han mener, at det gennemgribende i kærligheden er, at ens velbefindende er bundet op på den, man elsker. Hvis den, man elsker, oplever noget godt eller noget dårligt, bliver vi ikke kun rørt, men vi tager ejerskab i det, som hvis det var sket for os selv.¹²⁰

Dem, vi elsker, inviterer vi inden for vores personlige grænser, og deres velbefindende bliver således vores eget. Forelskelsen er en intens oplevelse, hvor vi ikke ønsker andet end at være sammen med den, vi er forelsket i og se ham/hende dybt i øjnene. Vi glædes over at have fundet ham/hende og over at være blive fundet selv. Alt andet omkring os bliver en ubetydelig baggrund med kærligheden som forgrund. På samme måde, når forelskelsen ikke er gengældt, bliver forgrunden melankolske følelser, længsel efter blot at se et glimt af den anden og måske endda tanker om selvmord.¹²¹

Hvis der er grobund for, at forelskelsen kan vokse ind i en romantisk kærlighed, har de elskende konstrueret en forening og skabt en ny verden, som man kan kalde et 'vi'. Romantisk kærlighed er karakteriseret ved at ville danne

117) <http://gatla.org/uncategorized/clinton-power-interview/>

118) <http://gatla.org/couples-therapy/>

119) Krogh, 6. modul, 2018:2

120) Nozick, 1989:68

121) Ibid.:69



et 'vi' med den udvalgte. Der er et ønske om, at den anden vil være den rigtige for dig, at danne et 'vi' med og et håb om, at det er gensidigt.¹²²

I et 'vi' er de to ikke bundet fysisk. De kan have forskellige meninger og passe deres eget hver især. Dette nye 'vi' er et relations-net, der gør dem mindre adskilte.¹²³

Når et 'vi' dannes, forenes ikke blot velvære, men også autonomi, idet beslutninger ikke længere træffes selvstændigt, men i fællesskab med den anden (hvor skal vi bo, hvilken film skal vi se osv).¹²⁴

At blive forenet i et 'vi' betyder at tilegne sig en ny identitet. Ikke forstået på den måde, at den nye overtager den eksisterende, men som en udvidelse og en ændring. Begge parter bliver del af hinandens identitet, idet den andens velbefindende bliver en del af en selv.¹²⁵

De ser 'vi' som et vigtigt aspekt af sig selv, eller de ser sig selv som en del af 'vi'et. I begge tilfælde behøver vi'et ikke opløse individet eller efterlade det uden autonomi.¹²⁶

Begge parter i et romantisk forhold vil på den ene side besidde den anden, og på den anden side har de brug for, at den anden er uafhængig. Ønsker om at besidde den anden stammer ifølge Robert Nozick ikke fra dominans, men fra, at man har dannet en ny fælles identitet.¹²⁷

Hjertet i kærlighedsforholdet er skabt på baggrund af, hvordan parterne ser det indefra, hvad de føler om deres partner og om sig selv i dette forhold. Når vi modtager voksen kærlighed, føler vi os værdifulde, for når vi ser den andens glæde for os, gennem vores kærlighed, bliver vi gladere for os selv.

I kærlighedens intimitet kender og accepterer partneren vores sande og hele selv. At blive elsket af en, der er uvidende om visse træk, er ikke grobund for tryghed i forholdet, da vi vil føle, at det ikke er hele vores person, der er elsket. For at værdsætte denne kærlighed, må det være mig som person, der er elsket, og ikke de enkelte træk eller midler.¹²⁸

Vi kan blive forelsket i nogen på baggrund af enkelte karakteristika, men på sigt vil vi elske personen, for den han/hun er, og ikke de enkelte karakteristika.¹²⁹ Ellers ville vi blot skifte partneren ud, når der dukkede en anden op med bedre karakteristika.¹³⁰ Når vi først har lært vores partner godt at kende, er det en stor investering af tid og energi og en lige så stor risiko blot at skifte ud med noget bedre. Og den energi kan ofte være bedst brugt ved at arbejde på det nuværende 'vi'.¹³¹

Derfor er det næsten uundgåeligt, at parterne har et stærkt ønske om gensidig monogami.¹³²

Formålet med kærligheden er at danne et 'vi' og

122) Nozick, 1989:70

123) Ibid.:70

124) Ibid.:71

125) Ibid.:72

126) Ibid.:73

127) Ibid.:74

128) Ibid.:74

129) Ibid.:75

130) Ibid.:76

131) Ibid.:77

132) Ibid.:82

at identificere det som en udvidelse af en selv. At være villig til at sætte dette over styr betyder at være villig til at ødelægge din eget udvidede identitet. Derfor ønsker vi ikke at skifte det gamle 'vi' ud med et nyt, medmindre kærligheden til den anden ikke længere eksisterer.¹³³ For en person, der elsker romantisk, kan der ikke være nogen anden. Vi kan ønske, at den, vi elsker, bliver bedre (f.eks. til at rydde op efter sig), men ingen andre kan være ham/hende.¹³⁴

At identificere sig i et 'vi' er forbundet med ønsket om, at det 'vi' skal fortsætte. Ægteskabet markerer en fuldendt identifikation med det 'vi'. Med ægteskabet strukturerer vi os endnu tættere.¹³⁵

Vi kan sætte pris på romantisk kærlighed og dannelsen af et 'vi', men vi kan ikke benægte, at der kan være enkelte tidspunkter, måske endda år, hvor en voksen bedst kan udvikle sig alene.¹³⁶

Neil Delaney

Neil Delaney mener som Robert Nozick, at en romantisk kærlighed er karakteriseret ved ønsket om at danne og udgøre en ny enhed i verden, hvad der kan kaldes et vi. Men i modsætning hertil, eller rettere beslægtet med Robert Nozicks påstand om, at romantisk kærlighed blot handler om at danne et 'vi', mener Neil Delaney, at det vigtigste aspekt er ønsket om at forene sig med en anden person, på både dybe

psykologiske og fysiske måder.

Selvom der er en række aspekter til dette ønske, er det absolut vigtigste ønske at identificere sig med en anden for at inkludere den andens behov og interesser som dine egne og ønsket om, at det bliver gengældt.¹³⁷

I ønsket om, at din elskede tager dine interesser til sig, ønsker du ikke, at det gøres på en degraderende måde, eller at han/hun tager dem til sig som sine egne for sit eget velbefindende.

Neil Delaney går ikke ned i dilemmaet: ønsket om forening og identifikation (som er grundlæggende i den dybe psykologiske forening, som vi søger i romantisk kærlighed) på den ene side og behovet for at bevare integritet og personlige grænser (som er en håbløs ambition) på den anden. Han peger nærmere på, at det romantiske ønske om at forene sig med en anden person, både dybt psykologisk og fysisk intimt, er meget nuanceret. Men vi kan med rette sige, at når vores partners velbefindende er direkte forbundet med vores eget, samtidig med at dine personlige karakteristika værdsættes, har forholdet opnået maksimalt potentiale.¹³⁸

Et andet vigtigt aspekt er, hvordan du vil se dig selv som stående i forhold til din partner. Når vi et tæt forbundet, vil vi gerne bidrage positivt til den andens velbefindende, ikke at vi vil være den andens sine qua non, men som betydnings-

133) Nozick, 1989:78

134) Ibid.:81

135) Ibid.:85

136) Ibid.:84

137) Delaney, 1996:340

138) Ibid.:341

fuld og støttende.¹³⁹

Vi vil elskes for de egenskaber, som vi selv finder centrale i vores egen opfattelse af os selv, og ikke for dem, som ikke har nogen betydning for os. Det er et andet vigtigt element i dannelsen af et 'vi', at blive elsket for de 'rigtige' egenskaber, som vi selv identificerer os med, og som vi selv har et ønske om at styrke og udvikle til en endnu bedre version af os selv, og vi vil ikke elskes for de egenskaber, vi ikke selv finder vigtige for, hvem vi er.¹⁴⁰

Forelskelsen er en proces, der kan give anledning til romantisk kærlighed, og denne proces varierer alt efter person og situation. I forelskelsen er vi ikke så bekymrede over, hvilke egenskaber vores elskede fik øje på – først i tilknytningen og i den romantiske kærlighed får de betydning. Mange vil påstå, at vi ikke vil elskes for egenskaber, men for den, vi er, bare for vores egen skyld. Ifølge Neil Delaney lyder det tosset at påstå, at vi ikke vil elskes for noget, vi vil bare være elsket, og han understreger, at kærlighed er et forhold mellem mennesker og ikke mennesker og egenskaber, så når man virkelig er elsket for egenskaber, er man ganske enkelt elsket.¹⁴¹

På den ene side ønsker vi at blive elsket ubetinget, men på den anden side ønsker du også, at din partner er kræsen, så kærligheden får en værdi, i form af, at den udvalgte har smag og ikke bare ville vælge hvem som helst, men

at du har noget helt særligt (det, du selv finder vigtigt) at tilbyde. Og så alligevel er der ønsket om, at din partner vil fortsætte med at elske dig uanset hvad – et ønske, der udspringer af et rodfæstet behov for accept.¹⁴²

Neil Delaneys bud på dette behov for accept og stabilitet i det romantiske forhold er et behov for at 'kunne regne med' partnerens accept i fremtiden, og det ligner umiddelbart ved første øjekast et behov for at blive elsket ubetinget. Men opfattelsen af ubetinget kærlighed kolliderer med et andet behov, nemlig behovet for at se den andens omsorg for dig i lyset af, at dine egenskaber er elsket, fordi din partner har smag.

Ifølge Neil Delaney er dette alternativ til ubetinget kærlighed det, der kan integreres, og det, der mere passende karakteriserer idealet om den romantiske kærlighed. I stedet for ubetinget kærlighed, er ønsket snarere en partner der er dybt engageret i dig. En kærlig forpligtigelse, der kan defineres som et varigt interpersonelt engagement, som både er grundlagt og opretholdt af tilknytningen til den elskede, det er grobunden, sammen med egenskaberne og de følelser, de vækker, der adskiller et kærligt forhold fra andre tilknytninger.¹⁴³

Roger Scruton

Ifølge Roger Scruton udspringer kærligheden af venskabet i det øjeblik, forskelle på dine og

139) Delaney, 1996:342

140) Ibid.:344

141) Ibid.:345

142) Ibid.:347

143) Ibid.:350

mine interesser er overvundet, og fællesskabet er opbygget. Dine ønsker bliver mine ønsker, og hvis jeg modsætter mig dine ønsker, modsætter jeg mig mine egne i den forståelse, hvad der er bedst for mig på sigt. Kan jeg ikke modstå dig, må jeg acceptere dit ønske og lade det ske. At modstå dig, er at trække min kærlighed tilbage. Derfor er denne kærlighed værdifuld, hvilket betyder, at jeg kan føle mig sikker på, at hvad du ønsker også er mit ønske.

I det øjeblik, at jeg oplever modstand og konflikter omkring egne ambitioner, konflikter det også med mine interesser for dine. Ligesom hvis mine egne ambitioner, for hvem og hvad jeg vil være, konstant balancerer negativt mod mine ønsker og interesser, og det på længere sigt bliver et liv med besværlige kompromisser og krav, bliver mine interesser for dit bedste ligeså et kompromis med konkurrerende krav.¹⁴⁴

Mens jeg elsker, kan jeg ikke sideløbende have planer om at slutte forholdet. Sådanne planer vil betyde, at jeg ikke elsker mere.¹⁴⁵

Et betydningsfuldt venskab med gensidig respekt kan udvikle sig til kærlighed og med de kendetegn, der følger med: Ønsket om at *være sammen* med den anden og værdsætte det fysiske nærvær samt foreningen af egne og den andens interesser. Overgangen fra venskabet til kærligheden svarer til at bevæge sig imod et – hvad Martin Buber ville kalde – Jeg-Du for-

hold.¹⁴⁶

Kærligheden udspringer ikke kun af venskab. Den kan også udvikle sig i andre fællesskaber. Arrangerede ægteskaber kan indeholde ligeså meget kærlighed, som ægteskaber indgået i passion. Kærligheden, som kan defineres som skæbnen, vokser på sin vis ud af intet. Ingen egenskaber, træk eller præstationer kan vække kærlige følelser. Det er nok, at der står en anden varm menneskekrop ved min side i denne fælles vanskelige situation. Kærligheden *kan* blomstre på grund af visse kvaliteter, men bliver aldrig båret på grund af disse, for kærligheden kan overleve på trods af disse kvaliteter.¹⁴⁷

Erotisk kærlighed er noget, vi udsættes for, og vores frihed vil lide på denne bekostning. At elske en anden er ikke en beslutning, vi selv træffer – det er vores skæbne.¹⁴⁸

At begære nogen betyder ikke kærlighed til vedkommende, men kærligheden kan udspringe deraf. Dette er et afgørende i forståelsen af intentionen bag begæret. Forelskelsen er ikke implicit en passage til kærligheden, men kærlighed kan opstå deraf.

Dit selvværd vil kræve, at du elsker på en måde, så du i takt med, at du overvindes af den anden, vil have en følelse af at have bevaret din indre frihed. I et sådant tilfælde får kærligheden karakter af at være en beslutning.

144) Scruton, 2006:230

145) Ibid.:231

146) Ibid.:231

147) Ibid.:232

148) Ibid.:233

Ved at kalde vores lidenskab kærlighed, hengiver vi os til det, som skaber kærligheden. Metaforerne, som vores lidenskab forskønnes med, forandrer den også. De manifesterer sig, så du bliver mit et og alt eller min lykke, i kraft af at jeg beskriver dig sådan.¹⁴⁹

Mit ønske for dit velbefindende er begrænset af min længsel for at være sammen med dig og at blive modtaget med gensidig kærlighed. Hvis der opstår en konflikt mellem dine ønsker og vores fællesskab, kan jeg opgive vores fællesskab for dig, (og miste homeostasis som er fundamentet i vores forening), og vil derfor i forsvar forsøge at arbejde imod dine ønsker for at eliminere dine chancer for at blive lykkelig uden mig. Jeg kan glædes over dine fejl, eftersom de kan være et symbol på din afhængighed, og samtidig må disse fejl være i en sådan grad, at jeg kan tolerere dem – selv i erotisk kærlighed. Jeg tager hensyn til dem, ikke som betydningsfulde fejl, men som en svaghed, der vil sikre mig din kærlighed.¹⁵⁰

Man kan beskrive kærlighedsprocessen som en gensidig 'selvudvikling'. Jeg ønsker, du skal være min kærlighed værdig, og jeg ønsker selv at være værdig, så min kærlighed bliver gengældt. Derfor indleder vi et samarbejde om selvudvikling. Jeg identificerer dig som værende fri og ansvarlig, og selv dit begær udtrykker en uspoleret identitet. Jeg søger i dine øjne, at finde den samme integritet i mig, som jeg tilskriver dig. I denne poetiske konstellation,

hvor vi fokuserer på hinanden, begynder vi at skabe et særligt bånd. Alt, hvad du gør for mine øjne, søger denne integritet, som du tilskriver mig, og således bliver vi forenet i denne fælles metafor. Dit synspunkt får indflydelse på min egen selvopfattelse, og jeg har brug for din konstante tilstedeværelse.

Disse overvejelser forklarer hjælpeløsheden hos ofrene af erotisk kærlighed. Alt, hvad jeg er og ønsker, bliver afhængig af den andens samarbejdsvilje. Med dette samarbejde har jeg alt. Uden det, intet. Kærlighed, der ikke er gengældt, er derfor desperat, og kærlighed, der afsluttes ved dødsfald, er tragisk. Kærlighed involverer en uundgåelig tendens til at søge og forene sig med en anden i en uadskillelig skæbne. Kærligheden søger ikke et løfte om at blive elsket, men en ed om loyalitet. En ed er mere end et løfte, da det indebærer en fuldstændig overgivelse af ens fremtidige planer og en højtidelig erklæring om, at hvad man er nu, vil man altid være, uanset uforudsete omstændigheder.¹⁵¹

Kærlighed har tendens til at vokse med tiden, mens begær har en tendens til at visne hen. Lysten erstattes af kærlighed, der ikke længere er erotisk, men baseret på tillid og samarbejde. Det evige problem er, hvordan man udelukker den tredjepart, der kan vække begæret igen, hvordan man kan forhindre den stabile kærlighed i at blive forstyrret, og det er ikke kun et spørgs-

149) Scruton, 2006:239

150) Ibid.:240

151) Ibid.:242



mål om hvordan, men hvorvidt.¹⁵²

Robert Solomon

Med den individualisering, som vores samfund i dag er bygget op omkring, opfattes isolationen og ensomheden nærmest som en menneskelig tilstand i stedet for et resultat af den måde, vi arrangerer vores sociale liv på, hvor interpersonelle bånd til andre skal være udbytterigt.¹⁵³

Længes vi efter andre i ensomheden, og flygter vi fra isolationen og ensomheden, er kærligheden forhåbentlig et sted, vi kan tåle at være, når to ensomme rækker ud efter hinanden. Dette er et synspunkt, der har været diskuteret af mange filosoffer, under navnet solipsisme. Vi er alle født alene og følger derfor egne egoistiske interesser. Men præmissen er falsk – vi er ikke født alene. Ikke kun i barndommen, men også i voksenlivet er vi forbundet med andre mennesker, i vores sprog og kultur. Vi behøver ikke række ud efter andre, de er på en måde allerede inde i os. Og det betyder, at kærlighed ikke er en flugtplan fra isolationen.¹⁵⁴ Ontologien af ensomhed betragter os som atomer, der svæver ensomt rundt i universet og leder efter andre atomer for at danne en molekyle.¹⁵⁵

Er vi så skabt for hinanden? Vores billede af to mennesker, der er skabt for hinanden, er derimod et eksempel på den metafysiske model, sammen med idéen om at en anden kan være din bedre halvdel. Den metafysiske model er

ikke baseret på, at kærligheden er en flugt fra isolationen, men på idéen om, at de er skabt for hinanden og allerede var knyttet sammen, selv før de mødte hinanden.¹⁵⁶

Et andet perspektiv på kærligheden, af ældre dato, var en social kontrakt, som blev indgået, hvor følelserne ikke spillede den store rolle. Parterne forpligtede sig til aftalerne, uanset om de ville eller ej. Det var denne forpligtelse til engagement, der betegnede kærlighed. Men forpligtelse er netop, hvad kærlighed ikke betegner.¹⁵⁷

Kærlighed er en følelse! Kærlighed er ikke et biologisk behov! Kærlighed er ikke en gave fra Gud! Kærlighed er ikke noget, der er ude af vores hænder! Kærlighed er et dyrisk instinkt! Kærlighed er kemi! Kærlighed er platonisk osv. Der har gennem tiden været mange teorier om, hvad kærlighed er, og i dag bliver den stadig betragtet med mistanke om at være forelsket i forelskelsen. For mænd bliver den en undskyldning for at opføre sig tåbeligt og barnligt og for kvinder bliver den en mulighed for at idealisere underdanighed, hvilket, ikke overraskende, er opmuntret af mænd.¹⁵⁸

Robert Solomon skelner mellem følelser og emotioner. Følelser er konsekvensen af kærligheden, men emotioner er ikke blot følelser. Emotioner er langt mere sofistikerede og et langt vigtigere aspekt i livet, der indeholder

152) Scruton, 2006:244

153) Solomon, 1990:22

154) Ibid.:23

155) Ibid.:24

156) Ibid.:24

157) Ibid.:27

158) Ibid.:40

komplekse tanker og fantasier samt kropslige reaktioner. Vi taler om emotioner, som er primitive, naturlige og instinkter, men faktisk er de kulturelle, en indlært måde, vi har lært at projicere os selv ind i verden på.¹⁵⁹

Kærligheden beskriver han som en måde at leve i vores egen konstruerede verden på. Ikke på en måde, at vi hver især selv må opfinde kærligheden, da vi imiterer vores forældre, og hvad vi har lært om den emotionelle struktur gennem medierne. Vores emotioner er ikke følelser, for hvilke vi er ofre for. De er mere en teaterforestilling, hvor vi selv både er skuespilleren og instruktøren, men manuskriptet har vi fået foræret kulturelt.¹⁶⁰

Fænomenet 'kærlighed ved første blik' bliver forklaret, når personen, vi møder, passer så åbenlyst ind – eller det, der ser ud som om – i de roller, vi selv længe har fantaseret om. Rollen er etableret og venter blot på en skuespiller. Vi kan gå så langt som at sige, at 'det føles som om, jeg har kendt dig i flere år', og det har vi jo på en måde også. Fantasier – eller selvbedrag – spiller en afgørende rolle i romantisk kærlighed. Ikke at fantasien er falsk – den er en forventning, der skaber magien i kærligheden.¹⁶¹

Kærligheden er intet mere end en emotion, men intet mindre heller.¹⁶² Emotioner er obsessive og bekymrer sig om sig selv. De opleves hver især som unikke, 'jeg har aldrig elsket nogen

før, i hvert fald ikke sådan her'. Det er ikke kun kærlighed, der giver livet mening. Det er også emotioner.¹⁶³

Kærlighed er en måde at opnå homeostasis. Vi er bange for at dø for at blive ældre og for at miste, hvad vi har, så vi forestiller os et univers, hvor alt forbliver det samme. Kærligheden som ideal er den ultimative, evige og mest harmoniske tilstand at befinde sig i.¹⁶⁴

Så hvorfor lige dig? Er det dine øjne, dit smil? Nej! Det, at du gør mig glad? Nej! Årh, jeg ved det ikke, det er bare dig, hele dig og intet mindre! Men det er ikke sandt. Elsker du min fodsvamp, og at jeg altid kommer for sent? Hvad hvis jeg blev til en frø? Det er utopi at tro, at vi kan elske nogen, uanset hvad.¹⁶⁵

Det bringer os videre til næste spørgsmål: Kan vi nøjes med at elske dele af den anden? Jeg tænder af, på dine joggingbukser, og din besættelse af model-tog frastøder mig! Jeg elsker dig ikke uanset hvad. Heller ikke, hvis du blev til en frø eller blev ubeskrivelig fed. Men det betyder ikke, at jeg ikke accepterer disse sider af dig, for disse sider er en del af dig, og du er den, jeg elsker.

Det betyder, at jeg elsker dig – som du elsker mig – af bestemte årsager. Årsager, der ikke altid kan sættes ord på, og de kan være overfladiske og så komplekse, at vi måske ikke er bevidste

159) Solomon, 1990:44

160) Ibid.:45

161) Ibid.:49

162) Ibid.:50

163) Ibid.:51

164) Ibid.:115

165) Ibid.:162

om dem. Men ikke desto mindre årsager til, at jeg elsker dig og vice versa, og de betinger og begrænser vores kærlighed.¹⁶⁶ At elske en person er fænomenologisk at se denne person fra et bestemt perspektiv i en bestemt kontekst. Man kan blive forelsket i en i Rom, en man aldrig ville vende sig efter derhjemme.¹⁶⁷

At elske er at fantasere og idealisere. At se den anden som den mest vidunderlige person i verden – ikke forstået på den måde, at personen er perfekt. Når vi elsker en anden, sætter vi pris på de ting, vi normalt ikke ville, og resten tolererer eller ignorerer vi. Vi kan med sikkerhed pointere, at elskende ser den andens fejl og er ikke blindt begejstrede for ‘hele’ den anden. Elskende er om nogen langt mere kritiske, da de sætter egen identitet på spil, eftersom de er forbundet med den anden.¹⁶⁸

At elske er at være ligestillet. I et forhold, hvor den ene idealiseres og sættes op på en piedestal, og hvor fundamentet er bygget på master/slave, er der ingen kærlighed (hvad det så end er).¹⁶⁹

Kan vi bare skifte vores kæreste ud med en anden, hvis vi generes af visse træk/fejl? Det er ikke sikkert, at han aldrig vil elske igen, og det er ikke sikkert, at jeg ikke kan elske mere end en på samme tid, men det at elske en bestemt person er så essentielt for vores forståelse af kærligheden.¹⁷⁰

Hvis vi antager, at vi elsker af bestemte årsager, hvorfor så ikke bare skifte sin partner ud, når der dukker en bedre op? Af samme årsag, som hvis vi taber vores ur, kan vi gå hen og købe et nyt. Men hvad nu, hvis det var et ur, jeg havde arvet fra min farfar, og det har været på mit håndled i mange år? Selv om det nye ur kan det samme og måske endda har nyere teknologi, vil det stadig ikke tilfredsstille mig i samme grad. Elskende tilfredsstiller ikke de eksisterende behov og følelser, de skaber følelserne særligt knyttet til denne kærlighed og er derfor svære, hvis ikke umulige at erstatte.

Årsagerne til kærligheden bliver mere og mere personlig og eksisterer ikke kun i kraft af en person, men de interpersonelle bånd mellem dem i forholdet. Den tid, de har haft sammen, kan ikke overføres til et nyt forhold, lige som de erfaringer, der er gjort, roller, der er skabt, og vaner, der er opbygget, heller ikke kan overføres. Det er umuligt at finde en anden, med hvem du deler denne historie.¹⁷¹

Vores delte historie kan være en betydelig årsag til, at jeg elsker dig, men den kan ikke stå alene. Hvad vores historie sammen repræsenterer, er mere vores identitet sammen, og kvaliteten af vores tilstedeværende emotioner afhænger ikke af historien, men af den nuværende identitet. At have elsket nogen tidligere betyder ikke, at det er en god grund til at elske dem nu.¹⁷²

166) Solomon, 1990:163

167) Ibid.:167

168) Ibid.:179

169) Ibid.:194

170) Ibid.:202

171) Ibid.:208

172) Ibid.:209



Opsummering af det teoretiske og filosofiske perspektiv

Ud fra ovenstående teoretiske og filosofiske perspektiver kan der næsten kun konkluderes, at der ikke kan konkluderes på de spørgsmål, specalet arbejder med.

Om lykken findes i sammensmeltningen med en anden, og om vi opgiver dele af vores egen identitet i parforholdet, går fra at være vores højeste formål med livet til at være besidderisk frihedsberøvelse af den anden, alt efter hvem af de ovenstående forfattere vi spørger. Nogle mener, at det kan blive på bekostning af egen identitet, og andre mener, at vi på den måde udvider vores identitet.

Paradokset i afhængigheden vs. selvstændigheden beskrives også med variation, men der er grundlæggende enighed hos flertallet om, at menneskets universelle konflikt er, at vi higer efter individualisering, men vi kan ikke bære isolationens rædsel. Vi opbløder vores jeg-grænser og bliver en del af et andet menneske, hvilket bliver på bekostning af individualiteten. Forholdet mellem afhængighed og selvstændighed er ikke et forhold, der kan løses, men vi må lære at leve med det bedst muligt.

Eksistentialismen peger på, at parforholdet kan ophæve det ensomme 'jeg' og bringer det hen i et lykosaligt 'vi'. Det kan være en måde at flygte fra livets grundvilkår i stedet for at se dem i øjnene,

og det kan skabe en afhængighed, der vil give en skævhed i forholdet.

Flere af forfatterne peger også på, at vi opbygger strategier og mønstre, der holder friheden på afstand. Vi kan ikke bære den eller det personlige ansvar, der følger med. Og for at undgå det uvisse og usikre, strukturerer vi os også ud det ved at knytte os endnu tættere sammen, også juridisk.

Fælles for dem alle er, at de mere eller mindre lægger vægt på, at personligt ansvar og evnen til at opleve grænsen mellem jeg og ikke-jeg er nødvendigt for at nærme sig et autentisk forhold til en anden, hvor egen identitet kan bevares intakt. Det kræver bl.a. en erkendelse af livets grundvilkår, bevidstheden om vores adskilthed fra andre, for at vi kan komme tættere på hinanden, og en erkendelse af, at i mødet med den anden er der ingen garantier, og intet kan forudsiges eller kontrolleres. Der peges også på flere kulturelle aspekter, der skal gøres op med.

KONKLUSION

Konklusionen er forankret i de tilegnede filosofiske betragtninger og teoretiske viden, som dette speciale arbejder med, samt indsigt i arbejdet med case-klienter og den afrundende analyse. Konklusionen er ikke et forsøg på at generalisere, men et forsøg på at skabe et overordnet billede af tendenser, erfaret og oplevet i praksis.

Konklusionen skal anses som specialets besvarelse af problemformuleringen: Om vi opgiver vores identitet, når vi smelter sammen med en anden, og om vi bliver lykkeligere mennesker af at være to? Problemformuleringen har afsætt i hypotesen om, at jo mere afgrænsede vi er, jo mere opmærksomme vi er på os selv, des mere kan vi være autentiske i forhold til nogen. Paradokset er, at vi skal være adskilte, for at skabe kontakt.

Med den tilegnede viden gennem arbejdet med dette speciale er der flere udsagn, som stemmer overens med hypotesen – både fra litteraturen, men også i case-analysen. Sagt på hver sin måde er der stor enighed om, at i et vellykket møde med en anden, er det en nødvendighed, at vi erkender 'jeg' og 'ikke-jeg' som to adskilte og forskellige personer. Alt for ofte i parforholdet ser vi den anden som et objekt og en forlængelse af os selv.

Lige så ofte forveksler vi grænseløshed med intimitet. Vi tror, at når vi er to adskilte personer, er det fordi, der mangler kærlighed imellem os, og vi vælger så at identificere os som én enhed med enighed og harmoni. Det betyder naturligvis, at grænsen mellem os mere eller mindre ophæves i en sådan grad, at vi kommer så tæt, at vi til sidst ikke kan se hinanden, bliver forudindtaget og mister nysgerrigheden. Det skaber høj tryghed, men det bliver på bekostning af dynamikken, som forsvinder sammen med gnisten.

For at opnå et 'ægte' Jeg-Du møde med en anden, skal vi være til stede med hele vores væsen og ikke gemt under mange lag af kontaktforstyrrelser. Det kræver naturligvis en øget refleksion på vores kontaktforstyrrelser, og en forening med livets eksistentielle vilkår og dilemmaer, herunder det personlige ansvar. Ikke at der tilstræbes en varig Jeg-Du kontakt, hvilket ikke anses som mulig, og ikke forstået på den måde, at det er sandsynligt, at et menneske nogensinde når i mål med alle livets eksistentielle vilkår, men på en måde, så vi øger vores opmærksomhed og bevidsthed i de valg, vi træffer, og de handlemønstre, vi har med os, så ansvaret for vores velbefindende ikke placeres hos vores partner.



Vi er alle født relationelle og ind i flere felter samtidigt, men et vellykket parforhold er ikke noget, som skaber sig selv. Det kræver en indsats fra begge parter. Parforholdet er måske den største relationelle udfordring, vi træder ind i, herunder det komplekse dilemma om at være forbundet med et andet menneske og samtidig bevare et selv, som en svær balance der skaber voldsomme konflikter og udmatter de fleste, hvis den ikke opnås.



PERSPEKTIVERING

Specialet er centreret omkring sammen-smeltning i den romantiske kærlighed, hvorfor der er fokuseret på dette tema, ikke på begrebet kærlighed (i al sin enkelhed). Det kunne være interessant i forlængelse af denne undersøgelse at få en dybere indsigt i, hvad kærlighed er, nærmere bestemt 'den romantiske kærlighed', velvidende at det er en opgave både store tænkere og mange filosoffer har skrevet om i flere tusind år.

Flere eksistentialister skriver om autentisk kærlighed og om, at vi ikke kan elske en anden, uden at vi elsker os selv. I nutidens Danmark er der mange, der ikke har en oplevelse af, at de elsker sig selv. Betyder det, at der er mange, der i virkeligheden ikke elsker hinanden, selvom vi oplever, at vi elsker? Eller er kærligheden forvekslet med trang eller afhængighed. Er kærligheden blot en måde at holde isolationen for døren? Og hvad med en ikke autentisk kærlighed – er det så ikke kærlighed?

Kærligheden er der sunget om, skrevet om, den er filmatiseret og malet på store lærreder. Flertallet nikker genkendende til kærligheden, de har oplevet den på både godt og ondt, men har vi en fælles forståelse for, hvad kærlighed egentlig er? Er det en kulturel eller en individuel oplevelse, der definerer den? Disse spørgsmål må stå åbent for læseren.

LITTERATUR

- Buber, Martin** Jeg og Du, Hans Reitzels forlag, 1997, s: 29, 32-33, 57
- Amir, Lydia** Plato's theory of Love: Rationality as Passion, Practical Philosophy, 2001, s: 7
- Cleary, Skye** Existentialism and Romantic Love, Palgrave macmillan, 2015, s: 101-104, 106-108, 111-115, 124
- Collin, Finn et al** Humanistisk videnskabsteori, Lindhardt og Ringhof, 2014, s: 189
- Delaney, Niel** Romantic Love and Loving Commitment: Articulating a Modern Ideal, American Philosophical Quaterly, volume 33 No 4, 1996, s: 340-342, 344-345, 347, 350
- Deurzen, Emmy Van, et al,** Existential Perspectives on Relationship Therapy, Palgrave Macmillan, 2013, s: 16, 32, 37-38, 44, 52, 68-71, 73-74, 110
- Deurzen, Emmy Van, et al,** Eksistentiel terapi, Hans Reitzels forlag, 2012, s: 152
- Hoeller, Keith** Merleay-Ponty and Psychology, Humanities Press International, 1993, s: 157, 165-169
- Hostrup, Hanne** Gestaltterapi, Hans Reitzels forlag, 2014, s: 88-89, 188, 266
- Hostrup, Hanne** Gestaltterapi med par, Gestaltterapeutisk Forums blad, 2009, s: 3
- Hostrup, Hanne** Gestaltterapien - bedre end sit rygte, Nordisk Gestalt Institut, s: 22
- Hostrup, Hanne** Parterapi, Hans Reitzels forlag, 2017, s: 8, 35, 44, 46, 60, 62, 64-66, 68, 112
- Hostrup, Hanne** Tæft, trit og retning, Hans Reitzels forlag, 2004, s: 30, 32, 80, 82, 84, 92-93, 102, 194
- Krogh, Anette** Kemplers Familieterapeutuddannelse 3. modul, 2018, s: 4-7, 9
- Krogh, Anette** Kemplers Familieterapeutuddannelse 6. modul, 2018, s: 2-5
- Krogh, Anette** Psykologiske teorier oversigt, 2017, s: 1

- Nozick, Robert** Examed Life, Simon & Schuster Paperbacks, 1989, s: 68-78, 81-82, 84-85
- Olesen, Søren Gosvig** En lille bog om kærligheden, Akademisk forlag, 2018, s: 10, 16, 80, 114, 119
- Pahuus, Anne Marie** Tænkepauser: Kærlighed, Aarhus Universitetsforlag, 2013, s: 7, 12, 22, 34, 37, 38, 59
- Sartre, Jean-Paul** Væren og Intet, Forlaget Philosophia, 2013 , s: 433
- Scruton, Roger** Sexual Desires, Continuum, 2006, s: 230-233, 239-240, 242, 244
- Solomon, Robert C.** Love, Prometheus Books, 1990, s: 22-24, 27, 40, 44-45, 49-51, 115, 162-163, 167, 179, 194, 202, 208, 209
- Spinelli, Ernesto** Eksistentiel psykoterapi i praksis, Hans Reitzels forlag, 2008, s: 45-46
- Søndergaard, Peter** Kritik af evidenskravet, Psykolognyt 8, 2009, s: 23
- Thyssen, Ole** Jean-Paul Sartre, Den andens blik, Informations Forlag, 2013, s: 22
- Yalom, Irvin D.** Eksistentiel psykoterapi, Hans Reitzels forlag, 1998, s: 233, 237, 240, 243, 246, 250, 265, 338, 364, 378, 382-383, 400, 402, 420
- Yalom, Irvin D.** Terapiens essens, Hans Reitzels forlag, 2009, s: 225

Online dokumenter og links:**Resnick, Robert et al**

Couples Therapy

<http://gatla.org/couples-therapy/>**Resnick, Robert et al**

Two Become One and Then There are None: Moving From a Fusion Model to a Connection Model in Couples Therapy

<http://gatla.org/uncategorized/clinton-power-interview/>**Danmarks Statistik**

Gennemsnitsdanskeren, 2018

<https://www.dst.dk/da/Statistik/Publikationer/gennemsnitsdanskeren>**Forskningsnyt / Psykolog Nyt 13**

Årsager til skilsmisser, 2008, s: 25

<http://infolink2003.elbo.dk/PsyNyt/Dokumenter/doc/15499.pdf>**Ebdrup, Niels**

Kærligheden er blevet romantisk, 2009

<https://videnskab.dk/kultur-samfund/kaerligheden-er-blevet-romantisk>





