



# Hvad kærligheden er gjort af

*Tekst Lousin Hartmann - Foto Tim Marshall, Unsplash*

Der er sagt og skrevet det meste om kærlighed. Af den årsag, at den fylder i vores liv. For mange er den en svær størrelse. For nok de færreste er den ligetil. Om lidt er det jul, og som klichéen foreskriver, rimer den på hjerternes fest. I denne udgave af Gisele tager vi den udfordring op med et tema om kærlighed, siger og skriver lidt mere, der gør os klogere på fænomenet. Her giver psykolog og kærlighedsekspert Asger Neumann sit bud:

## Hvad er kærlighed for en størrelse?

“Kærlighed er kvaliteten af en relation til et andet menneske, som er betydningsfuldt for en. Kærlighed er ikke en følelse. Men netop, fordi det er et betydningsfuldt menneske, kan det afstedkomme alle mulige følelser som glæde, vrede, fortvivelse og mange andre følelser.”

### Hvad ligger der i den kvalitet?

“Der er to overordnede perspektiver: 1. ‘jeg er der for dig og er optaget af, at du har det godt’. 2. ‘jeg oplever, at du er optaget af mig og vil mig det godt’. I kærlighed, der lykkes, er der en grad af gensidighed og oplevelsen af den.”

### Hvilke elementer består kærlighed af?

“Den amerikansk forsker Stenberg har lavet en række undersøgelser i forskellige kulturer for at finde ud af, om man kan udpege nogle elementer. Han når frem til tre væsentlige: intimitet, passion og commitment. Intimiteten er oplevelsen af nærheden med et andet menneske, hvor man tør vise sig fysisk og psykisk nogen for den anden, som også indebærer, at man kan vise sin sårbarhed. I intimiteten ligger også, at man føler sig set og hørt. Passionen er lidenskab, ofte i form af et begær for den anden, men kan også være udtrykt i en fælles lidenskab for noget andet. Commitment er den forpligtende del. Man tager ansvar for den anden og forpligter sig i forholdet. Det sker, når den anden er blevet betydningsfuld.”

### Er forholdet dødsdømt, hvis der mangler nogle af elementerne?

“For nogen kan det fungere, for andre bare for en tid. Hvis begge har en stor passion og en god intimitet, men der ikke er commitment i forholdet, er det jo uforpligtende. Eller en venskabelig kærlighed med intimitet og commitment, hvor passionen mangler, til gengæld kan en fælles interesse udgøre den passion, som knytter parret sammen. Det skal siges, at vægtningen af de tre elementer ikke nødvendigvis behøver være lige stærkt repræsenteret, og der gennem et helt liv ikke er den samme vægtning af elementerne. Et eksempel er et par, som før de fik børn, havde meget af det hele, de kan bedre holde ud, at passionen for en tid er nedtonet, ligesom der på andre tidspunkter sker en anden vægtning.”

### Hvis der er en ulige fordeling af elementerne i forholdet?

“Der skal være en grad af gensidighed. I de fleste parforhold vil det blive et problem på sigt, hvis elementerne ikke er nogenlunde ligeligt fordelt. I Milan Kunderas bog ‘Tilværelsens ulidelige lethed’ er Thereza kæreste med Thomas, som også har forhold til andre kvinder. Når han ikke er hjemme, er hun bange for, at han er sammen med andre kvinder. Hun føler, at kærligheden til sin hund er mere ægte, ‘når min hund er glad, er jeg glad, og når jeg er glad, er min hund glad’. Hun glæder sig ikke over, at Thomas

har det godt med en anden kvinde, og det bebrejder hun sig selv. Men, som læser tænker man jo, at der mangler gensidighed og tanke for, om den anden har det godt.”

### Er forelskelse kærlighed?

“Det er væsentligt at skelne mellem kærlighed og forelskelse. Når man er forelsket, er der masser af passion, men forelskelsen er en fase. Man oplever en længsel efter at være tæt på den anden psykisk og fysisk. Den store prøve er overgangen fra forelskelse til kærlighed. I forelskelsen ser vi hinanden med nogle fantastiske kvaliteter, men på et tidspunkt kan det, man så som fantastisk, være det, der begynder at irritere. Overgangen kan være svær, for i forelskelsen har man ikke behov for ret meget andet end passion og intimitet, men på et tidspunkt melder commitment sig. Man forpligter sig med et ansvar for den anden, og det skal jo gerne være gensidigt.”

### Mestrer vi kærligheden fra naturens side?

“Nej, det ligger i tilknytningsprocessen og skal tillæres. Fra spæd lærer vi gensidighed og empati. Når f.eks. et spædbarn pludrer, og man responderer med en pludren, oplever barnet at blive set som et individ, det lærer at forholde sig til en anden person gennem indlevelse, og det skaber empati. Dem, som

har det vanskeligt med kærligheden, har ofte en mere usikker tilknytning, og i den ligger nogle forestillinger, f.eks. ‘jeg kan ikke regne med nogen’. Dem, der har lært, man kan regne med andre mennesker, og verden er et trygt sted, har bare nogle bedre forudsætninger. Man kan tillære sig det senere i livet, men der skal godt nok mange gode oplevelser til, før den forestilling flytter sig.”

### Leger lige børn bedst?

“Ja, men jeg tænker ikke nødvendigvis på, at vi skal tilhøre samme klasse. Ud fra undersøgelser har det vist sig, at den største frustration eller parforholds-utilfredshed, som er den målestok, man arbejder med i forskningen omkring kærlighedsforhold, er forskellen i værdier. Forskellige værdier som, hvad man opfatter som rigtigt og forkert at gøre, hvad man prioriterer, hvilke mål man har i tilværelsen. Jo større overensstemmelse, der er der, jo større er parforholds-tilfredsheden, og jo mere stabilt er forholdet. Klasseforskel kan påvirke værdierne. Har man har et nogenlunde ens uddannelsesniveau, tyder det på, at det går bedre. I tv-udsendelsen ‘Gift ved første blik’ har man ud fra nogle kriterier forsøgt at matche, og det er ikke gået ret godt i forhold til stabiliteten. Det siger noget om, at der er nogle kriterier, der er rigtige svære at stille op. Kemi, om man svinger og forstår hinandens humor er meget komplekst. Det er det X, som er svært at sætte på formel.”

### Hvorfor fylder kærlighed så meget i vores liv?

“For at man kan leve et godt liv, er der, ifølge forskningen, nogle



## - Hvad kærligheden er gjort af...



grundmotiver som skal være til stede: at vi har nogle kompetencer til at klare livet, at vi har en autonomi, og at vi er i stand til at indgå relationer. At vi kan indgå i forpligtende relationer er et delelement i forhold til kærligheden. I et evolutionsperspektiv er vi sociale væsener, og når vi ikke har nogen omkring os, oplever vi smerte. Men i det billede, at mange i dag er singler og gode til at være det, har venskabet fået en meget større betydning end tidligere. Noget tyder på, at unge mennesker har relativt færre langvarige kæresteforhold. Der er en forsigtighed i forhold til at forpligte sig ind i et "seriøst" parforhold, som måske rammer ind i et dilemma om parforhold og selvrealisering, der kommer konkurrence med hinanden. Det gælder ikke kun de unge, men er en generel udfordring for det moderne menneske."

### Hvorfor formår nogen at holde sammen hele livet?

"Lad mig citere dronningen: 'der er Henrik, der er mig, og der er os'. Hun har fat i noget meget, meget væsentligt. For når

nogen formår at holde sammen hele livet, er det fordi, der i forholdet er et stærkt 'vi', der giver plads til et stærkt 'jeg'. Balancen mellem, at vi giver hinanden fri til gøre vores ting hver især og en stærk fælles base, vi agerer ud fra, kan være opskriften på et vellykket forhold tilsat de tre elementer." •

### Asger Neumann

Asger Neumann er psykolog og specialiseret i kærlighed. Desuden er han partner i Humanact og ekstern lektor på psykologistudiet på Aarhus Universitet.

Asger Neumann holder desuden foredrag om kærlighed.

