

Trenger ekteskapet (regelmessig) service?

Reider Ommundsen

Reider Ommundsen

Etter hvert har vi fått en god del viten om hva som kan gå galt i et parforhold, og ikke minst hva dette kan føre til av negative virkninger på barna i familien. Dette har fått fire psykologer i USA til å etablere en form for ekteskapelig servicetilbud, eller samlivskurs. Kurset tar bare to ganger to timer – kanskje ikke mer enn servicen på familiens bil tar!

Det er jo egentlig ganske forbløffende at vi investerer betydelige summer i service på bilen med sikte på å unngå senere uhell og ulykker, men at det offentlige ikke går sterkere inn med økonomisk støtte til slike kurs dersom det kan bidra til å forebygge skilsmisser som på lang sikt også har store samfunnsmessige omkostninger – og omkostninger i form av menneskelig mistrivsel, ikke minst hos barna. I Norge fins det riktig nok flere kurstilbud til par, blant annet satser flere kommuner på å tilby nybakte småbarnsforeldre kurs for å takle utfordringer de opplever når de får barn. Men fins det forskningsmessig belegg for at relativt kortvarige kurs kan gi et vesentlig bidrag til å forbygge senere problemer og mistrivsel i ekteskapet?

De fire amerikanske psykologene utviklet et kortvarig «service-ettersyn» til alle ektepar som var interessert i å styrke og investere i samlivet. Tilbudet ble annonserte lokalt, og det ble understreket at kurset ikke dreide seg om noen form for parterapi. Forskerne antok at begrepet parterapi ikke ville appellere til enkelte ektepar som allerede opplevde stor mistrivsel og risiko for skilsmisse, men som vegret seg for å søke terapi. Et tilbud om terapi ville kanskje heller ikke appellere til ektepar som – knapt uten å være klar over det selv – med årene hadde utviklet et noe «nedslitt» trivselsnivå, vurdert ut fra fagpsykologiske kunnskap.

Det meldte seg 74 ektepar til hva som var blitt annonsert som et kurs i å utvikle større harmoni i ekteskapet. Det var imidlertid bare halvparten av ekteparene som fikk adgang til kurset. De som ikke kom med, ble satt på venteliste med sikte på et kurs senere, og i mellomtiden fungerte de som en kontrollgruppe. Ved å sammenligne de to gruppene ville en kunne se om kurset hadde gitt større positive endringer enn hva som kanskje kunne skje «av seg selv» hos kontrollgruppen i ventetiden.

Selve kurset omfattet som sagt bare to møter à to timer. Det første var et slags kartleggingsmøte der man gjorde video-opptak av hvert ektepar mens de diskuterte en rekke temaer som var valgt ut dels fordi de interesserte hustruen, og dels fordi de interesserte ektemannen. Dessuten valgte psykologen selv ut temaer for diskusjon som omhandlet konfliktstoff i parforholdet som kartleggingen hadde avdekket. Etter disse diskusjonene ble hver ektefelle intervjuet om hvordan de hadde opplevd intervjuet og hvorfor de hadde oppført seg som de hadde gjort.

To uker etter ble ektefellene invitert til et feedbackmøte. Dette omfattet en orientering om hva forskning på generelt grunnlag kunne si om betingelser for ekteskapelig trivsel og mistrivsel, og som parene i særlig grad burde være oppmerksom på i sitt eget ekteskap. Man gikk så igjennom de viktigste sekvensene i video-opptakene, og forklarte ektefellene hva man, sett med psykologiske øyne, hadde funnet av tegn på god og mindre god atferd i diskusjonene dem imellom. Forskerne bestrebet seg her på å fremheve de «sterke» eller positive sidene ved parets ekteskapelige forhold og atferd. Dette fordi det, som kjent, vanligvis er mer effektivt å rose det som er positivt enn å kritisere det som er negativt.

Endelig sluttet feedbackmøtet med en diskusjon av hva forskerne kalte «potensial for ytterligere fremgang i parforholdet». Her ble hver av ektefellene fortalt – på bakgrunn av den tidligere kartleggingen – hva de selv konkret kunne gjøre for å få forholdet til å fungere enda bedre.

Før og etter kurset hadde samtlige ektefeller – både de som deltok og de som tilfeldig var blitt fordelt til kontrollgruppen – besvart en rekke spørreskjemaer om deres opplevelser av stress i parforholdet, samt deres «aksept av ektefellen» med alle de feil og svakheter han eller hun måtte ha. På begge disse målene fant forskerne en klar fremgang i forsøksgruppen. Tilsvarende fremgang fant en ikke hos kontrollgruppen. Dessuten rapporterte kursdeltakerne at de hadde likt å følge kurset, og mente det var nyttig for trivselen i ekteskapet fremover. (Sistnevnte tilbakemelding kan være nyttig for kursholderne, men er i seg selv ikke tungtveiende «bevis» for at kurset gir ønsket effekt.)

Foreløpig kan en ikke vite om de positive endringene som ble oppnådd etter et slikt kortvarig kurs, har noen betydning på lenge sikt. Men tatt i betraktning at bedringen hadde vært størst hos de parene som i utgangspunktet hadde rapportert flest problemer, mente forskerne at denne typen service på forholdet kan være særlig nyttig for ektepar som står i fare for at forholdet blir nedslitt, med risiko for sammenbrudd.