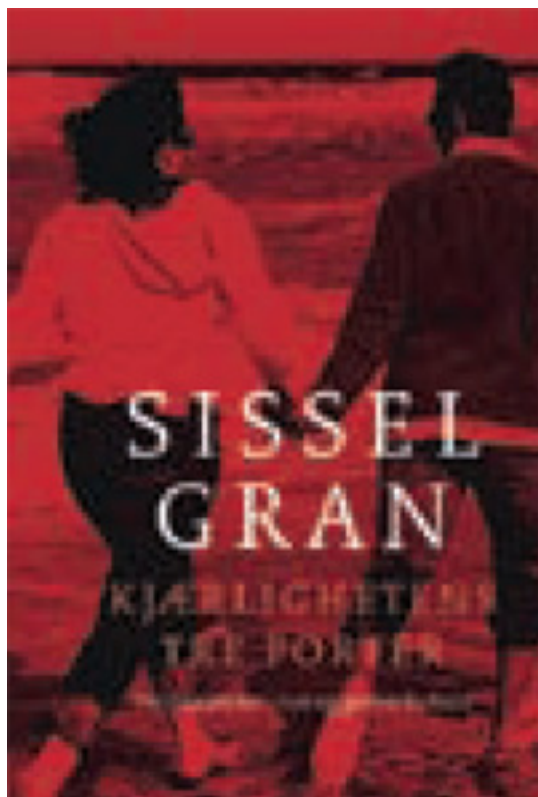


# Nytt blikk på parterapi

Peder Lykke



Sissel Gran | Kjærlighetens tre porter. Aschehoug, 2008. 298 sider

Sissel Gran har tatt på seg andre briller denne gangen, og belyser parforholdet i stor grad ut fra et tilknytningsspektiv. Hovedinspirasjonen ser ut til å være den kanadiske terapeuten og forfatteren Susan Johnson. Hun og Les Greenberg er de mest sentrale personene bak emosjonsorientert parterapi (EFT). Grans forrige bok, *Kjærlighet – i hastighetens tid*, var mer historisk, samfunnsmessig og kommunikasjonsteoretisk orientert. Denne gangen presenterer hun en overordnet teori rundt kjærlighetens dynamikk.

## Tre porter

Gran geleider oss gjennom «kjærlighetens tre porter»: Den første er møtet og forelskelsen, så de første prøvelsene og kranglene, og til sist den tredje porten, hvor kjærlighetskampen enten vinnes eller tapes. Kommer man igjennom den siste porten, legges våpnene ned og partene lærer å akseptere hverandre (riktignok i større eller mindre grad). Disse tre bildene på parforholdets livsløp illustreres fylldig med eksempler fra terapirommet og eget liv, men også fra litteratur, teater, film, musikk og forskningsverdenen.

Det mest interessante ved denne boken er allikevel ikke inndelingen av parforhold i tre faser. Heller ikke de obligatoriske rådene i forhold til utroskap eller når brudd truer av andre grunner. Det er Grans fokus på tilknytning og tilknytningsteori som en forklaring på, og beskrivelse av, parforholdets dynamikk, som vekker mest interesse og som rettferdiggjør en ny bok.

## Vitaliserer feltet

For å se hvordan en garvet terapeut som Gran i så stor grad lar seg inspirere av den relativt ukjente Susan Johnson, er interessant. Johnson har riktignok holdt på med, og utviklet, emosjons- og tilknytningsorientert parterapi siden 1980-tallet, og fått en god del anerkjennelse i Nord-Amerika. Men når Gran, som Norges fremste par-kommunikator retter blikket mot Susan Johnson, så er det fordi hun har teft for tidsånden. For samtidig som par- og familierapien har vært tuftet på til dels radikale forståelser av mennesket og hvordan endring i stor grad er noe som oppnås i samspill mellom individ og miljø, er det liten tvil om at en revitalisering av feltet trengs sårt. Jeg ble bedt om å skrive denne anmeldelsen nettopp på grunn av min kjennskap til Johnson, og drister meg til å forutsi at vi i de nærmeste årene vil se en dreining mot emosjoner og tilknytningsaspekter innenfor par- og familierapien i Norge. Gran ser ut til å dele denne oppfatningen.

Johnsons tilnærming kan dessuten bygge bro mellom kognitive og dynamiske tradisjoner. Ved å benytte seg av tankegods nær beslektet med psykodynamiske tilnærminger og et språkapparat fra en humanistisk og kognitiv tradisjon, er EFT en innfallsvinkel som har potensial til å få tilhengere fra ulike teoretiske ståsteder.

Det er også et generasjonsskifte på gang. Bortgangen til kjente og kjære språk-, løsnings-, og narrativtorienterte størrelser som Tom Andersen, Insoo Kim Berg, Steve DeShazer og nå Michael White, etterlater et tomrom som kanskje vil gi rom for emosjonsorienterte tilnærminger. *Kjærlighetens tre porter* vil kunne bidra til økt kjennskap til denne terapiretningen.

## Teater og litteratur

Men tilbake til boken: Gran maler bildene tydelig for oss, og beskriver det teoretiske grunnlaget for EFT godt, samtidig som hun gjør det til sitt eget. Hun skriver utfyllende med historier om hvordan partnere som trekker seg tilbake, setter tilknytningsapparatet til den andre i alarmtilstand. Tilsvarende viser hun hvordan en pågående tilknytningsstil på sin side bidrar til den andres tilbaketrekning. Hun viser også hvordan vår tilknytning til tidlige omsorgspersoner (foreldre) danner grunnlag for vår tilknytningsstil som voksen, og hvordan dette blir tydelig når vi skal knytte oss til en partner. Hun har også med mange eksempler på hvordan tilknytningsskader i parforholdet kan repareres.

Når Gran bringer inn eksempler fra teateret og litteraturen, er det tydelig at hun trives. Peer Gynts unnvikende tilknytningsstil blir grundig beskrevet og analysert. Trollene – som er seg selv nok – forstås av Gran som uten evne til tilknytning, for siden de ikke kan være noe for andre, kan de heller aldri være seg selv fullt og helt og aldri bli som mennesker. Peer står i fare for å lide samme skjebne og dermed miste sin menneskelighet. Gran viser også hvordan Solveigs tålmodige venting kan sees som uttrykk for kraften i tilknytningsbehovet, og ikke nødvendigvis som et uttrykk for en undertrykt kvinne. Ved å vise til klassiske fortellinger tydeliggjør Gran tilknytningsteoriens universelle og tidløse karakter.

## Starten på en dreining?

Kombinasjonen av (litt) teori, parenes historier og eksempler hentet fra kulturen fungerer godt. For fagpersonen er det nyttig med Grans beskrivelse av både egen og Susan Johnsons forståelse av parforholdets dynamikk sett i et tilknytningsperspektiv. Undertegnede håper Grans budskap når frem til mange av landets par- og familierapeuter, og at det er starten på en dreining tilbake til noe grunnleggende som har vært fraværende i mange parterapier de siste årene, nemlig et fokus på følelser og tilknytning som et viktig aspekt for forståelsen av kjærlighet og parforhold. For et slikt fokus fordrer

andre terapeutiske tilnærminger og intervensjoner enn eksempelvis en løsnings- eller narrativorientert tilnærming.

For noen vil bokens mange fortellinger fra terapirommet og virkeligheten bli i meste laget. Samtidig fungerer de som en rød tråd gjennom det hele. Gran skriver godt, og boken anbefales til de som ønsker å få et nærmere bekjentskap med emosjons- og tilknytningsorientert forståelse av parproblematikk, og ikke minst for dem som er klare for flere innsiktsfulle fortellinger fra terapirommet.