

# Renvasking av utbryterne

Vanja Hjelmseth

psykolog ved Institutt for Psykologisk Rådgivning (IPR) og Norsk Institutt for Emosjonsfokusert Terapi (NIEFT) i Bergen.

Sissel Gran formidler utbryternes historier om samlivsbrudd med hjertevarme og empati både for dem som går – og dem som blir forlatt.

EKSEN. Den som forlater, bedrar og trækker på andres følelser. Gjerningspersonen, som etterlater seg sårede ofre i sjokk, fortvilelse og vantrø. Den kalde og følelseløse egoisten som kun tar hensyn til seg selv og egne behov. Den feige, som velger minste motstands vei, drar uten å se seg tilbake, uten anger, uten skyld, uten skam. Slik er det ikke uvanlig å omtale den som gjør det slutt.

Utbryterne kalles de i Sissel Grans bok *Det er slutt*. Hun har gitt en stemme til dem som gjerne forblir tause etter et samlivsbrudd. De som til vanlig møter et rom med lukkede ører, både privat og offentlig – vi lytter lettere til dem som blir forlatt enn til dem som går. Vår empati tilkjennes oftest ofrene. Forlaterne har begått en alvorlig feil som ikke kan forlattes. Og de bør bare ikke prøve å unnskyldes seg – de har fortjent sin straff og burde skamme seg!

## Nedslått blikk

Og det gjør de til gagns, ifølge Sissel Gran, som har snakket med 16 av dem. De slår blikket ned i skam og går videre i stillhet. De aksepterer at de ikke har fortjent empati. De har forståelse for behovet for å ha noen å hate når man er dypt hjertesåret, og joiner gjerne motstanderens lag når det gjelder sinne og bebreidelse når de sier til seg selv: Jeg skulle ha gjort mer, jeg var egoistisk som tenkte på at jeg var ulykkelig, jeg burde holdt ut lenger for barna, det er noe i veien med meg, jeg er dum, slem og ikke verdt å elske. Skammens indre dialog, som i verste konsekvens resulterer i en selvforakt som blir totalt lammende i sin mangel på selvmedfølelse.

Forfatteren låner utbryterne øre, og lar oss lytte til deres historier om langvarige kamper med sin partner og med sitt eget indre. Hun gir følelsesnære skildringer av knekkpunktene svik og forsoningens nye forsøk – håpet og tvilen. Savnet etter å føle seg holdt av sin viktigste tilknytningsperson i voksen alder. Den ensomme lengselen etter å ha et «vi» å hvile i. Skammen som krymper den som blir kritisert eller latterliggjort, og skammen over ikke å være verdt å elske. Behovet for å speile sin identitet og selvfølelse i andres anerkjennelse, og smerten som ligger bak beslutningen om å bryte ut for å redde sitt døende selv.

## Terapeutisk ramme

Selv om historiene i boken ikke er fra terapirommet, setter Sissel Gran dem inn i en terapeutisk ramme underbygget av hyppige henvisninger til blant andre parterapiens nestor John Gottman, og Susan Johnson og Leslie Greenberg, som er «foreldrene» til emosjonsfokusert parterapi. Gran beskriver parforholdets implisitte kontrakt som en gjensidig avtale om å møte hverandres behov for tilknytning og identitet. Tilknytningsbehovet, som handler om et følelsesmessig bånd som skaper trygghet om at den andre er der for oss når det trengs. Identitetsbehovet, som handler om å oppleve seg akseptert og verdsatt som den man er, uten kritikk og fordømmelse fra den andre. Å oppleve seg som god nok – i

seg selv – sammen med den andre, og samtidig oppleve at man er representert i den andre som en del av et «vi».

Forfatteren trekker frem det å regulere hverandres følelser som en av de viktigste funksjonene i et parforhold. Når vi ikke blir møtt på våre følelsesmessige behov, vil smertefulle følelser forsterkes gjennom parforholdet fremfor å bli regulert ned. Behovene våre er individuelle, og noen er mer sårbare for å ikke bli møtt på tilknytningsbehov. De vil lettere føle tristhet, ensomhet, savn og avvisning. Andre er mer sårbare for ikke å bli møtt på identitetsbehov og vil lettere kjenne utilstrekkelighet, skam og det å ikke være god nok. Dette kan gi næring til ulike mønstre av relasjonell interaksjon i et parforhold, med spiraler av pågåenhet og tilbaketrekning, klamring og avvisning, kritikk og motangrep, dominans og underkastelse.

Sissel Gran løfter frem mulige faglige tolkninger av mønstre og grunnscener i informantenes parforhold. Med utbryterne som ensidig informasjonskilde om et tosidig parforhold vil deres følelser farge fortellingen. Gran klarer likevel å skape en balanse ved å beskrive samspillsmønstre i parforholdet, og gjette seg inn i partnerens følelser og beveggrunner. Forfatteren formidler dette med varme og respekt for begge sider. Om jeg likevel skal være ørlite kritisk, så beskrives noen av partnerne så detaljert at jeg blir litt nervøs for at de kan gjenkjennes. Forfatteren skriver at historiene er anonymisert etter informantenes ønske, men dette berører samtidig partnerens behov for vern. Sett i sammenheng med siste tids debatt om virkelighetslitteraturen og utlevering av tredjepart, ville jeg vært mer komfortabel med en forsikring om at historiene er anonymisert til det ugjenkjennelige. Personnære opplysninger kunne vært tatt ut uten at det hadde svekket historienes kvalitet eller troverdighet.

## Nært og levende

Sissel Gran skriver som alltid i et rikt, billedlig og følelsesnært språk. Hun trekker inn egne personlige historier og erfaringer på en måte som trekker leseren nærmere uten at det blir kleint. Hun krydrer det hele med hyppige henvisninger til skjønnlitteratur og film, noe som gjør leseropplevelsen lett og ledig, samtidig som den er faglig relevant.

Som parterapeut og samlivsekspert har Sissel Gran stått på kjærlighetens side igjennom en lang karriere. Selv om denne boken er en reise gjennom menneskelig smerte, løsrivelse og brudd, er den helt klart også en bok om Kjærligheten. Forfatteren skriver på omslaget at hun ønsker å «gi alle som elsker eller har elsket en leksjon i hvordan man ikke behandler kjærligheten».

Jeg vil si at Sissel Gran langt på vei har lyktes i sitt anliggende, som hun i innledningen beskriver er å renvaske utbryterne. I hvert fall hvis renvasking tolkes som å gi leseren økt forståelse for at følelsene, smerten og de gode grunnene ikke er forbeholdt dem som blir forlatt.

Boken kombinerer det allmennmenneskelige med det faglige på en god måte som gjør det til interessant lesing, ikke bare for parterapeuter, men for alle som er opptatt av menneskelige relasjoner.

Den bør leses av alle som forlater – men også av dem som blir forlatt.