

# Kjærlighet på formel

John Mordechai Gottman, berømt forsker på parrelasjoner, lover intet mindre enn «The New Science of Love» i sin siste bok.

PSY  
KOL  
OGI

ANMELDT AV

Eva Tryti

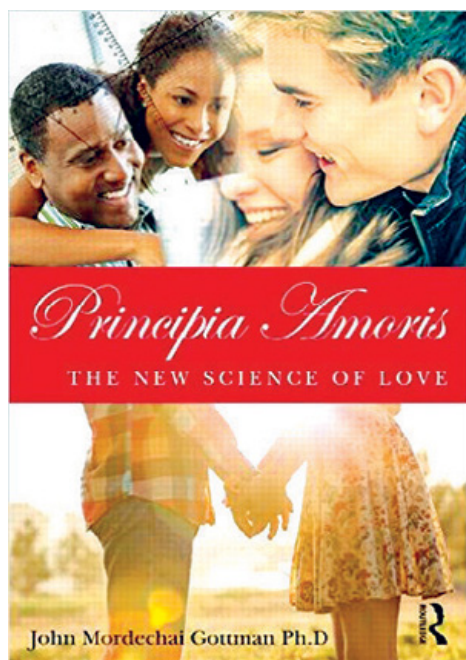
PUBLISERT 29. februar 2016

EMNER

parterapi

kjærlighet

familieterapi



**John Mordechai Gottman,**

*Principia Amoris; The New Science of Love.* Routledge  
2015, 300 sider.

Siden 1986 har Gottman studert parkommunikasjon via sin Love Lab i Washington. I dag er han 73 år, professor emeritus ved University of Washington og kanskje verdens mest berømte parforsker og parterapeut. Han får i noen grad konkurranse av dr. Susan M. Johnson, som lenge nå har hatt stor innflytelse på parterapifeltet gjennom sin emotionally focused couples therapy (EFT), der voksne parforhold ses og behandles ut fra tilknytningsteori. De to forskerne og terapiutviklerne står ikke i noe motsetningsforhold til hverandre. Teknikkene kan meget vel brukes sammen.

Det som særlig har gjort Gottman kjent, er at han har forsket så lenge og inngående på så mange par, og også at han ut fra sin forskning påberoper seg å kunne forutsi med stor grad av sikkerhet hvilke par som vil greie seg bra, og hvilke som vil bryte opp eller

iallfall ha en dårlig relasjon. Hans kanskje mest sympatiske og uvanlige forskning er studier av par som lever godt sammen i svært mange år – hva som er typisk for dem, parforholdet deres og samspillet deres. Påstått vitenskapelig holdbare «oppskrifter for å lykkes / bli lykkelig» er ikke daglig kost for søkende klinikere.

## «Parterapeuter som har fulgt med i feltet noen tiår, kan nok bli lei av forenklete svar og svingende moter»

*Principia Amoris* lover en sammenfatning av Gottmans parforskning gjennom disse tiårene. I tillegg er boken en slags vitenskapelig selvbiografi om hans forskningsreise fra den ene viktige oppdagelsen til den andre. Via inngående og mangefasetterte studier av parkommunikasjon over tid har han kommet frem til både urovekkende tegn og tegn som peker mot resiliens og reparasjon i langvarige pars vei mot lykke eller ulykke, brudd eller samhold.

Boken ender med teoretiske «oppskrifter» – «love equations» – på langvarig god parfungering, og aller sist med et vedlegg med helt konkrete oppgaver for par som vil fungere bedre. Det hele er tuftet på Gottmans forskning.

Like viktig som oppskriftene på god parkommunikasjon er hans systematisering og forenkling av viktige elementer ved kommunikasjonen i konflikt- og konfliktløsningssituasjoner som peker i negativ retning og bør unngås. Siden konflikter i parforhold er så å si uunngåelige, vil gode konfliktløsnings- og forsoningsstrategier ifølge Gottman være pars beste midler for langvarighet og trivsel.

### **Det finnes ingen fasit**

Kanskje er «oppskriftene» det mest nyttige i boken, i tillegg til at den gir en bred oversikt over funn i Gottmans mangeårige, omfattende arbeid. Det vil derimot forundre meg om Gottmans eget hjertebarn i boken, «the love equations» – eller «kjærlighetsformlene» – i særlig grad vil treffe klinikere hjemme. Om han hadde holdt seg til å beskrive det systematiske arbeidet i ord, ville nok boken vært nyttigere og mer lettfordøyelig. Men jeg ser jo for meg hvor fristende det må være på slutten av et langt forskerliv å kunne komme til en vakker vitenskapelig konklusjon. Og det på et så mangslungent, nesten uregjerlig område som parterapifeltet, hvor en hærskere av faktorer i komplekse innbyrdes relasjoner til enhver tid kan være vesentlige for det vi studerer og prøver å endre. Tenk om det var så enkelt at Gottman og Love Lab nå endelig hadde ryddet i villniset og funnet de vesentlige faktorene!

Parterapifeltet har i flere tiår vært et utpreget klinikerfelt, med lite systematisk kunnskapssamling, lave ambisjoner når det kommer til forskning, og desto større rom for alt fra terapi-guruer og terapi-motebølger til praksisnær, anekdotepreget utveksling mellom terapeuter. I dette landskapet er selvsagt Gottman satt pris på av mange som ønsker å kunne vise til litt forskningsmessig belegg for egen kliniske praksis. Nå har

særlig Gottmans prediksjoner om skilsmisser fått atskillig kritikk på metodologisk grunnlag. Men for den enkelte kliniker fremstår Gottman og Love Lab uansett som et interessant forskningsmiljø, der systematisering av parkunnskap har vært viktig.

I boken prøver Gottman seg også på en partypologi ut fra kommunikasjonsstil. Igjen kan man innvende at han trekker vidtrekkende konklusjoner av materialet sitt. Og igjen kan man si at sett som en av mange mulige vinkler man kan analysere og arbeide med par fra, er det hele riktig interessant.

### **Komplekse terapier**

Parterapeuter som har fulgt med i dette tverrfaglige feltet gjennom noen tiår, og som også besitter psykologens forståelse for både individualpsykologiske og sosiologiske sider ved parfungering, kan vel iblant bli lei av forenklede svar og svingende moter. Feltet har vært hjemsøkt av serier av «nyheter» – fra kommunikasjonsperspektiv via atferdsterapeutisk tenkning, til såkalt systemisk terapi, terapiformer som flørtet med postmodernisme, tilbake til kommunikasjonsteorier og så endelig til dagens utbredte og populære emosjonsfokuserte parterapi, som trekker veksler både på psykodynamisk terapi og altså tilknytningsteori. Alle har de interessante ideer, noen gode terapeutiske grep, et knippe innsikter å komme med – hadde de bare ikke insistert på å innta scenen alene.

Sannheten er vel at parterapi er komplekse, og i tillegg ofte kortvarige, og enda mer enn andre typer terapi krever at vi har en rikholdig verktøykasse og foretar komplekse analyser, uansett på hvilke måter vi prøver å systematisere det vi møter. Selv undrer jeg meg ofte over mangelen på teori og kommunikasjon rundt noen etter mitt syn åpenbare faktorer og temaer som ofte er til stede når par sliter: seksualitet, kjønnsroller og kjønnskamp, som har endret kjønnes situasjon ubegripelig mye, strukturelle faktorer som økonomi, arbeidsliv og arbeidsdeling, som vi jo vet har betydning for samlivsbrudd – og ikke minst de større lokale sammenhengene par står i, som vennenettverk, slekt og nærmiljøer. Måtte snart også disse områdene av pars liv treffes av en terapeutisk motebølge eller to!

Inntil videre anbefaler jeg gjerne Gottmans bok. Men mitt svar på spørsmålet i overskriften er selvfølgelig nei. Vi kan gjerne prøve å gripe noen sider ved parkjærlighet ved å systematisere erfaring, men det gjør seg best uten formler.



FORSONING Par trenger gode forsoningsstrategier, skriver Gottman. I disse dager sidestiller Munchmuseet i Oslo verker av Edvard Munch og Robert Mapplethorpe. Foto: Robert Mapplethorpe: Embrace, 1982 © The Robert Mapplethorpe Foundation. Used by permission.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 3, 2016, side 232-234*

**ANMELDT AV**  
**Eva Tryti**