

Det gåtefulle samlivet



Velkommen inn i kjærlighetslaboratoriet til ekteparet Gottman.

TEKST

Anneli Otnes

Pia Camilla Aursand

PUBLISERT 5. januar 2016

EMNER

parterapi

samlivsbrudd

familieterapi

partnervold

psykoterapi

skilsmisse

Hvorfor ender noen parforhold i katastrofe, mens andre par mestrer problemene som oppstår? Dette spørsmålet har ekteparet Gottman og Schwartz-Gottman brukt det meste av sine voksne liv på å besvare. Psykologtidsskriftet benyttet anledningen til å intervju dem mens de var i Oslo i høst.

John Gottman er mest av alt kjent for sine omfattende og nitide studier av par, noe han har holdt på med i over 40 år. Hans forskerteam har studert ca. 3500 par, og fulgt noen over en tidsperiode på 20 år. Metoden har vært en kombinasjon av observasjon av samspill og fysiologiske mål på stress. Målet med forskningen var å finne ut hva som kjennetegner par som får til å leve og trives sammen over lang tid, såkalte «Masters of relationships», i motsetning til de som mistrives sammen eller avslutter forholdet, «Disasters of relationships».

Gottman-paret brukte disse forskningsfunnene til å utvikle samlivskurs der de hjelper par med å trene på konkrete ferdigheter. I Norge har dette materialet blitt videreført av

psykologspesialist Anne Marie Fosse Teigen i form av Bufferkurs, et parkurs som i hovedsak holdes av familievernnet (www.bufferkurs.no).

«- Psykiatrien har lite kunnskap om familieterapi og familiepsykologi og bygger mye av sin behandling på psykoanalytiske prinsipper som i høy grad er individorienterte»

Julie Schwartz-Gottman

The Gottman Institute har nylig gjennomført et omfattende forskningsprosjekt der de dokumenterer effekten av gruppebehandling av par med lav sosioøkonomisk status som har opplevd episodisk partnervold. Igjen har de observert samspillsmønstre og sammenfattet disse observasjonene med fysiologiske mål. Gjennom dette arbeidet har de identifisert to typer vold i nære relasjoner: *Episodisk partnervold*, som kjennetegnes av vold i affekt der eskaleringen i konflikten er et gjensidig samspill, og *karakterologisk vold*, som kjennetegnes av én voldsutøver som kontrollerer og terroriserer den andre parten. De er tydelige på at det kun er den første typen partnervold som kan jobbes med i parbehandling. Dette er det også økende konsensus om i andre fagmiljøer som jobber med vold i nære relasjoner. Karakterologisk vold er ikke egnet for parbehandling, der er det individuell behandling med partene hver for seg og sikkerhetsarbeid som anbefales.

Parbehandlingen som er utviklet på The Gottman Institute, er en kombinasjon av øvelser i å roe seg ned (self-soothing), øvelser i å opprettholde intimitet/vennskap i parforholdet og konkrete øvelser i konflikthåndtering. Gottman-paret har argumentert for at det nytter å hjelpe disse parene, dersom parene i forkant blir kartlagt nøye, og man siler ut de voldsutøverne som ikke kan nyttiggjøre seg et parterapeutisk tilbud. De har møtt sterk politisk motstand i USA, da det i mange stater er forbudt å drive parterapi der det har forekommet vold.

– *Først til det som bringer dere til Norge: Dere har gjort viktig forskning på par der det forekommer vold. Kan dere reflektere litt rundt kritikken dere har fått rundt typologiene dere har kommet fram til?*

Julie: – Noe av det som skjedde politisk, etter at vi jobbet med par i fattigdom, var at jeg ble bedt om å snakke om behandlingsprogrammet i Kongressen. Dette var i forbindelse med et nytt lovforslag som gikk ut på å gi fattige par gratis hjelp gjennom statlig sponsede familiesentre. Da jeg presenterte forskningen vår og mulig behandling for vold i nære relasjoner, var det en gruppe kvinner som virkelig gikk til angrep. De var representanter i House of Representatives og ble svært fiendtlige. De forsto ikke forskjellene på det vi kaller *episodisk* og *karakterologisk* vold. Dette var kvinner som tidligere hadde jobbet på blant annet krisesentre og hadde sett mye av den karakterologiske volden, som ender med store skader, trusler og kanskje død. De godtok

ikke at vi gjennom forskning hadde identifisert *ulike* typer vold. De misforsto og trodde at vi ønsket å drive parterapi med par hvor det var karakterologisk vold, hvor makt og kontroll er en del av bildet. Dette er ikke det vi sier.

John: – Vi har forsøkt å få til en replikasjon av denne forskningen på terapi med par hvor det er vold. Det har vært svært vanskelig å få i gang en ny forskningsrunde fordi det er så kontroversielt å drive terapi med par hvor det forekommer vold. Og dette er i en stat hvor det faktisk er tillatt. Det finnes stater i USA hvor det er ulovlig å drive parterapi med par der man avdekker vold. Der ville dette vært helt umulig.

– Ser dere lys i tunnelen her?

John: – Vi prøver! Dette er en kamp i motvind, og vi må gå forsiktig fram. Mange spør om det *er* en forskjell på episodisk og karakterologisk vold, altså om det er et kontinuum eller en tydelig forskjell. Vår forskning viser at det *er* forskjell på disse typene vold, og dette er et svært viktig poeng. Mange sier de ikke tror på forskningen og på fenomenet episodisk vold i nære relasjoner.

– Hva er deres erfaringer med å involvere barna i behandling av par der det forekommer vold?

Julie: – Vi involverer ikke barna i behandlingen. Vi mener at barna føler seg så ansvarlige for foreldrenes mistriksel og allerede har fått med seg mye av foreldrenes konflikt. Vi tror ikke det vil være hjelpsomt for barna å bli mer involvert. Forskning viser at barn tar skade av å være vitne til foreldrenes konflikter. Urinprøver av barn viser sterk sammenheng mellom stresshormoner hos barna og graden av mistriksel i foreldrenes ekteskap. Vi involverer barna i form av «emotion coaching» av foreldrene, der foreldrene får steg-for-steg-veiledning i hvordan de møter barna emosjonelt. Og barnas stemmer bringes inn i denne behandlingen gjennom at deres ubehag blir tydeliggjort.

– I Norge er det et tydelig og økt fokus på å involvere barn direkte i samtaler. Hva tenker dere om det?

John: – Det er bra at barna blir hørt, men vi er skeptiske til at de blir involvert gjennom hele terapiforløpet. Vi er opptatte av at foreldrene øver på å snakke med barna om det som er vanskelig. Barna trenger først og fremst å bli hørt av foreldrene sine, ikke av terapeuten.

– Vi vokser alle opp i familier, vi opplever de sterkeste følelsene og mange av de verste traumene våre i familier. Vi søker til våre nære når vi trenger hjelp og støtte. Til tross for dette har familieterapi som disiplin ikke oppnådd samme status som individualterapi blant psykologer i Norge. Hva kan være grunnen?

John: – Dette stemmer med situasjonen i USA. Kulturen vår handler mer og mer om selvet og selvrealisering som det høyeste målet: «Hvis ikke jeg er personlig lykkelig i denne relasjonen, spiller det ikke noen rolle om barna får det vanskelig». Innflytelsen av østlig spirituell filosofi, mindfulness og meditasjon, fører med seg en form for

selvfokusering som handler om hvordan du kan få det bedre selv. Fokuset skifter fra hva vi kan gjøre for andre eller for samfunnet, til hvordan kan jeg ha det bra i meg selv.

Julie: – Psykiatrien har lite kunnskap om familierapi og familiepsykologi og bygger mye av sin behandling på psykoanalytiske prinsipper som i høy grad er individorienterte. I tillegg har den farmasøytiske industrien enorm makt over hva som regnes som god behandling i USA. Man kan ikke medisinerer en familie, derfor individualiseres psykologiske problemer i media og behandles isolert. Dessuten har store personligheter i media som blant andre Oprah Winfrey en enorm innflytelse på den amerikanske kulturen. Hun framsnakker psykologiske problemer som individuelle og har vært en talsperson for individualiserte løsninger.

–Dere er opptatt av å finne gode behandlingsmetoder for mindre privilegerte grupper. Mener dere at vi som psykologer har et spesielt ansvar for å engasjere oss for de svake gruppene i samfunnet, de som ikke har råd til å betale for dyre terapitimer?

John: – Terapi bygger på klare verdier. Terapi er ikke kulturelt relativt, amoralsk eller nøytralt. Terapi er i seg selv imot overgrep, vold og krenkelser. Selvinteresse er ikke det som driver våre valg alene. Matematisk forskning og spillteori viser oss at mennesker er tilbøyelige til å velge alternativer som ivaretar andre personer vi er knyttet til. Det betyr at vi har en naturlig bevegelse mot å velge løsninger som ivaretar flere interesser enn våre egne. Det menneskelige samfunn er bygget på respekt og empati, gode relasjoner er grunnsteiner for at et samfunn skal fungere. Alle barn trenger å bli elsket, og alle par trenger den samme formen for kjærlighet. Vi har holdt parkurs i mange ulike kulturelle grupper, og opplever at de samme verktøyene fungerer uavhengig av kultur.

Julie: – Tyrkiske og japanske par har samme utbytte av vår parbehandling som amerikanske par. De savner det samme i parforholdet: nærhet, anerkjennelse, beundring, tid sammen, sex.

I kraft av sitt yrke er psykologer vitner til hva som forårsaker menneskelig lidelse og til den menneskelige overlevelsessevnen. I denne rollen ligger et etisk ansvar. Psykologer kan gjennom sitt arbeid fange opp destruktive mønstre i samfunnet, og har derfor mulighet til å heve stemmen og si ifra. Det er derfor vi kjemper så hardt for å kunne tilby fattige par terapi på statens regning.

–Hvordan startet opprinnelig arbeidet deres med parterapi?

Julie: – John og jeg møttes for 30 år siden. Da var jeg klinisk psykolog som jobbet med pasienter med alvorlig psykisk lidelse, rus og avhengighet, PTSD og ofre for tortur. Da jeg og John ble sammen, var jeg fast bestemt på å holde mitt arbeid separat fra hans. Men hver kveld kom vi hjem, og John snakket om funnene sine. Jeg ble rett og slett dratt inn i det, det var for interessant til å la være. I de ti første årene av forholdet vårt jobbet han først og fremst med å *observere* folks elendighet og undergang. Det syntes han var underholdende! Men jeg ville *hjelp*e disse parene! En dag satt vi i en kano midt ute på havet og begynte å krangle. Hva ville være nyttig for disse parene, gitt det vi nå visste om hva som predikerte de mer suksessfulle forholdene? Vi bestemte oss for å forsøke å lage intervensjoner som kanskje kunne hjelpe, og så teste disse

intervensjonene en etter en, med par, for å se om det var noe som virket. Kunne vi endre parenes kommunikasjonsstil?

– *Hvordan ble de psykoedukative kursene utviklet? Hvordan skjedde utviklingen fra individuell parterapi til kurs for opp til 150 personer?*

Julie: – De fleste i USA har ikke råd til terapi, eller så er ikke god terapi tilgjengelig. Vi ønsket å nå alle, uavhengig av økonomisk status. Vi bygde våre todagers kurs rundt de elementene vi vet sikrer et sunt og varig forhold. Første dag handler om å skape et bedre vennskap (opparbeide kunnskap om partnerens indre liv, stimulere beundring og øve seg på å imøtekomme hverandre). Så gir vi dem øvelser som de skal gjøre sammen med partneren sin underveis i kursene. Kurslederne går rundt, veileder og støtter parene i å gjennomføre øvelsene. Dag to handler om konflikthåndtering. John og jeg har det veldig gøy underveis, for her handler det mye om rollespill. Vi ønsker ikke å være «perfekte rollemodeller», men vi rollespiller våre egne krangler, hvor vi blir svært emosjonelle, og så viser vi hvordan vi reparerer det. Slik at alle ser at vi heller ikke alltid vet hva vi gjør! Dette skaper en følelse av å være i samme båt.

John: – Dette handler også mye om forebygging. Det er 900 000 skilsmisser i USA per år. Mindre enn 25 % av disse parene har snakket med noen i forkant, ikke engang en prest eller rabbiner. Hadde vi hatt mulighet til å nå de parene som kommer *før* de får så store problemer at det ender i skilsmisse, ville vi kunne forebygge samlivsbrudd. Forskning viser at forebygging er tre ganger så effektivt som behandling. Med kursene treffer vi mange par som ikke enda er kommet i krise. Vi er imponerte over Norge, som tilbyr gratis familierapi til alle som har behov, uavhengig av økonomisk evne.

– *Hva vil dere si er høydepunktene i forskningen deres?*

John: – Forskningen startet for 43 år siden da jeg og mine kolleger begynte med grunnforskning på hvordan følelser fungerte i parforhold. Metoden gikk ut på å kode samspill i parforhold og knytte det opp mot psykofysiologiske målinger. Vi kombinerte altså atferdsmål med fysiologiske mål på stress (svette, temperatur, hjerterytme, puls, kortisol-, dopamin- og serotonin-utskillelse). Vi samarbeidet også tett med Paul Ekman og kombinerte koding av ansiktsuttrykk med atferdsobservasjoner og fysiologiske mål. Vi startet uten hypotese og ønsket å se om det var mulig å finne et mønster av emosjonell atferd i parforhold.

Forskningen vår viste at par som mistrivdes sammen hadde en gjennomgående stabil interaksjonsform (80 prosent stabilitet). Og samspillsmønstrene var ganske like. Lykkelige par hadde like stabile interaksjonsmønstre. Vi motbeviste altså Tolstojs påstand i Anna Karenina om at «alle lykkelige par er like, mens alle familier er ulykkelige på sin egen måte». Det er ikke sant. Vi identifiserte stabile samspillsmønstre både hos de parene som trivdes sammen gjennom et langt liv, som vi kalte «Masters of relationship», og hos de parene som mistrivdes sammen eller gikk fra hverandre, såkalte «Disasters of relationship».

Det overraskende funnet var at etter å ha fulgt 30 par tett over tre år kunne vi identifisere samspillsfaktorer som sto for 90 prosent av variasjonen. Vi så her en

mulighet for å kunne predikere atferd over tid. Vi var de første som gjorde dette. Vi har replikert det seks ganger selv, og gjort de samme funnene hos samkjønnede par, par med og uten barn, par fra ulike kulturer og fra ulike sosiale grupper. Andre forskere har ved å måle kortisol i blodet hos nygifte par kunnet predikere hvordan forholdet vil være ti år frem i tid.

Julie: – Arbeidet vårt startet med en teori om hva par trenger for å ha et godt forhold, med utgangspunkt i Johns forskning. Så gjennomførte vi intervensjonene på par som søkte terapi for parforholdet. Men vi kartla parene grundig først.

– *Hvor viktig er da kartlegging, når man skal drive parterapi?*

Julie: – Kartlegging er helt avgjørende for å vite hva man skal gjøre, og hvilke intervensjoner som passer for hvert par. Å ikke kartlegge parene før oppstart vil være som å gå til legen og be om en sprøyte, uten å først finne ut hva som er galt. Gjennom kartleggingen analyserer man hva parene mestrer og ikke mestrer av de forholdene som beskriver et godt forhold (prediktorene for et varig godt forhold). I første samtale får også parene en instruks om å diskutere et konflikttema i 10 minutter. Samtidig måler vi puls, som forteller oss hva som gjør dem overveldet. I andre time, som er individuelle samtaler, spør man om mulig vold, om alkohol- og rusbruk, om paret har en historie med eller pågående utroskap. Kartleggingen forteller hvor vi må gå inn og med hvilke intervensjoner. Dette burde alle parterapeuter gjøre!

John: – Når man vet hva parene mangler, vet man automatisk hva de trenger for å bygge et bedre forhold.

Gottman-paret

De internasjonalt anerkjente parterapeutene John Gottman og Julie Schwartz-Gottman fra USA gjestet i november den 5. nordiske konferansen om vold og behandling i Oslo, i regi av Alternativ til vold. Sammen har de gitt ut over 190 vitenskapelige artikler og over 40 bøker, og Julie er aktuell med boka *Ten principles for doing effective couples therapy*. Gottman-paret har drevet The Gottman Institute siden 1996. Instituttet formidler kunnskap og behandler par med et bredt spekter av problemer.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 1, 2016, side 6-10

TEKST

Anneli Otnes

Pia Camilla Aursand