

En teoretisk undersøgelse af forelskelse
ud fra et eksistenspsykologisk og
psykoanalytisk perspektiv

Kristina Wonsyld Varming

Studienummer: 20182883

10. semester Psykologi

14/6-2023

Samlede tegn: 125.560

52,32 normalsider

Vejleder: Alfred Sköld

Abstract

This master thesis seeks to investigate why we fall in love and whom we fall in love with. The investigation into the phenomenon of falling in love is theoretical and will be investigated both from an existential psychological and psychoanalytic point of view.

The research question is: *How can falling in love be theoretically understood from a perspective of existential psychology and psychoanalysis?*

The research focuses on four themes of falling in love. It involves what happens when meeting the other person, whether falling in love stems from an excess or lack of something within the individual, who is capable of falling in love, and whom one falls in love with.

There will be an introduction of basic concepts within existential psychology and psychoanalysis.

The main theorists of existential psychology when it comes to understanding falling in love is Søren Kierkegaard, Martin Buber, and Francesco Alberoni. For the research focusing on psychoanalysis, Otto Kernberg, Jürg Willi, and Jytte Vikkelsøe will be used.

The theoretical research views falling in love from different point of views.

According to Kierkegaard, falling in love comes from a fundamental desire within the individual to love. Falling in love is the unconscious desire that becomes conscious. The first time that an individual falls in love will change the individual. Buber argues that the meeting between individuals constitutes the existence of being human. The thesis argues that romantic love can be understood as an I-Thou relationship, which requires being open to the other person and the absence of preconceived expectations.

The thesis incorporates Alberoni's perspective on falling in love as a revolution within the individual. It pulls the individual out of a depressive state where life feels meaningless and empty.

Kernberg's contributions revolve around the capacity to fall in love. He emphasizes the importance of growing up in a sufficiently secure environment to be able to tolerate ambivalent emotions, thereby integrating internalized object relations.

Willi and Vikkelsøe investigate whom we fall in love with. Willi discusses four types of collusions, arguing that individuals tend to engage in a particular type of collusion influenced by their childhood experiences. In a later book, however, he suggests that individuals fall in love with those who possess potential they can help flourish. Hence, Willi shares different views regarding why we fall in love.

The above main points highlight how existential psychology provides insights used for answering broader questions, while psychoanalysis provides insights into understanding the more individual differences when it comes to falling in love. Therefore, the thesis demonstrate how a multifaceted perspective can provide a broader understanding of the nature of falling in love.

*”There is always some madness in love. But there is always some reason in
madness.”*

- Friedrich Nietzsche

Indholdsfortegnelse

1. Introduktion	1
1.1 Opgavens opbygning	4
1.2 Afgrænsning	5
2. Opgavens videnskabsteoretiske ståsted	5
2.1 Eksistenspsykologien som forståelsesramme	6
2.1.1 Krise	7
2.1.2 Anti-essentialisme	7
2.1.3 Kastethed og fakticitet	8
2.1.4 Intentionalitet	9
2.1.5 Ansvar	9
2.1.6 Angstens relation til kærlighed	10
2.1.7 Subjektet	11
2.2 Psykoanalysen som forståelsesramme	11
2.2.1 Drifter	12
2.2.2 De psykoseksuelle faser	13
2.2.3 Det ubevidste	14
2.2.4 Overføring	16
2.2.5 Gentagelsestvang	17
2.2.6 Psykoanalysens forgreninger	18
3. Eksistenspsykologiske forståelser	19
3.1 Søren Kierkegaard	20
3.1.1 En iboende trang	20
3.1.2 Den ubevidste attrå	21
3.1.3 Forelskelsen	22
3.1.4 Kærlighedens kontinuerlighed	23
3.2 Martin Buber	24
3.2.1 Dialogisk filosofi	24
3.2.2 Du'et	25
3.2.3 Det'et	26
3.3 Francesco Alberoni	27
3.3.1 Modsætningsfyldte forhold	27
3.3.2 Depressiv overbelastning	27
3.3.3 Omformulering af fortiden	28
3.3.4 Intentionen med den anden	29
3.3.5 Af-forelskelse	30
3.3.6 Det længerevarende forhold	30
3.4 Opsummering	31
4. Psykoanalytiske forståelser	31
4.1 Otto Kernberg	31
4.1.1 Første stadie i evnen til forelskelse	32
4.1.2 Andet stadie i evnen til forelskelse	33
4.1.3 Erotisk begær	34
4.1.4 Patologi i forhold til forelskelse	35
4.1.5 Fra forelskelse til stabilt forhold	35
4.2 Jürg Willi	36
4.2.1 Forelskelsens søgen efter potentialet i den anden	36

4.2.2 Kollusionsteori.....	37
4.2.3 Den narcissistiske kollusion.....	38
4.2.4 Den orale kollusion.....	38
4.2.5 Den anal-sadistiske kollusion	39
4.2.6 Den fallisk-ødipale kollusion.....	39
4.3 <i>Jytte Vikkelsøe</i>	40
4.3.1 Barndommens skuffelser	40
4.3.2 En autentisk kerne	41
4.3.3 Et krænkende og forløsende aspekt	41
4.4 <i>Opsummering</i>	43
5. Teoretisk diskussion af den eksistenspsykologiske og psykoanalytiske forståelsesramme.....	43
5.1 <i>Mødet med den anden</i>	44
5.2 <i>Forelskelse som mangel eller overskud</i>	45
5.3 <i>Evnen til at forelske sig</i>	47
5.4 <i>Objekt for forelskelsen</i>	48
6. Konklusion	49
7. Perspektivering	52
7.1 <i>Samtidens betingelser for forelskelsen</i>	52
8. Litteraturliste	55

1. Introduktion

Kærlighed er en mangefacetteret og kompleks størrelse. Gennem tiden har man prøvet at inddele den i forskellige slags typer. Singer (2009) skelner imellem de fire græske ord *nomos*, *agape*, *eros* og *filia*, men understreger, hvordan man ikke kan se på disse former for kærlighed isoleret. De påvirker og er afhængige af hinanden. *Nomos* og *agape* er af jødisk oprindelse, hvor *eros* og *filia* kan spores tilbage til antikken. *Nomos* forstås som en slags underkastelse af Gud og Guds vilje – en hengivenhed til det liv, man er kastet ind i. *Agape* er den kærlighed, man modtager ved blot at eksistere. Singer beskriver, at det er en umotiveret form for kærlighed, der bare er, ligesom solen bare er og eksisterer. *Agape* er derfor en kærlighed, man ikke kan gøre sig fortjent til, da man ved blot at eksistere gør sig fortjent til Guds kærlighed. Uden denne kærlighed fra Gud, ville det ikke være mennesket muligt at længes efter at elske et andet menneske for dermed at gengælde Guds kærlighed til Gud. Det er sådan *eros* forstås. *Eros*, ligesom *nomos* og *filia*, er, hvad Singer kalder for en motiveret form for kærlighed, da den bunder i en stræben efter at elske Gud tilbage.

Den sidste kærlighedsform er *filia*, som kan forstås som en broderlig kærlighed, fordi mennesket er fælles om at elske Gud tilbage (Singer, 2009).

Platon er især kendt for at udfolde forskellige syn på *eros*. Han udfolder i Symposium (1989) flere forskellige synspunkter på denne form for kærlighed. Dette gør han gennem flere taler af gæster, der er til middagsselskab hos manden Agathon. En af gæsterne til middagsselskabet er Aristophanes, som holder en tale, der stadig i dag huskes for hans syn på *eros*. Han fortæller om, hvordan der oprindeligt fandtes tre forskellige slags køn, hvor hvert køn havde dobbelt op på lemmer og organer. Dog blev kønnet splittet i to, hvilket er grunden til, ifølge Aristophanes tale, at vi i dag har halvt så mange lemmer og organer. Det medfører, at længslen efter at kærligheden er længslen efter at blive hel igen. Vi søger så at sige den person, vi er adskilt fra, da vi alene kun er halve (Platon, 1989, p. 25f).

Kigger man på menneskets lidelser og grunde til, at folk går i terapi, kan man argumentere for, at mange psykiske problemer indirekte bunder i konflikt på netop kærlighedsområdet. Eksempelvis barnet, der ikke modtog nok kærlighed som barn

og derfor ender med at hige efter anerkendelse i hele sit voksenliv. Eller barnet, der ikke fik en ideel type af kærlighed og går gennem voksenlivet med erfaringen om, at det er bedre blot at holde sig for sig selv, da barndommens skuffelser er blevet generaliseret til nære relationer generelt. Lorna Benjamin påstår, at alt psykopatologi bundes i *the gift of love* (Benjamin, 1993). *The gift of love* indebærer, at man som barn lærer, at man kun er værd til at modtage kærlighed, hvis man tilpasser sig på en bestemt måde. Tilpasningen er gaven, man giver, for at føle sig fortjent til kærligheden. Eksempelvis hvis man fik meget ros, når lektierne var lavet, kan man forestille sig, at uddannelse i voksenlivet bliver højt prioriteret, fordi uddannelse bliver forbundet med at være et kriterie for at være elskværdig. Et andet eksempel kunne være det lille barn, der hurtigt skulle blive voksen ved at se efter sine søskende, og vokser op med troen på, at man kun er elskværdig, når man yder hjælp til andre gennem en hjælperolle. Disse barndomslærestreger er altså roden til psykopatologi ifølge Benjamin (Benjamin, 2005, p. 165f).

Udover psykopatologi kan bunde sig i en fejlagtig grundantagelse om, hvordan man er værd til og god nok til kærlighed, har det også vist sig, at kærlighed i det romantiske parforhold er en af de hyppigste grunde til, at mennesker søger terapi (Willi, 1982, p. 45). Det ses meget ofte, at terapien vil komme til at dreje sig om relationer og parforholdsproblematikker. Derfor har dette speciale også i høj grad relevans for den psykologiske praksis. Spørgsmålet om, hvem vi forelsker os i og hvorfor, som er dette speciales omdrejningspunkt, kan altså siges at have stor relevans praktisk og klinisk, selvom specialet er teoretisk funderet.

Sköld og Roald har i en artikel udforsket kærlighedens eksistentielle struktur. De ser kærlighed som en subjektiveringsproces, hvor kærligheden oscillerer mellem to poler, nemlig en passiv og aktiv form for kærlighed. Igennem denne oscillation bliver vi til den, vi er (Sköld & Roald, 2020, p. 369). Den passive form er den, jeg vil beskæftige mig med i dette speciale. Denne form beskrives som forelskelsen. Dog mener Sköld og Roald ikke, at forelskelsen er en fuldstændig passiv foretagende, men den beskrives som en villighed til at acceptere den andens eksistens og en villighed til at lade sig falde (Sköld & Roald, 2020, p. 375). Den aktive form beskrives som parforholdet, hvori valget, ansvar og omsorg ligger. I denne måde at se kærlighed på ligger desuden to forskellige tidsdimensioner, hvor forelskelsen er momentan, og parforholdet har fremtiden for øje. Disse to poler med aktiv og passiv

er dog ikke eksklusive, hvilket vil sige, at forelskelsen ikke ophører brat, men kan trækkes med ind i parforholdet og få nye skikkelser (Sköld & Roald, 2020, p. 373). I dette speciale drages der på denne forståelse af forelskelse og kærlighed, hvor forelskelsen dermed ikke stopper, blot fordi parforholdet indtræffer. Det er i stedet et kontinuum mellem det passive og aktive. I specialet vil der dog alligevel blive skelnet imellem at forelske sig og at elske i et længerevarende forhold, men selvom denne skelnen laves, vil det ikke være med en opfattelse af, at disse to ståsteder kan skilles helt ad.

Når man skal dykke ned i, hvad forelskelse er, er det en oplevelse, de fleste har et kendskab til. Når jeg har fortalt venner og bekendte, at jeg har valgt at skrive speciale om forelskelsen, har jeg altid modtaget grin og smil med det samme. De har også udvist meget interesse for emnet. Forelskelsen er nemlig noget, de allerfleste af os kan genkende og forbinder med noget meget rart. Jeg har også gennem samtaler oplevet, at mange har et bud på forelskelsens mønstre og forklaringer.

Fænomenet er også blevet grundlag for meget kunst. Det er ikke sjældent set, at forelskelsen portrætteres i film, bøger og sange. Nogle vil mene, at forelskelse er et fænomen, kunsten er bedre til at beskrive, end videnskaben evner. Forelskelse er en størrelse, der kan være svær at forklare, fordi der er mange forskellige oplevelser og bud på, hvordan fænomenet hænger sammen. Jeg vil dog alligevel i dette speciale forsøge at finde ud af, hvad forelskelsen består af, dvs. hvorfor vi mennesker overhovedet er i stand til at opleve den, og om der er individuelle forskelle i oplevelsen og i de mennesker, vi forelsker os i.

Vi ser i medierne i dag en stor interesse for forelskelsen. Bl.a. i programmer som ”Mit hemmelige match” og ”Matchet på mælkevejen”, hvor en partner søges. Desuden er der dokumentarserier, hvor vi får direkte indblik i parterapi i ”Kærlighed i terapi” og ”Vi kæmper for at overleve”. Dertil den populære podcast ”Hjerteflimmer for voksne” med psykologen Jytte Vikkelsøe. Man kan overveje, om den store interesse i at forstå kærlighedens dynamikker skyldes, at kærlighed bliver sværere og sværere. Giddens taler om ”det rene forhold”, hvor parforholdet bliver et egoistisk projekt, og forholdets eksistens hviler på skuldrene af modernitetens krav om selvudvikling (Giddens, 2000, p. 63). Specialets hovedfokus vil ikke ligge på,

hvordan et parforhold kan overleve de svære kår, det kan have i moderniteten. Dog vil nogle af specialets teoretikere alligevel undersøge, hvordan forelskelse kan flette sig ind i det langvarige parforhold.

Specialet vil i højere grad handle om, hvem vi forelsker os i, og hvorfor. Der er mange fortællinger og spørgsmål om forelskelse. En fortælling er, at vi forelsker os i mennesker, der ligner vores forældre. Mange genkender desuden et mønster i, hvem de forelsker sig i. At de har "en type." Måske er denne type ikke sund for en, og man ønsker at ændre det. Dertil opstår spørgsmål om, om man kan bestemme sig for at forelske sig eller ikke at forelske sig. En anden fortælling er, at kærligheden kommer, når man mindst venter det. Man kan overveje, om dette er fordi kærligheden er uanstrengt, eller fordi manglen på søgen gør, at man ikke forventer, at en anden skal komme og gøre ens liv lykkeligt, og så bruger man i stedet tiden på at få et bedre forhold til os selv, som så bliver attraktivt for en partner. Spørgsmålene er mange.

Gennem specialet vil jeg forsøge at forstå forelskelse ud fra et eksistentielt perspektiv for undersøge, hvorfor mennesket er i stand til at forelske sig. Til dette bliver eksistenspsykologien særligt relevant. Derudover er jeg interesseret i at finde ud af de individuelle forskelle i forelskelsen. Herunder er det både interessant, om den opleves ens for alle, men også om man kan forklare, hvem vi hver især forelsker os i. Dette vil belyses særligt gennem psykoanalytisk perspektiv.

Temaerne beskrevet ovenfor vil jeg prøve at blive klogere på gennem problemformuleringen:

Hvordan kan forelskelse forstås teoretisk ud fra et eksistenspsykologisk og psykoanalytisk perspektiv?

1.1 Opgavens opbygning

Indledningsvist vil jeg gennemgå den eksistenspsykologiske og psykoanalytiske forståelsesramme og nogle af de medfølgende grundbegreber.

Dernæst vil specialet bestå af en udfoldelse af forskellige eksistenspsykologiske forståelser af, hvad forelskelse er. Her vil især fokuseres på teoretikerne Søren

Kierkegaard, Martin Buber og Francesco Alberoni for den eksistenspsykologiske del. For den psykoanalytiske del vil Otto Kernberg, Jürg Willi og Jytte Vikkelsøe repræsentere denne. Disse teoretikere har jeg udvalgt med øje for at kunne belyse forskellige dele af forelskelsens sider. Forelskelsen rummer mange aspekter, og jeg har derfor valgt at fokusere på nogle af aspekterne og inddelt det i fire overskrifter. Disse består af Mødet med den anden, Forelskelse som mangel eller overskud, Evnen til at forelske sig, og Objekt for forelskelsen. De forskellige teoretikere vil ikke kaste lys på alle temaerne hver især, men hver bidrage med perspektiver til nogle af dem. Efter udfoldelsen af de forskellige teoretikers syn på forelskelse vil jeg opsamle de udvalgte aspekter i en diskussion, jeg har inddelt efter de fire temaer. Denne vil dernæst lede til en konklusion. Til sidst vil jeg perspektivere forelskelsen til vores samtid og undersøge, hvilke betingelser forelskelsen har i dag.

1.2 Afgrænsning

I specialet vil der blive kastet lys på forskellige forståelser af forelskelsen. Eksistenspsykologien og psykoanalysen er valgt som to hovedpositioner for dette speciale. I perspektiveringens vil også sociologisk forståelsesramme inkluderes. I specialets psykoanalytiske del vil der fokuseres på de ubevidste processer, der sker i forelskelsen. Dermed vil der ikke være fokus på, hvilke bevidste overvejelser mennesket gør sig i tankerne omkring partnervalg. Da kærlighed er et bredt emne, vil hovedfokusset ligge på forelskelsen, men som nævnt i indledningen, forstås forelskelsen i specialet her ikke som en fuldstændig separeret størrelse fra parforholdet, og jeg anvender derfor nogle teoretikere, som også kigger ind i parforholdet. I perspektiveringens vil jeg se på, hvilke rammer samtiden skaber for forelskelsen. Jeg har valgt at belyse forelskelsen gennem eksistenspsykologisk og psykoanalytisk perspektiv, da jeg dermed både har øje for det mere generelle og almenpsykologiske fra eksistenspsykologien, men også nogle af de individuelle forskelle, der gør sig gældende i forelskelsesprocessen, som opgavens psykoanalytiske teorier vil forsøge at belyse.

2. Opgavens videnskabsteoretiske ståsted

I denne del af specialet vil nogle grundbegreber og grundidéer for først eksistenspsykologien og dernæst psykoanalysen blive udfoldet. Der vil særligt blive

lagt vægt på grundbegreber, der har betydning for specialets forståelse af forelskelse. For eksistenspsykologien har jeg her valgt begreber som krise, anti-essentialisme, kastethed og fakticitet, intentionalitet, ansvar, angstens relation til kærlighed, og subjektet. For psykoanalysen har jeg valgt begreber som drifter, de psyko-seksuelle faser, det ubevidste, overføring, gentagelsestvang og psykoanalysens forgreninger.

2.1 Eksistenspsykologien som forståelsesramme

I følgende afsnit vil der redegøres for eksistenspsykologien og dens grundbegreber.

Der vil fokuseres på aspekter af eksistenspsykologien, som senere i den eksistenspsykologiske analyse af forelskelsen vil blive anvendt. Eksempelvis vil det eksistenspsykologiske begreb om krise og angstens betydning for kærlighed senere blive brugt til forståelsen af Alberonis teori. Derudover vil begrebet om intentionalitet og interdependens præge Bubers ontologiske syn på mennesket som altid eksisterende i relationer. Selvom Willi i dette speciale er placeret under psykoanalytisk teori, vil man også kunne trække nogle tråde fra eksistenspsykologien til begrebet om ansvar.

Eksistenspsykologien bygger på et humanistisk og fænomenologisk fundament (Christensen, 2014, p. 80). Dens tilbliven tog først rigtig fat i 1950'erne og 1960'erne, hvor den var et modsvar til den positivistiske og naturvidenskabelige behaviorisme, som på dette tidspunkt havde stor indflydelse på psykologien. Eksistenspsykologien var særligt inspireret af Søren Kierkegaard og Jean-Paul Sartre, der har været meget indflydelsesrige filosoffer indenfor eksistentiel tænkning. I deres teori finder vi desuden grundlaget for nogle af de begreber, jeg i de følgende underafsnit vil præsentere (Christensen, 2014, pp. 81-91).

Eksistenspsykologien og filosofien har flere fællestræk, da eksistenspsykologien ønsker at inkorporere filosofien i den psykologiske tænkning for dermed bedre at kunne forstå nogle af livets store og eksistentielle spørgsmål. (Jacobsen, 2010, p. 13). Filosofien kom altså før psykologien, og den kaster lys på nogle spørgsmål, som er mere abstrakte og ontologiske end psykologien, hvor psykologien blev til for at hjælpe mennesker med psykiske problemer. Livskrisen er et godt eksempel på, hvor filosofien og psykologien står i et krydsfelt, da en livskrise kan bunde i nogle filosofiske spørgsmål om livet, døden og mening, og det skaber nogle psykiske udfordringer. For mange medfører disse udfordringer angst og depression. I den

eksistenspsykologiske litteratur finder vi derfor ofte krisen beskrevet som et eksistenspsykologisk fokus (Jacobsen, 1998, p. 32; Jacobsen, 2010, p. 100).

2.1.1 Krise

I eksistenspsykologien skal krise ikke forstås som noget patologisk, men noget alment menneskeligt. Kriser kan nemlig ikke undgås, når mennesket lever med frihed, angst og valg som eksistentielle og uundgåelige livsbetingelser (Christensen, 2014, p. 161).

Angst er et begreb, eksistenspsykologer definerer forskelligt. I forbindelse med forelskelse kan Rollo Mays definition ses brugbar. Han forstår angst som en slags meddelelse om, at mennesket står i en situation, hvor der er mulighed for, at dets eksistens virkelig kan træde i karakter og folde sig ud. Hvis muligheden ikke gribes, vil det blive ramt af skyld over gå glip af muligheden for ulevet liv (Jacobsen, 1998, p. 106). Forelskelsen kan man se som en form for mulighed for at leve et rigere liv, fordi der er en person, man har forelsket sig i, der kunne være medspiller i det rigere liv. Teoretikere er ikke enige om, hvordan forelskelsen har mulighed for at berige livet. Nogle teoretikere mener nemlig, forelskelsen er muligheden for at skabe vækst i den anden ved at se ulevede potentialer i den anden og have lyst til at fremme disse. Man kan se det som en altruistisk forståelse af forelskelse (Willi, 1993, p. 32). Modsat ser andre, at forelskelsen har potentiale til at ændre noget i en selv, som er en mere egoistisk orienteret forståelse af forelskelsens potentiale (Vikkelsøe, 2017; Alberoni, 1981).

Krisen kan tilmed medføre en eksistentiel åbning, hvor man får øje på nye veje, livet kan tage (Jacobsen, 2010, p. 116). Nogle teoretikere vil påstå, at forelskelse sker, når vi netop er i krise. Dette er tilfældet hos Alberoni, hvor forelskelsen bliver et produkt af en følelse af utilstrækkelighed med sig selv eller sin tilværelse. Forelskelsen bliver så at sige udvejen af krisen (Alberoni, 1981), som jeg senere vil uddybe under afsnittet med hans navn.

2.1.2 Anti-essentialisme

Den grundlæggende idé indenfor eksistens tænkning er, at mennesket defineres af sig selv. Det vil sige, at det ikke fødes med en afklaret identitet eller stabil kerne. Det er ikke determineret af andet end det, det vælger at lade sig determinere af. Da mennesket selv definerer, hvem det er, ligger der indenfor eksistentiel tænkning en

lang række valg og fravalg. Tanken om, at mennesket er selv-determineret, kommer sig af en anden eksistentiel grundtanke om, at mennesket fødes ind i en meningsløs verden. Dets eksistens er grundlæggende meningsløst. Dermed er eksistenspsykologien en anti-essentialistisk retning. Essens er en anden måde at sige kerne på. Noget, der er uforanderligt. Gennem valg skal mennesket selv bestemme sin essens og finde en mening med sin tilværelse. Manglen på et kerneselv medfølger derfor både konsekvenserne frihed, valg, ansvar og angst (Christensen, 2014, p. 81). Ernesto Spinelli er en eksistentstænder, som faktisk helt undlader at bruge ordet ”selv” og i stedet bruge ordet ”selvopfattelse”, da det ifølge ham giver et bedre indtryk af den forståelse, der indenfor eksistenspsykologi er omkring forståelse af selvet – eller nok mere mangel på samme (Jacobsen, 2010, p. 168f).

I relation til forelskelse kan man argumentere for, at forelskelsen også har mulighed for at stille mennesket overfor nogle valg, det må forholde sig til. Vi vil senere i afsnittet om Alberoni se, hvordan af-forelskelsen kan ses som et af de valg et individ kan tage, når det står midt i en forelskelse. Derudover vil Kierkegaard og Buber fremhæve mødet som medierende for forelskelsen. For at et sådant møde kan ske, er det nemlig vigtigt, at der forud er en vis åbenhed for et potentielt møde. Det vil også blive beskrevet senere.

2.1.3 Kastethed og fakticitet

Selvom mennesket er selv-determineret, betyder det ikke, at vi alle kan beslutte at være hvad end, vi vil. Vi har nemlig ikke alle lige betingelser i livet. Martin Heidegger, som var elev af Husserl, taler i denne forbindelse om *kastethed*. Det skal forstås, som at vi kastes ind i livet med nogle helt unikke livsbetingelser. Disse individuelle livsbetingelser kalder Heidegger for *fakticitet*. Det er vores opgave at forholde os til denne fakticitet. Kun ved at acceptere og udleve sin fakticitet kan mennesket eksistere (Jacobsen, 2010, p. 116; Heidegger, 2007, p. 162f).

Viktor Frankl taler også om, at vi igennem vores betingelser kan finde mening, fordi vi grundlæggende er meningssøgende væsner. Denne idé byggede Frankl på sine oplevelser i en koncentrationslejr, hvor han oplevede sig selv som meningssøgende, selvom han stod i en situation, som udefra set slet ikke gav mening. Under hans fangenskab i koncentrationslejren blev det hans mål at overleve, så han kunne fortælle om hans opdagelse, nemlig at mennesket altid søger mening under de

betingelser, det er givet. Selv hvis det er meget vanskelige betingelser. Mennesket har altid mulighed for at ændre indstilling til de rammer, det er påtvunget (Frankl, 2010).

2.1.4 Intentionalitet

Intentionalitet er et meget vigtigt begreb for den moderne fænomenologi, som Edmund Husserl var ophavsmand til. Dog overtog han idéen om intentionalitet fra hans underviser Franz Brentano (May, 1969, p. 226f). Intentionalitet bygger på en antagelse om, at menneskets bevidsthed ikke kan separeres fra omverdenen. Bevidstheden er derfor altid i en slags interaktion med omverdenen i form af objekter og relationer (Christensen, 2014, p. 162f). Dette er en forståelse, der står skarp i kontrast til den kartesianske opfattelse af mennesket som adskilt fra verden, og denne kritik har bl.a. været med til at skabe dialogfilosofien, som Buber bl.a. er frontløber for og som vil blive udfoldet senere i specialet (Søltoft, 2000, p. 32). Intentionalitetens begreb står især i kontrast til psykoanalysens tilgang til frihed. Her ses nemlig, at barndommen er langt mere determinerende for mennesket og dets handlemuligheder. Jacobsen skriver, at mennesket har mange barndomsoplevelser. Hvilke barndomsoplevelser, der huskes og tillægges betydning, er et valg, mennesket tager. For Spinelli bliver selvopfattelsen dermed skabt af det narrativ, mennesket selv vælger at lægge ned over sin barndom (Jacobsen, 1998, p. 164f).

2.1.5 Ansvar

I forlængelse af denne intentionalitetsforståelse, taler Knud Ejler Løgstrup om, at denne uundgåelige interaktion med omverdenen gør, at vi bliver afhængige af omverdenen, og omverdenen bliver afhængige af os. Vi er uundgåeligt vævet ind i verden, og det skaber et ansvar for den. Dette beskriver han som en *interdependens*, hvilket yderligere tillægger mennesket et eksistentielt ansvar til at forholde sig til den verden og de mennesker, det er vævet ind i. Tilværelsen kræver dermed et engagement fra mennesket. For at være engageret, må der også tages ansvar for sig selv og sit liv, hvilket ifølge Jean-Paul Sartre gøres ved at tage ejerskab over de situationer, man kommer til at stå i igennem livet. Hvis et menneske ikke føler dette ansvar overfor, hvad der sker det i livet, kalder Irving Yalom det for et tvangsmæssigt liv, hvor man peger på ydre omstændigheder som årsag til, hvad der sker en. Ansvar er altså ikke menneskets, men det føler sig placeret i en verden under behavioristiske betingelser, hvor stimuli fører til reaktion (Jacobsen, 1998, pp.

159-161). Relateres dette til forelskelse, kan man argumentere for, at mennesket også er underlagt at tage ansvar for den forbindelse, man møder i mødet med andre mennesker, både ved at være åben for mødet, turde handle på mødet og føle ansvar for mødet. Ifølge den eksistentielle terapeut Frankl ligger ansvaret også i at forløse et potentiale i den anden. Kærligheden er til, når man virkelig ser et menneske for, hvad det er, og også ser de uforløste sider, hvori der gennem kærligheden ligger et ansvar for at se dette som sin opgave at forløse (Frankl, 2010, p. 115). Dette er også Willis forståelse af meningen med forelskelsen og kærligheden (Jacobsen, 2005, p. 452f; Willi, 1993, p. 32). Frankl og Willi ser dermed kærligheden som et overskud, som man ønsker at give til den, man elsker eller er forelsket i.

Mennesket har dermed et ansvar for at influere dette møde og denne forelskelse ved at forholde sig åbent. Gennem dette tankespor kan mennesket altså også gøre noget ved sin situation, hvis det er utilfreds. Man kan sige, at hvis et menneske ikke har været forelsket, må det gøre en større indsats for at gå ud og interagere åbent med verden.

Mennesket kan altså være påvirket af et ansvar for sin omverden til at indgå i et møde, men motivationen kan også komme fra en eksistensangst, som Jacobsen (1998) kalder det. Dette er angsten for ophør af eksistens og for ikke at føle sig i live.

2.1.6 Angstens relation til kærlighed

Den eksistentielle psykiater Medard Boss mener, at angsten for kærlighed ikke hæmmer kærlighed fra at ske, da han mener, at angsten har som formål at gøre mennesket opmærksomt på den eksistentielle intethed, der er påtvunget. Accepten af denne intethed gennem undersøgelse af angsten vil føre til åbenhed for kærlighed. Åbenheden kræver dermed mod for at undersøge angstens budskab om mulighed for et rigere liv med kærlighed. Boss ville derfor sige, at angsten kalder på kærligheden. Den er drivkraft til modet til at tage de risici, der uundgåeligt skal tages, når man hengiver sig til kærligheden (Jacobsen, 1998, p. 190f). I relation til forelskelsen forstås det altså, at en åbenhed for angst, og risiko er et kriterie for overhovedet at turde forelske sig.

2.1.7 Subjektet

Indenfor fænomenologien tillægges subjektet agens. Subjektet nøjes ikke med at reagere på ydre hændelser, men det reagerer også på sin oplevelse af ydre hændelser. Dette er en af stederne, hvor fænomenologien særligt adskiller sig fra behaviorismen, hvor subjektet reduceres til at reagere på stimuli, men hvor det netop ikke inkorporeres, at subjektet også kan forholde sig til sin reaktion.

Fænomenologien lægger derfor vægt på mennesket som et fortolkende væsen (Christensen, 2014, p. 163f). At mennesket er tolkende, kommer sig også til udtryk i, hvordan eksistenspsykologien ser på, hvordan fortiden påvirker nutiden. Her er mennesket med til at vælge, hvilke oplevelser fra fortiden, der vil blive husket (Jacobsen, 1998, p. 165). Christensen (2014) beskriver, at Paul Ricoeurs forståelse er i tråd med dette, at begivenheder, der er hændt i fortiden, ikke i sig selv har mening, men begivenhederne får mening gennem de narrativer, vi er med til at skabe for at få den til at give mening. Dette giver et ansvar til det selv-determinerede menneske, hvor opgaven kommer til at bestå i at udvælge narrativer, der kan hjælpe mennesket med bedre at takle nutiden (Christensen, 2014, p. 175).

2.2 Psykoanalysen som forståelsesramme

I følgende afsnit vil der redegøres for psykoanalysen og dens grundbegreber. Der vil fokuseres på aspekter af psykoanalysen, som senere i den psykoanalytiske analyse af forelskelsen vil blive anvendt. Eksempelvis har Freuds teori om *ødipuskomplekset* haft stor indflydelse på teoretikeren Kernberg, som senere i specialet vil blive anvendt til at forstå forelskelse. Jeg har valgt at uddybe Freuds driftsteori, da ødipuskomplekset er en del af denne større helhed. Derudover er *det ubevidste* fundamentalt for den psykoanalytiske forståelsesramme og vil især blive lagt vægt på.

Derudover vil vi se i teorien af Willi, at han i sin forståelse af, hvem man forelsker sig i, tager udgangspunkt i Freuds faseteori, som derfor også giver mening her at udfolde.

Da psykoanalysen blev grundlagt af Freud i 1880'erne og 1890'erne, blev den især set som en stærk modpol til den naturvidenskabeligt orienteret retning indenfor psykologien (Køppe, 2022, p. 380f). Freud var uddannet læge, men i behandlingen af patienter opdagede Freud, at sprogets havde betydning for patienternes bedring

(Rasmussen, 2010, p. 9). En af Freuds medarbejdere, Breuer, gik endnu længere med denne opdagelse, især i behandlingen af en patient, Anna O., hvis problematik var en hysterisk personlighed. Breuer lod Anna O. tale så meget, hun ville, og det at tale i sig selv viste sig at berolige hende. Heraf kom udtrykket *the talking cure* (Olsen & Køppe, 1991, p. 118).

Freuds udvikling af psykoanalysen startede som en disciplin i klinisk psykologi og som en behandling af neuroser, men senere hen imod 2. verdenskrig begyndte psykoanalysen også at tage sig ud som en mere omfattende psykologi. Freuds teori startede med at være en driftsteori, hvilket vil blive uddybet i næste afsnit. Senere blev den en psykologi, der omfavnede udviklingspsykologien, personlighedspsykologien og den almene psykologi (Køppe, 2022, p. 380f; Christensen, 2014, p. 68f).

Nogle af Freuds mest centrale begreber vil herunder blive uddybet.

2.2.1 Drifter

Freuds teori anses for at være en driftsteori, hvoraf det er drifterne, der forårsager neuroser. Freud nævner to grunddrifter. Den ene grunddrift er seksualdriften, der også kaldes libido og livsdriften. Denne drift indebærer ikke kun seksualiteten, men den forstås som en energi, der gennem forskellige udviklingsfaser retter sig mod forskellige erogene zoner. Den anden grunddrift er aggression, der senere også er blevet kaldet dødsdriften. Dødsdriften har som mål at vænne tilbage til en livløs tilstand. Man kan på en måde sige, at mennesket vender tilbage til en uorganisk tilstand. Den indadvendte form viser sig ved enten selvdestruktivitet eller masochistiske træk, hvor den udadvendte viser sig som aggression mod andre. Mennesket er ifølge Freud styret af disse ubevidste drifter (Mortensen, 2011, pp. 33-47).

Neuroser, angst og forsvarsmekanismer siges at komme sig af en konflikt mellem drifterne og det bevidste. Konflikten opstår, når enten de seksuelle eller aggressive drifter strider imod bevidsthedens samvittighed og som dermed gør disse drifter uacceptable, hvilket fører til at drifterne undertrykkes (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 27).

Især libidos udvikling igennem de psykoseksuelle faser er afgørende for voksenlivets funktionsniveau, herunder kulminationen af forløbet i ødipuskomplekset, som er en

del af den falliske fase (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 33). De psykoseksuelle faser vil uddybes herunder.

2.2.2 De psykoseksuelle faser

I starten af barnets udvikling mener Freud, at drifterne ikke retter sig mod noget objekt, hvilket betyder, at driften er autoerotisk og autistisk. Libido er derfor knyttet til barnet selv og kan også ses som en narcissistisk fase. Herefter begynder størstedelen af libidoen at rette sig mod ydre objekter, og en tilknytning begynder at indtræffe. Spædbarnet styres i starten af primærprocesser og dermed det ubevidste funktionsområde. Først senere udvikles bl.a. perception og hukommelse, som er funktioner, der er med til at danne fundamentet for realitetsprincippet, der går ud på at udskyde barnets behov. Ifølge Freud er denne funktion uafhængig af miljøet, dvs. hvordan de primære omsorgspersoner forholder sig til barnets udvikling.

Freuds faseteori går ud på, at libido gennem flere faser vil bevæge sig fra forskellige såkaldte erogene zoner. Dette indebærer hhv. munden, anus, og penis eller klitoris. Den første fase er derfor den orale fase. Fasen strækker sig over et par år og er meget lystbetonet. Dernæst ved 2-4 års alderen kommer den anale fase, hvor lyst knyttes til endetarmen. Barnet lærer løbende at tilbageholde afføring for at opnå større lyst. Slutningen af fasen kaldes analsadistisk, fordi tarmprocesserne forårsager muskelsmerter, og fører til udadreagerende adfærd hos barnet. Den efterfølgende fase kaldes den falliske fase, som sker ved 4-5 års alderen. I den falliske fase øges følsomhed i penis og klitoris, hvilket fører til masturbation (Mortensen, 2011, pp. 47-49).

Det er også i den falliske fase, at ødipuskomplekset kommer i spil.

Ødipuskomplekset er en del af Freuds teori, som har påvirket andre indflydelsesrige teoretikere, bl.a. Klein (Mortensen, 2011, p. 124) og Kernberg (1974a), og det anses for at være et meget centralt udviklingstrin.

I Freuds beskrivelse af ødipuskomplekset er det i høj grad sat i relation til drengen. Her opstår et ønske om seksuel forening med moderen, hvilket gør faderen til en rival. I denne forbindelse opstår kastrationsangst, der er angsten for, at faderen tager hævn over drengens seksuelle fantasier ved at kastrere drengens penis. Angsten bliver så stor, at angsten ender med at blive enten fortrængt eller ophævet, og dermed ender drengen med at identificere sig med faderen. Det er igennem denne proces, at drengen udvikler sin samvittighed. Den falliske periode for piger tager sig ikke

overraskende anderledes ud. Her føler pigen sig snydt for, at moderen ikke har født hende med en penis. En *penismisundelse*. Hun henvender sig til faderen for at blive trøstet og har også et ønske om at kompensere for sin manglende penis ved at forsøge at få et barn med faderen, hvilket mislykkedes, og hun må overgive sig til at identificere sig med moderen. Da kvinden ikke har kastrationsangst, vurderes det, at hun udvikler en lavere moralsk sans og samvittighed end drengen. Freud mente desuden, alle mennesker naturligt er biseksuelle, og derfor rummer ødipuskomplekset en dobbelthed. Drengen og pigen kan altså både ende med at identificere sig med moderen eller faderen, og dette udfald bestemmes af medfødte og arvelige drifter. Den falliske fase efterfølges af latensfasen, hvor den seksuelle energi ophører, før den genitale fase indtræffer i puberteten, hvor mange hormonelle forandringer sker, og driftens mål bliver samlejet og orgasmen (Mortensen, 2011, pp. 49-52).

Det, at Freuds teori om ødipuskomplekset har sit hovedfokus på drengen, har fået meget kritik siden. Især Karen Horney har gennem sin feministiske teori kritiseret Freud for at have skabt en ”male-oriented psychology”, og generelt har Horney kritiseret patriarkatet for at dominere psykologien som videnskab (Horney, 1967, p. 8f). Hun har bl.a. peget på, hvordan kulturen påvirker forståelsen af kvinder og kritiseret, hvordan der har eksisteret en opfattelse af kvinder som naturgivet masochistiske (Honey, 2013). I relation til ødipuskomplekset påstår Horney, at også ødipuskomplekset udfolder sig meget afhængigt af den kultur, det er situeret i. Hun påstår, at ødipuskomplekset kun udfolder sig, som Freud angiver, hvis det sker i en østrigsk eller tysk kontekst. Hun er desuden uenig i, at kvinder helt generelt er mere misundelige end mænd. Det, at kvinder skulle være mere misundelige end mænd, er nemlig en antagelse Freud gør sig i begrebet om penismisundelse for piger (Horney, 1967, p. 29).

2.2.3 Det ubevidste

Centralt for psykoanalysen er det ubevidste. Det ubevidste sind er ikke en fysiologisk placeret del af mennesket, men det ubevidste sind bliver til gennem tidligere erindringer fra barndommen. Disse erindringer og styrende mekanismer er dog ikke umiddelbart tilgængelige for det bevidste sind, men gennem det førbevidste sind vil man kunne være i stand til at konstruere en idé om, hvad det ubevidste sind

indeholder. Det er særligt kendt, at det førbevidste kommer til udtryk gennem drømme (Christensen, 2014, p. 69f). Udover drømme, blev også fortællelser, vitser og fejlhandlinger set som en form for udtryk af det ubevidste sind (Rasmussen, 2010, p. 18).

For at lade disse udtryk for det førbevidste komme frem, var Freud stor tilhænger af *fri association* i sin praksis, hvilket indebærer en ikke-styrende tilgang til terapi, da patienten dermed får mulighed for at præsentere materiale, der kan afspejle den psykiske strukturs ubevidste forbindelser (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 184; Gullestad & Killingmo, 2007, p. 282).

Det er en kendt metafor at se terapeutens arbejde som et arkæologisk arbejde, hvor man må grave sig vej ind til det ubevidste. Brudstykkerne af det ubevidste er ikke i sig selv det vigtige, ligesom det ikke er i historisk arkæologiarbejde, men det er den større helhed, der kan konstrueres ud fra ”udgravningerne” af det ubevidste, der bliver det vigtige. Man siger, at udgravningen af fortrængt materiale fører til terapeutisk forandring. Indsigten i det fortrængte materiale kaster lys på menneskets ubevidste måder at indgå i sociale relationer på. Noget, der vil blive uddybet i specialets senere afsnit om gentagelsestvang (Køppe, 2022, 384; Gullestad & Killingmo, 2007, p. 275).

Den ovenfor beskrevne skelnen mellem det ubevidste sind, det førbevidste sind og det bevidste sind var Freuds første topik. Hans anden topik blev til i lyset af hans fokus på drifterne. Denne opdeling blev det’et, jeg’et og overjeg’et og er også kendt som Freuds strukturelle model (Rasmussen, 2010, p. 17).

Ifølge Freud vil der altid være konflikt mellem det’et, jeg’et og overjeg’et. Hos Freud forstås psykopatologien som en ekstrem grad af konflikt imellem disse tre instanser. Det’et rummer de førnævnte drifter, seksualdriften og dødsdriften. Disse drifter medfører ønsker, som vil realiseres. Dette besværliggøres dog af overjeg’et, idet overjeg’et indeholder skyld, skam og morale. Jeg’et er den instans, som mærker den angst, overjeg’et har for at mærke skyldfølelse. For at håndtere denne angst må jeg’et igangsætte forsvarsmekanismer, hvor drifterne fra det’et undertrykkes. Den mest almindelige forsvarsmekanisme er fortrængning og fremstår som glemsel. Den placerer sig også i gruppen af neurotiske forsvarsmekanismer, hvor dog også andre forsvarsmekanismer eksisterer (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 43).

I den anden gruppe af langt mere alvorlige forsvarsmekanismer finder vi splitting og projektion.

Det ubevidste sind siges desuden at været determineres af barndommen. Det ubevidste formes altså i de tidlige år og følger os som noget forholdsvis uforanderligt gennem livet, hvorfor barndommen forstås som helt essentiel for udviklingen (Jacobsen & Mortensen, 2013, pp. 44-46).

Hvis man skal placere psykoanalysen indenfor diskussionen om frigørelse og determination, vil den dog ikke placere sig fuldstændig i nogen af lejrene. Mennesket er altid determineret af de psykiske strukturer, barndommen har skabt, men kan gennem det førnævnte arkæologiarbejde med det ubevidste opnå større frihed af disse psykiske strukturer (Køppe, 2022, p. 406).

Idéen om det ubevidste som bestemmende for vores nutid er en del anderledes, end hvad vi så i den eksistenspsykologiske forståelsesramme. Her ser man ikke, at mennesket er determineret af barndom, men menneskets muligheder begrænses i stedet af dets selvopfattelse, samt hvordan det forholder sig til den verden, det er placeret i (Jacobsen, 1998, p. 34).

2.2.4 Overføring

For dette speciale bliver *overføring* især et centralt begreb for at forstå forelskelse. I starten af 1900-tallet introducerede Freud begrebet om overføring. Overføring sås som endnu en vej ind til det ubevidstes skattekammer. Overføringen sker i den sociale interaktion, hvor man tillægger andre mennesker træk og egenskaber, der oprindeligt tilhører de primære omsorgspersoner. Overføringen sker både i hverdagslige situationer, men også i det terapeutiske rum, hvor overføringen bliver en måde at forstå patientens problematikker. Der findes både positive og negative overføringer, og man kan forstå forelskelse som en positiv overføring. Freud talte også om *modoverføringen*, men så denne som produkt af terapeutens uforarbejdede konflikter og som dermed ikke så modoverføringen i relation til patienten. Senere har forståelsen af modoverføringen ændret sig. Eksempelvis mener Heimann, at modoverføringen nærmere er en respons på patientens overføring og dermed også kan være materiale til analyse af patientens konflikter (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 44).

2.2.5 Gentagelsestvang

Freud har skrevet artiklen *Remembering, repeating and working-through* (1914), som oversat til dansk betyder at huske, at gentage og at arbejde sig igennem. Her beskriver han, hvordan nogle barndoms minder er skjult for det bevidste sind. Jo mere fortrængte minder, jo større trang til at gentage disse minder. Gentagelsen betyder, at man opsøger nogle af de samme relationer, som man kender til fra sin barndom. I terapi ses det i overføringen, hvor terapeuten bliver en omsorgsperson. Eksempelvis hvis man er blevet svigtet, kan patienten gennem overføring presse terapeuten til at svigte ham eller hende. Impulsen til at gentage kommer dermed også til at være en måde at være på og vil manifestere sig i personligheden. Hvis terapeuten ikke er opmærksom på overføringen, kan det ske, at terapeuten handler på overføringen ved faktisk at svigte patienten, hvilket så vil betegnes som modoverføring (Freud, 1914, pp. 149-152). Sådan en modoverføring har dog ikke kun tendens til at ske i terapi, selvom det er der, hvor man typisk vil arbejde med den. Den sker nemlig også i hverdagslivet og i hverdagens relationelle interaktioner. Derfor vil det også ske i forelskelsen (Freud, 1914, p. 151; Freud, 1912, p. 320). Man kan derfor sige, at forelskelsen er sindet, der forsøger at huske en traumatisk oplevelse. Ved at huske den traumatiske oplevelse, kan patienten blive fri for at gentage et mønster i at forelske sig i den samme person, som kan virke meget dysfunktionelt for ens liv. Dermed ligger der i gentagelsen en mulighed for at huske traumet og blive fri for gentagelsen.

Personen er ikke bevidst om at gentage sin barndom, men dette kan ved hjælp af terapi gøres bevidst. Kun ved at gøre gentagelsen bevidst, kan man blive fri fra denne impuls. Umiddelbart lyder det meget negativt at være fanget i denne gentagelse, men gentagelsen sker, fordi det er en vej til at huske et fortrængt traume og kan derfor hjælpe en på vej til at huske traumet (Freud, 1914, p. 150).

Idéen om, at det er helende i sig selv at huske oplevelser fra barndommen har sidenhen modtaget meget kritik. Senere hukommelsesforskning har også vist, at tidligere oplevelser er farvet af nutidens oplevelser. Så det vil ikke være muligt at huske konkret, hvordan noget er fundet sted, uden det bliver påvirket af den affektive mening, man senere tillægger oplevelserne. Derfor vil arkæologimetforen, hvor man kan grave minder frem og udfylde huller i hukommelsen, også være under hård kritik (Gullestad & Killingmo, 2007, p. 271f).

2.2.6 Psykoanalysens forgreninger

Igennem tiden er der udsprunget mange forgreninger af psykoanalysen. I 1960'erne og 1970'erne skete der en kognitivering af psykologien, og dette gav grobund for en integreret kognitivering af psykoanalysen (Køppe, 2022, p. 405). I 1950'erne begyndte Bowlby at udvikle på sin teori om tilknytning. Denne tilknytningsteori videreudviklede Fonagy og Bateman på, og de udviklede også teorien om mentalisering, der i dag især bruges til at forstå personlighedsforstyrrelser. En anden teori, der har grene tilbage til psykoanalysen, er objektrelationsteorien, som ligesom Freud også tager udgangspunkt i barnets spæde oplevelser med relationen til de primære omsorgspersoner. Melanie Klein og Otto Kernberg er nogle af frontløberne for objektrelationsteorien (Kjølbye, 2013, p. 72).

Man siger, at objektrelationsteorien kan inddeles i to lejre, nemlig gruppen for "kleinianere" og gruppen, der betegnes for "den britiske uafhængige skole", som kom til senere end gruppen for kleinianere. En forskel på disse to lejre er bl.a., hvor stor vægt, der lægges på fantasiens rolle i objektrelationer, hvor fantasi vægtes højt hos kleinianere, men hos den britiske uafhængige skole, vil den eksterne virkelighed i langt højere grad blive medberegnet. Derudover har seksualitet og ødipuskomplekset ikke lige så stor betydning hos den britiske uafhængige skole, som det har hos kleinianerne (Lemma, 2016, 49f).

Overføringen er især blevet et centralt begreb indenfor objektrelationsteorien, hvor overføringen bliver adgangsgivende til de objektrelationer, patienten har.

Objektrelationer kommer til udtryk som de forestillinger, man gør sig om et andet menneske. Disse forestillinger bliver til gennem mange interaktioner med omverdenen, typisk de primære omsorgspersoner. Disse objektrelationer vil desuden altid, ifølge objektrelationsteorien, være tilkoblet en affekt (Jacobsen & Mortensen, 2013, p. 47f).

Man siger, at Klein udledte objektrelationsteorien af Freuds teori om drifter, hvor hun mente, at disse drifter er tilknyttet en objektrelation. Drifternes formål er i Kleins teori ikke, som Freud påstod, en måde at søge en reducere af indre spænding. I stedet er drifterne en slags viden om, hvilken objektrelation mennesket søger. Klein lagde desuden stor vægt på fantasiens rolle i objektrelationer. Disse objektrelationer kunne også komme som en indefra oplevet konkret ting, eksempelvis kan sulten ses som et aggressivt drive, der er ude på at angribe barnet (Lemma, 2016, pp. 40-43).

Senere revurderede Kernberg teorien, hvor han ikke knyttede drifter til objektrelationer, men i stedet knyttede han affekter til objektrelationer (Kernberg & Caligor, 2005).

Da psykoanalysen særligt blev udtænkt som en klinisk psykologi og som en kur mod patologi, vil dens teori og fokus omhandle terapi og have det patologiske menneske for øje. Derfor er psykoanalyse nærmest sammenvævet med psykoterapi. Indenfor psykoterapi vil hovedmålet være at nedbryde forsvar, bringe det ubevidste til bevidsthed og på den måde opnå indsigt hos patienten (Køppe, 2022, pp. 383-385). Dette er modsat eksistenspsykologien, som ser på det mere grundlæggende ved menneskets eksistens.

Efter et indblik i hvilke forståelsesrammer og grundbegreber, som specialet hviler på, vil jeg nu gennem forskellige eksistenspsykologiske og psykoanalytiske teorier, dykke endnu dybere ned i hver forståelsesrammes begreb om forelskelse.

3. Eksistenspsykologiske forståelser

I dette speciales belysning af eksistenspsykologiske forståelser af forelskelse, har jeg valgt at inddrage teoretikerne Kierkegaard, Buber og Alberoni. Disse teoretikere vil ikke nødvendigvis omtale sig selv som eksistenspsykologiske tænkere.

Alberoni er eksempelvis sociolog, men i hans værk *Forelskelse og kærlighed* (1981) vil jeg påstå, at han forståelse af forelskelsen tager sig ud som en mere eksistenspsykologisk forståelse, snarere end sociologisk. I afsnittet om Alberoni vil jeg argumentere for, hvorfor jeg har valgt at placere ham som en eksistenspsykologisk tænker.

Kierkegaard og Buber var heller ikke psykologer, men filosoffer. De var en del forud for tiden, hvor man får et begreb for eksistenspsykologi. Kierkegaard og Buber taler om *mødet* og relationen mellem sig selv og den anden. Dette gør de på et mere abstrakt og filosofisk niveau end de andre teoretikere i dette speciale. Deres fokus er ikke på forelskelse, men jeg vil argumentere for, at forelskelsen også er et slags møde. Derfor finder jeg mødet relevant for forståelsen af forelskelsen. Både Kierkegaard og Buber inddrager Gud i deres forståelser af mødet, men da dette speciale er eksistenspsykologisk, vil denne religiøse del af deres teorier nedprioriteres.

3.1 Søren Kierkegaard

I følgende afsnit vil Kierkegaards forståelse af forholdet mellem sig selv og den anden blive belyst, og hvad der sker i dette møde. Mødet findes relevant, da det er et fundamentet for forelskelsen. Selve forelskelsen kan tilmed ses som et slags møde. Derudover vil der blive lagt vægt på Kierkegaards begreb om den ubevidste attrå og forelskelse.

Forståelsen af Kierkegaards værker vil i dette speciale belyses af Pia Søltofts forståelse. Søltoft er Ph.D. og lektor i etik og religionsfilosofi og har i sine studier haft særligt fokus på forståelsen af Kierkegaards værker.

Kierkegaards syn på kærlighed bygger på næstekærlighedsbuddet ”du skal elske din næste som dig selv”. Går man længere ind i, hvordan Kierkegaard forstår selvkærlighed, skelner han mellem to former. Den ene kalder han for den indadvendte og isolerende selvkærlighed, hvor mennesket ikke relaterer sig til andre mennesker end sig selv. Denne form for selvkærlighed bliver kaldt selvisk. Den anden, uselviske selvkærlighed er kærlighed til sig selv i en relation til et andet menneske. Kærlighed skal dermed ikke forstås som en fuld hengivelse til et andet menneske, hvor mennesket forlader sig selv og sin kærlighed til sig selv, men en hengivelse, hvor man har sin kærlighed til sig selv med (Søltoft, 2000, p. 283).

3.1.1 En iboende trang

Ifølge Kierkegaard er kærligheden en ”iboende trang eller tilbøjelighed i ethvert menneske” (Søltoft, 2000, p. 160). Kærlighed er dermed medfødt, fordi Gud har skabt mennesket med den. I kærligheden ligger en slags opgave til mennesket, og opgaven er at forholde sig til denne kærlighed som en gave. Ifølge Kierkegaard er kærlighedens todelt: den er både en slags mangel og et overskud. Overskuddet er trangen til at elske, som Gud har placeret i os. Denne trang beskrives også gennem begrebet om attrå. Underskuddet er trangen til at blive elsket (Søltoft, 2014 p. 35f; Søltoft, 2011, p. 44).

En anden todelthed i Kierkegaards forståelse af kærlighed er inspireret af Diotimas tale i Platons *Symposion*, hvor kærlighed beskrives som stående i et spænd imellem det timelige og det evige, der hver repræsenterer hhv. det legemlige og det sjælelige. Det er igennem kærligheden i jordiske relationer, at vi opnår forbindelse til det guddommelige (Søltoft, 2014, p. 38).

Kierkegaard mener, at mennesket er skabt i en slags uendelig kærlighedsgæld, fordi Gud elskede mennesket først, da det blev til. Fordi Gud elskede mennesket først, får mennesket trang til at betale denne gæld ved at elske Gud gennem at elske sin næste. Der skelnes hos Kierkegaard ligeledes ikke mellem det at elske Gud og at elske næsten (Søltoft, 2000, p. 310). Dette genkendes fra specialets indledning, hvor Singer gør opmærksom på, at eros, som er trangen til at elske, kommer fra Guds ubetingede kærlighed, altså agape (Singer, 2009).

Søltoft understreger, at livets vigtige kærlighed ikke er den, man nærer til sine forældre, men istedet er forelskelsen. Det afgørende for et menneskeliv er altså, når den ubevidste sanselige erotiske trang retter sin opmærksomhed mod et konkret menneske (Søltoft, 2014, p. 186). Som vi skal se senere, er denne forståelse af kærlighed markant anderledes end den, vi vil se hos psykoanalysen, hvor det er barndommens ødipuskompleks, der senere i romantiske forhold forsøges at rettes op på. Man kan på en måde derfor sige, at kærligheden her kredser omkring forældrene. For Kierkegaard kan forelskelsen desuden ikke begrundes. Den er bare. Det beskrives, at det ville være komisk at forsøge at forklare den (Søltoft, 2014, p. 187).

3.1.2 Den ubevidste attrå

Kierkegaard mente ikke, at hverken børn eller dyr kunne elske. For børn betyder det dog ikke, at de ikke har evnen til det. De har en iboende trang, men den kommer først senere i livet til syne for bevidstheden. Kierkegaards begreb om den ubevidste attrå tager sig ud på forskellige måder. For børn er trangen endnu ikke bevidst, men ubevidst (Søltoft, 2014, p. 164).

Den ubevidste attrå, eller trangen til at elske, mærkes som en uro. Den har derfor nogle ligheder med angsten. Den ubevidste attrå fornemmes også som en lidenskab, der er større end det enkelte individ. Den kan fornemmes på to forskellige måder. Der er den indadrettede, som bliver kaldt den drømmende attrå. Den udspringer af en følelse at have for meget liv og lidenskab i sig. Men den er ikke rettet udad endnu og er heller ikke seksuel eller kønsspecifik. Det er en fornemmelse af, at den kunne være rettet udad, og eksisterer dermed en åbenhed for denne mulige lidenskab. Den anden måde at opleve den ubevidste attrå er den udadrettede form, som kaldes den søgende attrå. Heller ikke denne har endnu et konkret objekt at rette sig imod.

Men den er søgende og flakkende. Den længes efter at finde noget konkret at kaste sit overskud af lyst og lidenskab

Disse to sider af den ubevidste attrå ender med at kulminere i det, der kaldes den attrående eller absolutte. Det er ikke en ny slags attrå, men den drømmende attrå og den søgende attrå, der forenes. Foreningen kan ikke endnu kaldes for forelskelse, men det er forstadiet til forelskelsen. Dog gør den absolutte attrå, at man kan tale om, at kønsdriften og seksualiteten nu eksisterer på et ubevidst plan.

Den absolutte attrå er manifesteret i den mytologiske type, Don Juan. Denne type kaster sin attrå på det kvindelige i kvinder. Han attrår dermed ikke den konkrete kvinde, som ellers ville have kunne været betegnet som forelskelse. Denne tilstand kan også beskrives som, at man er fuldt ud styret af sine sanser (Søltoft, 2014, pp. 170-177).

Den ubevidste attrå, som både indebærer den søgende attrå, den drømmende attrå og den absolutte attrå, er forudsætningen for, at kærlighedens allerførste bevidste skikkelse kan træde i kræft. Nemlig forelskelsen.

3.1.3 Forelskelsen

Kierkegaard beskriver forelskelsen som kærlighedens første bevidste skikkelse.

Kierkegaard tillægger den første forelskelse stor betydning. Han mener, at den ændrer vores forhold til os selv og kærlighed. Det er igennem forelskelsen, vi bliver bevidste om os selv som et elskende væsen. Desuden bliver vi bevidste om trangen til at elske og hengive os, selvom denne trang altid eksisterer på et ubevidst plan, som den ubevidste attrå er produkt af (Søltoft, 2014, p. 185).

Kierkegaard mener, at vi gennem forelskelsen ser os selv på afgørende ny måde (p. 196).

Den første forelskelse gør altså noget helt særligt ved et menneske. Kierkegaard kalder det også for “en omkalfatrende bevidsthedsændring” og som “selvets opvågner” (Søltoft, 2014, p. 193f). Selvom denne første forelskelse er noget helt særligt i et menneskes udvikling, så vil alle forelskelser ifølge Kierkegaard føles som om, at oplevelsen er enestående og ikke minder om noget før oplevet, selvom individet skulle have været igennem flere forelskelser.

Han mener desuden, at man ikke kan vælge at forelske sig, og da hver forelskelse føles som en helt ny oplevelse, kan man heller ikke gennem erfaring med flere

forelskelser gøre sig klogere på oplevelsen generelt, da den er kvalitativt forskellig fra gang til gang (Søltoft, 2014, p. 194f).

Børn og dyr kan ikke elske eller forelske sig. Dette skyldes, at de ikke rummer den individualitet, forelskelsen kræver. Man skal være en bestemt nogen, både for at elske og kunne blive elsket (Søltoft, 2014, p. 197f). Man kan måske forsigtigt lave den tolkning, at det ifølge Kierkegaard er vigtigt at kende sig selv og vide, hvem man er og ikke er, for at kunne forelske sig.

Kierkegaard ser derudover ikke forelskelsen som en fuldstændig sammensmeltning, men hver parts individualitet bevares (Søltoft, 2014, p. 198). Søltoft skriver, at Digteren som en af Kierkegaards typer har et andet forhold til forelskelsen. Digteren har nemlig på forhånd bestemt, hvilke sider eller kvaliteter i et menneske, der er elskværdigt. Derfor er det på udkig efter en med disse kvaliteter, men denne form for forelskelse betegnes ifølge Kierkegaard som en selvkærlighed og ikke en kærlighed til det anden individ og dets individualitet. Det er denne tilgang, mange har, når de dater, skriver Søltoft. Man kan måske relatere dette til kulturen omkring datingapps, hvor mange swiper på apps på en selektiv og nøje udvælgende måde (Søltoft, 2014, p. 199).

Kierkegaard skriver, at forelskelsen kan være ved, hvis der gøres en bevidst indsats for det. Men det kræver, at man tager det valg. Tager man det valg, vil forelskelsens skikkelse videreudvikle sin kærlighed til et ægteskab. Det er ikke muligt, hvis man som Digteren ikke tager forelskelsen på sig som en opgave og et ansvar (Søltoft, 2014, p. 202).

3.1.4 Kærlighedens kontinuerlighed

Trangen til at elske retter sig uundgåeligt mod et andet menneske, hvori det særegne ved dette menneske bliver tydeligt. Hvem kærligheden rettes mod er for Kierkegaard stort set tilfældigt. Gennem kærligheden til en helt bestemt anden, muliggøres en større kærlighed til alle andre mennesker.

I kærligheden til den anden mener Kierkegaard desuden, at det først er der, man lærer sig selv at kende. I ”kærlighedens opvågnen” kan man se sig selv.

Det er også derfor, at den allerførste forelskelse er noget helt særligt. Den ændrer mennesket grundlæggende. Dette ændrer menneskets opmærksomhed fra at søge at blive elsket til også at søge at elske. Dette beskrives af Søltoft også som en

adskillelse af selvskhed (Søltoft, 2000, pp. 160-167). I forholdet mellem selvet og den anden, finder man Gud som en slags mellemmand. Idet Gud er mellemmand i forholdet mellem selvet og den anden, bliver der tale om en kontinuitet i forholdet. Dette evighedsaspekt bliver trangen, der fører til ægteskab (Søltoft, 2000, p. 164).

Et af samtidens helt store udfordringer i en selvrealiseringstid bliver at gøre forholdet kontinuerligt. Dette ser Kirkegaard også på. Kierkegaard kalder denne udfordring for *forandringens fare*. Kierkegaard taler om, at forelskelsen er en momentan svimmelhed, der ophører på et tidspunkt. Men kærligheden behøver ikke at ophøre af den grund. Den kan blive kontinuerlig, hvis man formår at tage sin pligt på sig, som er det, der gør, at den selviske selvkærlighed i stedet bliver uselvvisk, hvori et ansvar for den anden ligger (Søltoft, 2000, p. 286-293).

Kierkegaard er kendt for at se det almene i det enkelte menneske. Han mener, at et vilkårligt menneske rummer essensen af det alment menneskelige, og det bliver derfor muligt for ham at generalisere ud fra samtaler med en mere snæver gruppe af mennesker (Søltoft, 2014, p. 16). Man kan derfor sige, at Kierkegaard ikke forholdt sig til psykopatologi i den forstand, vi gør i dag, og som vi senere skal finde i nogle af dette speciales psykoanalytiske teorier, især hos Kernberg. I stedet skinner Kierkegaard herigennem som eksistentiel tænker, der især beskriver eksistentiel fortvivlelse og angst, der ikke kun finder sted hos nogle mennesker i samfundet, men det er et grundvilkår for det at være menneske (Kierkegaard, 2011).

3.2 Martin Buber

3.2.1 Dialogisk filosofi

Buber placerer sig indenfor det, man vil kalde dialogisk filosofi eller dialogisk subjektivitet, der ses som en modpol til Descartes filosofiske idealisme. Buber kritiserede især, hvordan den filosofiske idealisme ikke tog stilling til, hvordan andre mennesker påvirker menneskets bevidsthed om sig selv. I den filosofiske idealisme bliver mennesket altså en isoleret størrelse uafhængig af den verden, det er situeret i. Man kan derfor tale om, at forståelsen af sig selv og andre har modsat kausalitetsforhold for hhv. dialogfilosofi og filosofisk idealisme, idet menneskets indre påvirkes af den ydre verden hos dialogfilosofien, men den ydre verden påvirker

den indre hos den filosofiske idealisme, hvor det er sindets tanker, der påvirker opfattelsen af relationerne og verden (Søltoft, 2000, p. 31f).

Buber og dialogfilosofien forsøger, ligesom den filosofiske idealisme, at undersøge, hvad subjektet er dannet af. Her mener Buber, at subjektets selv bestemmes gennem mødet af et *du*, som er et af hans kernebegreber, der senere vil blive udfoldet yderligere. Buber er inspireret af Kierkegaard, men Buber kritiserer, at hovedfokusset ligger på relationen mellem mennesket og Gud, hvor Buber hellere synes fokuset skal ligge på interaktionen mellem menneske og menneske. Han taler ikke om interaktionen i gruppeprocesser, men om den mellemmenneskelige sfære, der finder sted mellem kun to mennesker (Søltoft, 2000, pp. 37-40).

3.2.2 Du'et

”Mennesket bliver gennem Du'et til et Jeg”, skriver Buber (Buber, 1997, p. 44).

Bubers teori om ”jeg og du” er også blevet navnet på et af hans hovedværker (Buber, 1997). Selvom Buber bruger ordet ”jeg”, forstår han ikke dette ord som mange andre. Jeg'et er nemlig ikke en særskilt enhed, idet mennesker ikke kan eksistere i et sådan forestillet vakuum (Jacobsen, 1998, p. 127). Derfor fødes man ifølge Buber ind i en verden bestående af relationer. Jeg-du-relationen er medfødt (Søltoft, 2000, p. 78).

En jeg-du-relation bliver til gennem en fri og åben tilgang, hvor ”fri” skal forstås som uanstrengt, og ”åben” betyder, at man giver slip på sine forudindtagede forestillinger om, hvordan noget er, men er åben for, at noget kunne være anderledes end det, man kender til (Jacobsen, 2010, p. 69; Buber, 1997, p. 29).

Forelskelse og kærlighed kan ses som en du-relation, og forelskelsen kan derfor ikke påtvinges. For Buber er det et møde, som indtræffer uden planlægning (Jacobsen, 2010, p. 72f).

Som vi så i afsnittet med Kierkegaard, kan man argumentere for, at der i forelskelsen ikke sker en fuld hengivelse, idet Kierkegaard taler om en uselvisk form for selvkærlighed, hvor selvet er i relation til næsten, men uden at blive opløst i den relation (Søltoft, 2000, p. 283). Modsat taler Buber ikke om et selv. Han taler kun om relationen til mennesker, fordi hans påstand er, at mennesket kun eksisterer i relationer og skriver også ”Alt virkeligt liv er møde” (Buber, 1997, p. 29).

Jacobsen fremhæver også, at Kierkegaard adskiller sig fra Buber, idet Kierkegaard synes at have en mere individorienteret tilgang end Buber, hvor alt virkeligt liv beskrives som møde (Jacobsen, 1998, p. 127). Søltoft har sagt mere om denne kritik af Kierkegaard i *Svimmelhedens Etik – om forholdet mellem den enkelte og den anden*. Hun fremhæver også denne forskel og beskriver, at Buber ser forholdet mellem det enkelte menneske og Gud som et inklusivt forhold, idet det er denne inklusivitet, der giver andre sociale relationer betydning (Søltoft, 2000, p. 65). Dermed kan man sige, at en forskel på Buber og Kierkegaard er betydningen af forholdet mellem subjektet og den anden. Hos Buber er man sig selv i relationen til andre. Kierkegaard har fået kritik for at mene, at det at finde sig selv også kan ske alene uden den anden. Dog er denne forskel gjort større i kritikken af Buber end af Søltoft selv. Søltofts kritik er netop et forsøg på at gøre denne forskel mindre ved at tolke Kierkegaards *Kjerlighedens Gjerninger* i lyset af en intersubjektiv forståelsesramme. Dette gør hun for at gøre op med den kritik, der har tolket Kierkegaards syn på subjektet, som et subjekt, der alene og gennem samtale med kun sig selv kan finde og blive sig selv (Søltoft, 2000, p. 15f).

Når et Du er etableret, er dette Du dog kun midlertidigt. Det vil uundgåeligt forvandle sig til et Det, men kan igen og igen blive til et Du (Buber, 1997, p. 34). Det er derfor en vekselvirkning. Kærlighed og forelskelse er derfor også noget, man har mulighed for at opleve momentant.

3.2.3 Det'et

Udover du'et, er *det'et* også en måde at forholde sig til den anden. Det'et er en anden måde at forholde sig til den anden. Dette er en nødvendighed, da det sikrer oplevelse. Mennesket kan kun leve, hvis det er i stand til at forholde sig til verden på en materiel og teknisk måde. Det er også muligt kun at gøre dette, men så vil Buber ikke mene, at personen er et menneske (Jacobsen, 1998, p. 128)

Buber mener, at vi i dag er for meget i jeg-det relationen til andre mennesker. Dette skyldes, at vi lever i en meget instrumentaliseret tid, hvor man tænker meget i middel og mål (Buber, 1997, p. 16; Jacobsen, 1998, p. 129). Ud fra denne tanke kan man derfor overveje, om kærlighed og forelskelse har særlig gode vilkår i dag. Dette vil blive uddybet i en perspektivering til sidst.

3.3 Francesco Alberoni

Alberoni er uddannet sociolog. Alligevel har jeg valgt at placere ham under den eksistenspsykologiske undersøgelse af forelskelse. Jeg vil løbende argumentere for, hvilke dele af hans teori, der har overlap med eksistenspsykologisk tænkning.

3.3.1 Modsætningsfyldte forhold

Alberoni har udviklet en teori om forelskelsen, som han kalder udbrudsstadiet og har udfoldet denne i sin bog *Forelskelse og kærlighed*. Her skriver han, at ”forelskelse er den indledende fase – af en omvæltning, en kollektiv bevægelse bestående af to personer” (Alberoni, 1981, p. 9). Med dette mener Alberoni, at to modsætningsfyldte forhold forenes eller noget overskrides. Det kan eksempelvis være kærligheden mellem det homoseksuelle par, utroskab eller aldersforskel (Alberoni, 1981, p. 23). To mennesker, der minder for meget om hinanden ville derfor ikke forelske sig. Forelskelsen kan desuden ses som en måde at komme tættere på en sandhed. Uden forelskelsen står man tilbage med sit eget syn på livet. Men gennem forelskelsen ser man pludseligt klarere, fordi man både kan se livet gennem sine egne øjne, men også den elskedes øjne. Alberoni mener ikke, at man ser den anden mere lyserødt eller idealiseret, som vi senere vil se er tilfældet i forståelsen af specialets psykoanalytikere, hvor projektioner påvirker dette meget (Alberoni, 1981, p. 67f). Man kan forestille sig, at denne tilnærmelse af sandhed også er et produkt af, at parret i sin struktur altid vil komme med et modsætningsfyldt forhold, der netop forener forskellige livsperspektiver (Alberoni, 1981, p. 23).

3.3.2 Depressiv overbelastning

Ligesom Kierkegaard og Buber kan forstå forelskelsen som udsprunget af behovet for den anden, kan Alberonis syn på forelskelse også ses som en mangelfuld tilstand hos individet. Alberoni skriver, at ”Man forelsker sig ikke, hvis man er bare nogenlunde tilfreds med sig selv og sin tilværelse. Forelskelse udspringer af en depressiv overbelastning” (Alberoni, 1981, p. 62). Forelskelsen får en forløsende funktion i en situation, som ellers er sort. Forelskelsen kan dermed siges at være betinget af individets tilstand. Et glad og tilfreds menneske kan ikke forelske sig. Da forelskelsen har rod i en følelse af utilstrækkelighed over sig selv eller sin tilværelse, er det ifølge Alberoni oftest den fortvivlede ungdom, der forelsker sig. Dog opleves tabet af sin ungdom også som en utilstrækkelig tilværelse, hvilket betyder, man også andre steder i livet end ungdommen kan opleve forelskelse.

Eksempelvis er alvorlig sygdom også ofte en katalysator til forelskelse.

En af grundene til, at man forelsker sig, når man oplever størst utilfredshed med livet er, at man skal være modig og villig til at tage springet ud i at forelske sig. Det mod opstår, når man grundlæggende ikke føler, at det, som man allerede står i, er værd at holde fast i. Der skal dermed være en åbenhed for at forelske sig. En åbenhed overfor det farefyldte og anderledes (Alberoni, 1981, p. 62). Dette kan man relatere til den engelske oversættelse af forelskelse *falling in love*, hvor der altså er tale om et slags fald.

Der bliver nødt til at være en åbenhed for risiko (Alberoni, 1981, p. 114). Dette er meget i tråd med eksistenspsykologisk tænkning, som vi også så i afsnittet af udfoldelsen af eksistenspsykologisk forståelsesramme, hvor det blev beskrevet, at kærlighed kommer ud fra en accept af intetheden som grundvilkår. Det er gennem denne accept, at kærligheden kan blomstre (Jacobsen, 1998, p. 191). Dette relateres også til eksistenspsykologiens forståelse af kriser og hvordan kriser kan være med til at åbne individet op (Jacobsen, 2010, p. 116).

3.3.3 Omformulering af fortiden

Alberoni beskriver derfor forelskelsen som en genfødsel, hvori en omformulering af fortiden muliggøres. Med omformulering menes der her, at mennesket gennem forelskelsen formår at løsrive sig fra de ærgrelser og skuffelser, som fortiden har måtte bringe. Inden forelskelsen indtræffer, vil mennesket nemlig lade sig determinere og tynde af fortiden og have længselsfulde ønsker om, at fortiden havde været anderledes, så nutiden dermed kunne have set anderledes ud. Men forelskelsen løsner menneskets greb om denne determinisme og begrænsning og sætter det fri. Alberoni skriver, at fortiden bliver forhistorisk, og nutiden bliver det eneste historiske. Dermed skaber forelskelsen muligheder (Alberoni, 1981, pp. 27-29). I specialets afsnit om eksistenspsykologiens forståelsesramme så vi, at vores muligheder i stor grad afhænger af, hvordan vi forholder os til og tolker vores fortid. Det er et valg, hvilke af barndommens oplevelser vi tillægger betydning (Jacobsen, 1998, p. 164f). Her fremstår Alberoni mere tøvende som eksistenspsykologisk tænker, da det virker til, at individet er afhængigt af forelskelsen, før en ny tolkning af fortiden kan ske. Han skriver tilmed, at forelskelsen er bedre end terapi. Terapi vil kunne gøre dagligdagslivet lidt mere udholdeligt, idet parterapi eksempelvis kan

afhjælpe kommunikative vanskeligheder og indbyrdes konflikter, men han mener, at det er forelskelsen, der udløser langvarig glæde i hverdagen (Alberoni, 1981, 39f). Vi ser derfor også en markant anderledes forståelse af forelskelsen, end vi så hos Kierkegaard og Buber, hvor åbenhed for mødet er afgørende for, at forelskelsen kan indtræffe. Hos Alberoni er det forelskelsen, der modsat skaber denne åbenhed. Individet kan ikke selv sørge for at åbne sig for en evt. forelskelse, men den bare sker. Man kan sige, at individet befinder sig i en lukket tilstand.

I afsnittet, hvor den eksistenspsykologiske forståelsesramme blev udfoldet, blev det beskrevet, hvordan kriser ses som et af eksistensens uundgåelige grundvilkår. I Alberonis forståelse af forelskelse, kan man sige, at forelskelse bliver et produkt af et menneske i krise, enten fordi det er utilfreds med sig selv, eller utilfreds med den tilværelse, det befinder sig i (Alberoni, 1981, p. 62). Mennesket finder derfor gennem forelskelsen større mening med tilværelsen og vil opleve virkelig at eksistere, efter lang tid med fortvivlelse. Alberoni skriver ”udbrudsstadiet er en intens oplevelse af væren, der siger ja” (Alberoni, 1981, p. 32). Forelskelsen bliver dermed kulminationen af en eksistentiel krise. Det åbner individets perspektiv, som er en af de effekter en eksistentiel krise også kan have (Jacobsen, 1998, p. 48).

3.3.4 Intentionen med den anden

Alberonis teori om forelskelse minder til dels om Bubers forståelse af Du og Det. Ifølge Buber kan en Du-relation, som forelskelsen kan ses som, nemlig ikke indtræffe, når man kun forholder sig til den anden som et Det, som eksempelvis sker, hvis man intentionelt tænker den anden ind i, hvilke behov den anden kunne udfylde for en selv.

Dette minder om Alberonis beskrivelse af falske forelskelser. En falsk forelskelse er, hvis man eksempelvis udnytter et andet menneske som et middel til at opnå noget andet. Det kan være status, prestige, magt eller andet. Så vil det ikke være en forelskelse, men man kan bilde sig selv ind, at det er forelskelse (Alberoni, 1981, p. 118). Falsk forelskelse kan også ske, hvis man keder sig og ændrer på sine omgivelser. Tager man eksempelvis på ferie, kan man tro, at man er forelsket, fordi dagene med en person opleves mere lyserødt pga. de omgivelser, ferien består af. Men Alberoni mener, at ferie er en pause fra hverdagen, og så kan forelskelsen ikke

ske. Den falske forelskelse består nemlig ikke, når man hjemvender fra ferien. Forelskelsen sker i stedet, hvis det er oplevelsen af hverdagslivet, der ændrer sig (Alberoni, 1981, p. 95).

3.3.5 Af-forelskelse

Man kan ifølge Alberoni have magt til at af-forelske sig. Dette sker eksempelvis, hvis den, som er forelsket, finder ud af, at den, som han er forelsket i, ikke elsker gensidigt tilbage. Inden man aktivt prøver at løsrive sig fra forelskelsen, vil personen prøve at få den anden til at blive forelsket, en erobring, men lykkes dette ikke, må personen give op. For at af-forelske sig, begynder der en devaluering af den anden person og forholdet. Ved aktivt at fokusere på de negative aspekter, kan man af-forelske sig (Alberoni, 1981, p. 90f).

3.3.6 Det længerevarende forhold

Alberoni beskriver, at det er muligt at tage forelskelsens friskhed med ind i det langvarige parforhold. Det sker eksempelvis, hvis man er sammen om et fælles projekt eller en fælles kamp for noget. I projektet eller kampen opleves parrets fælles sfære nemlig som styrkende. Man får en følelse af, at kampen og projektet kun er til, fordi parret er til. Det er vigtigt, at projektet er meningsfyldt for begge parter, og en af parterne ikke allerede har prøvet kræfter med projektet, da projektet ikke da er fælles længere. Forholdet vil nemlig miste sin gnist, hvis hverdagen gentager sig. Ingen nye elementer opdages eller opsøges. Ligesom forelskelse er et brud på hverdagens trivialitet, er det også i bevarelsen af forelskelsen vigtigt, at man ikke ser en ferie som det nye element, da det igen er vigtigt, at det er dagligdagen, der skal have et nyt element. Alberoni beskriver, at forelskelsen og den anden er kilden til det nye element og den nye måde at anskue verden på. Derfor er det ikke den eksterne verden, der kræves forandret for at vedligeholde eller genoprette en forelskelse, men vedvarende at undersøge mulighederne i det eksisterende. Altså en fortsat udvidende forståelse af nutiden og dens muligheder (Alberoni, 1981, pp. 112-115).

For Alberoni er forelskelse altså en tilstand udsprunget af en følelse af elendighed. I daglig tale møder man ofte udtrykket ”du skal elske dig selv, før du kan elske en anden,” hvor der opfordres til, at man finder glæde i livet ved at dyrke nye interesser, gør gode ting for sig selv osv. Men i Alberonis teori om forelskelse er det helt

modsat. Forelskelsen kommer, når hverdagen har så lidt kvalitet, at man er villig til at falde og give slip på det, man har og det, man er.

3.4 Opsummering

Gennem udfoldelsen af specialets eksistenspsykologiske teorier har vi fået præsenteret Kierkegaards syn på, hvordan evnen til kærlighed og forelskelse eksisterer i os ”i grunden”. Trangen til at elske har forskellige skikkelser, og disse skikkelser kan beskrives som attrå. Forelskelsen kan dog ikke ske for børn og dyr, da det kræver en vis individualitet. Spørgsmålet om, hvem man forelsker sig i, er for Kierkegaard et nærmest fjollet spørgsmål, da det mere tager sig tilfældigt ud ifølge ham. Derfor kan man ikke gøre sig klog på forelskelsen. Den vil opleves som på ny hver dag (Søltoft, 2014, p. 195). Dette står i kontrast til mange menneskers idé om, at man har en type, man forelsker sig i.

Igennem Bubers dialogfilosofi har man kunne se forelskelsen som et slags ”Du”, hvor denne type af relation og form for måde at være til i verden sker uden anstrengelse og uden forudindtaget forestilling om, hvilken funktion personen skal have for en (Jacobsen, 2010, p. 69; Buber, 1997, p. 29). Da Det’et er en nødvendighed for overlevelse, er Du’et og forelskelse en momentan oplevelse (Buber, 1997, p. 34).

Til sidst så vi, at Alberoni kom med et markant anderledes syn, hvor forelskelse sker, hvor individet er i en depressiv tilstand. Personen, man vil blive forelsket i, kommer med sit væsen, som er markant anderledes end en selv, og trækker en ud af den depressive tilstand, som var det, Alberoni vil kalde for en revolution (Alberoni, 1981, p. 23).

4. Psykoanalytiske forståelser

I de følgende tre afsnit vil jeg udfolde den psykoanalytiske vinkel på forelskelse gennem tre forskellige teorier, nemlig Kernbergs version af objektrelationsteorien, Willis kollusionsteori og til sidst en noget nyere teori af Vikkelsøe.

4.1 Otto Kernberg

Kernberg er en indflydelsesrig psykoanalytiker, som særligt har skrevet om personlighedsforstyrrelser. Han udviklede en teori om personlighedsforstyrrelser, der divergerer fra nutidens, idet han så personlighedsforstyrrelser som dimensionelle og i

forskellige sværhedsgrader, herunder neurotisk, borderline og psykotisk personlighedsorganisering (Kernberg & Caligor, 2005, p. 134).

Han er en del af objektrelationsteoretikerne og ser objektrelationer have meget stor betydning for menneskets udvikling. Dannelsen af objektrelationer afgør desuden, hvor på hans dimensionelle personlighedsmodel, et individ ligger (Kernberg & Caligor, 2005, p. 133).

I hans forståelse af forelskelsen, bruger han hans dimensionelle inddeling af personligheden til at forklare evnen til at forelske og forblive forelsket. Evnen til at forelske sig afhænger nemlig af, hvor henne på hans dimensionelle forståelse af psykopatologi, individet ligger. Kernberg beskriver i sin artikel *Barriers to falling and remaining in love* (1974a), at der findes to store udviklingsstadier, der afgør, hvor på et kontinuum, man ligger ift. om man har en normal kapacitet til at forelske sig. De to stadier vil blive uddybet herunder.

4.1.1 Første stadie i evnen til forelskelse

Det første stadie sker ca. i løbet af de første fem år. Her sker dannelsen af objektrelationer, hvilket indebærer både et koncept af selvet og et koncept af andre, som er nødvendig for at danne en relation til signifikante andre. Udviklingen af det libidinøse og aggressive drive system, som beskrevet i afsnittet om psykoanalysens forståelsesramme, er desuden afhængig af denne integration af internaliserede objektrelationer (Kernberg, 1974a, p. 486f).

Det libidinøse og aggressive drive system kender vi fra traditionel psykoterapi, hvor drive systemet blev set som noget medfødt og som det, vores motivationssystem består af. Her adskiller Kernbergs forståelse fra traditionel psykoterapi, idet han tager en miljømæssig komponent med. Udviklingen af motivationssystemet i hans objektrelationsteori er meget afhængigt af de objektrelationer, der bliver dannet i de tidligere år. Objektrelationerne dannes ud fra medfødte affekter og disse affekters interaktion med signifikante andre (Kernberg & Caligor, 2005, p. 132f).

Hele internaliserede objektrelationer står i kontrast til splittede objektrelationer. Det indebærer en identitetskonsolidering, hvilket betyder, at man er klar over, at man selv rummer både libidinøse og også aggressive impulser. Med andre ord så har man ikke et for snævert og sort-hvidt syn på sig selv. Dette gælder også for ens relation til andre. Hele internaliserede objektrelationer kræver, at man kan rumme ambivalens og kan håndtere, at relationen til andre kan indeholde følelser og sider, der både kan

opleves positive og negative. Tidligt i et barns liv vil der eksistere to separate systemer til oplevelser, hvor hhv. positive og negative affekter er aktiverede. Dannelsen af en normal personlighedsstruktur kræver, at der i den senere udvikling sker en integration af disse to separate systemer. Så vil man sige, at integrationen af hele internaliserede objektrelationer er lykkedes. Et af kriterierne for, at en sådan normal personlighedsstruktur kan finde sted, kræver, at barnet befinder sig i et miljø, hvor en lav grad af affekt bliver aktiveret. Hvis barnet hele tiden bliver for oprevet, kan en sund udvikling ikke ske.

Hos mennesker med borderline personlighedsstruktur mislykkedes denne integrationen af hele internaliserede objektrelationer, og evnen til at rumme ambivalens i sin relation til andre bliver ikke optimalt lært. Det betyder, der ikke skabes et integreret koncept af sig selv og andre. Det skyldes, at barnets miljø er præget af for skræmmende oplevelser, til at det er i stand til at integrere ambivalente følelser. Det beskytter barnet fra at blive overvældet og nærmest overtaget af de meget skræmmende følelser. Den dominerende forsvarsmekanisme bliver derfor splitting, som også kaldes en primitiv forsvarsmekanisme (Kernberg & Caligor, 2005, pp. 122-124). Den narcissistiske personlighed er en af type personlighed ud af flere indenfor borderline personlighedsstruktur. Denne har heller ikke et koncept af andre, men den adskiller sig dog ved, at der er et koncept af sig selv. Men dette koncept er ude af proportioner og patologisk. Det kaldes også et grandios selv, som er meget idealiseret (Kernberg & Caligor, 2005, p. 140).

I den neurotiske personlighedsstruktur er det i stedet fortrængning, der er den dominerende forsvarsmekanisme. Fortrængning gør, at selvet er mindre tilbøjeligt til at projicere skræmmende følelser på andre, men oplever i stedet potentielle skræmmende følelser som en del af selvet, og det resulterer i meget angst (Kernberg & Caligor, 2005, p. 127).

4.1.2 Andet stadie i evnen til forelskelse

Andet udviklingsstadie, som kapaciteten til at blive og forblive forelsket afhænger af, indebærer et forløst ødipuskompleks. Et kompleks, vi oprindeligt kender fra Freud. Et uforløst ødipuskompleks vil lede til neurotiske symptomer, seksuel hæmning og patologi i kærlighedslivet (Kernberg, 1974a, p. 486).

Ødipuskomplekset starter med, at barnet misunder den kærlighed, som forælderen med samme køn får fra forælderen med modsat køn, idet der eksisterer en seksuel

lyst til forælderen med modsat køn. Også hvad vi kender som kastrationsangst og penismisundelse fra Freuds teori. For at komme igennem ødipuskomplekset succesfuldt og dermed forløse komplekset, gælder det om, at udviklingen tager en drejning, og barnet ender med at identificere sig med forælderen af samme køn (Kernberg, 1974b, p. 759).

4.1.3 Erotisk begær

Erotisk begær er desuden også involveret i evnen til forelskelse. Kernberg beskriver erotisk begær som en lyst, der er rettet mod en person. Det bliver en længsel efter nærhed og længsel efter at sammensmelte med denne person. Blive ét. Dertil forekommer bevidste eller ubevidste seksuelle fantasier om enten at trænge ind i eller blive trængt ind i. Der vil også ske en identifikation med den elskedes ophidselse og orgasme, hvilket i denne fusion vil føre til en oplevelse af at være to køn og overskride grænsen mellem køn. En *intersubjektiv transcendens* (Kernberg, 1998, p. 40f).

Kernberg beskriver evnen til forelskelse som ”*evnen til at sammenkæde idealisering med erotisk begær og et potentiale for at etablere en dybtgående objektrelation.*” Et forelsket par vil desuden opleve, at deres ideale-jeg vil finde sted i den elskedes tilstedeværelse, og aggression vil træde i baggrunden til fordel for kærlighed (Kernberg, 1998, p. 81).

Aggression vil blive for tilstedeværende i forholdet, hvis evnen til at tolerere ambivalens ikke er blevet udviklet i barndommen. Tolereres ambivalens ikke, bliver den umodne forsvarsmekanisme splitting dominerende, og aggression vil fylde for meget i forholdet til, at forelskelse kan eksistere (Kernberg, 1998, p. 86).

Kernberg beskriver det at forelske sig som et tegn på at blive voksen, hvilket vil ske, når mennesket lærer at give og modtage kærlighed og seksuel tilfredsstillelse. Derudover beskrives denne process som en genbekræftelse af de internaliserede objekter fra fortiden. Hvis forelskelsen skal videreudfolde sig til et stabilt kærlighedsforhold, må omhed, omsorg og idealisering desuden være nærværende, samt en identifikation og empati med den, man er forelsket i, altså det elskede objekt (Kernberg, 1998, p. 83).

4.1.4 Patologi i forhold til forelskelse

For Kernberg hænger evnen til forelskelse sammen med personlighedsstruktur, da de overstående to stadier, der kræves i evnen til forelskelse, er afhængig af hvilken personlighedsstruktur man har. Narcissistisk personlighed er et eksempel, hvor integrationen af internaliserede objektrelationer ikke er lykkedes optimalt, og det fører til, at mennesker med narcissistisk personlighed er i stand til at forelske sig gennem idealisering, men hurtigt vil idealiseringen blive til devaluering, og narcissister vil dermed ikke være i stand til at forblive i længerevarende romantiske forhold, idet forelskelsen ikke varer særlig længe (Kernberg, 2004, p. 37).

Generelt har forelskelsen hos en person med narcissistisk personlighed meget ringe vilkår, da idealiseringen vil være overfladisk og forbigående. Idealiseringen vil omhandle kroppen, men ikke hele personen. Selvom mennesker med narcissistisk personlighed er mere realitetsorienterede, end hvad der ses hos borderline personlighedsstruktur, vil mennesker med borderline personlighedsstruktur have bedre prognoser i terapi end narcissisten. Idealiseringen hos borderline personlighedsstruktur er overdreven og ude af proportioner. Det afspejler den primitive forsvarsmekanisme splitting, der er denne personlighedsstrukturens primære forsvarsmekanisme. Idealiseringen er altså i en grad, der er langt større end den normale idealisering, man ser hos den normale personlighedsstruktur, der er i stand til at opleve en normal form for forelskelse. Hvis mennesker med borderline personlighedsstruktur skal opnå længerevarende parforhold, skal positive og negative aspekter af objektet integreres (Kernberg, 1998, pp. 93-95).

4.1.5 Fra forelskelse til stabilt forhold

Kernberg skriver, at selv hvis man har evnen til at forelske sig, betyder det ikke, at man har evnen til at indgå i et kærlighedsforhold. Dette kræver basal tillid. Ærlighed bliver særligt afgørende her. Ærligheden afhænger af, om man har tillid til, at den anden kan tolerere ens egne svagheder, usikkerheder og følelser. Udover tillid er ydmyghed og evnen til at tilgive desuden vigtige kvaliteter. Disse kvaliteter er desuden afhængige af, hvor på Kernbergs dimensionelle personlighedsmodel, man ligger (Kernberg, 2012, p. 277f).

4.2 Jürg Willi

4.2.1 Forelskelsens søgen efter potentialet i den anden

Som det blev nævnt tidligere i specialet, er Willi en af de sjældnere teoretikere, som har et positivt syn på forelskelsen, hvor forelskelsen søger at fremme et potentiale i den anden. Forelskelsen bliver en form for altruistisk projekt. Det beskriver han i hans bog ”Hvad holder par sammen? : samlivsprocessen i psyko-økologisk perspektiv”. Dette syn på forelskelsen står i kontrast til psykoanalysen, som vi senere skal se særligt i Willis kollusionsteori og hos Vikkelsøe, hvor forelskelsen nemlig er en måde at forløse noget i sig selv. Willi mener nemlig modsat, at forelskelse gør, at man kan se et potentiale i den anden, som giver en lyst til at fremme dette potentiale i den anden. Man forelsker sig derfor ikke i dem, der virker selvsikre og har styr på alting. Man forelsker sig i dem, hvor man selv får en uundværlig rolle i den andens liv. Forelskelsen er dermed en slags mission om at fremme noget i den anden. Uden at se disse potentialer i den anden, ville forelskelsen ikke ske (Willi, 1993, p. 33).

Willi ser forelskelsens idealisering som et positivt aspekt ved forelskelsen og kritiserer, at andre teoretikere forholder sig mere negativt til denne idealisering. Willi understreger nemlig, at uden idealer for noget, ville man generelt ikke komme særligt mange vegne. Så selvom realiteten ikke lever op til et ideal, vil produktet stadig blive bedre, end hvis vi ikke var i stand til at tænke i idealer (Willi, 1993, p. 31), hvilket stemmer godt overens med hans idé om at fremme et potentiale i den anden. Idealiseringen betyder dog ikke, at man ikke ser den andens fejl, men idealiseringen gør, at man elsker den elskede for netop de fejl, personen rummer (Willi, 1993, p. 33).

Willi taler også om, at de personlige konstruktsystemer undergår en metamorfose under forelskelsen. Med et personligt konstruktsystem menes der her, hvad individet forstår ved verden og hvad der er sandt om denne verden. Forståelsen af verden er opstået igennem især barndommens interaktionen med verden og mennesker. Men under forelskelsen er forståelsen i opløsning, fordi to forskellige konstruktsystemer møder hinanden og derigennem tilpasser hinanden. Ikke kun når de er fysisk i nærheden af hinanden, men de to verdensforståelser taler permanent med hinanden (p. 34f).

Hvis man har lav selvfølelse, vil man være meget hyppig til at indgå i denne metamorfose. Disse hyppige forelskelser vil blive set som noget patologisk (Willi, 1993, p. 42).

4.2.2 Kollusionsteori

Selvom Willi har skrevet om forelskelsen gennem altruistisk syn, så skriver Willi ikke med samme positive syn på forelskelsen i en af hans tidligere bøger (Willi, 1982). I hans bog "Couples in collusion" skriver han om sin kollusionsteori ud fra et mere regressivt synspunkt, hvor ordet regressivt her referer til, at man går tilbage til barndommen for at spore, hvordan man kan besvare spørgsmålet om, hvem man forelsker sig i. Han forklarer nemlig i denne bog, hvilke intra- og interpersonelle faktorer, der afgør, hvem man forelsker sig i og danner par med. Han kigger derfor ned i, hvilke oplevelser barndommen rummer med de nære omsorgspersoner. Han skelner mellem fire forskellige kollusionstyper, som er fire typer, der er opstået gennem Willis praksis som parterapeut. Hver kollusionstype er afhængig af de faser, barnet gennemgår. Her gør Willi brug af Freuds psyko-seksuelle faser, som der blev redegjort for i psykoanalysens forståelsesramme (Willi, 1982, pp. 57-59).

Kollusion er ifølge Willi, når et romantisk par trigger hinandens patologiske adfærdsmønstre og derigennem udvikler et ubevidst samspilsmønster i relationen. Dette betegnes som en usund type af relation (Willi, 1982, p. 52). Den person, som man forelsker sig i, matcher ens egen ubevidste og uforløste konflikt, der er opstået gennem barndommen. Dette match af konflikt gør, at hver partner fremstår som to modsætninger, men modsætninger af en magen til konflikt (Willi, 1982, p. 55f). Den ene partner i forholdet tager rollen som progressiv, hvor den anden tager rollen som regressiv. Den progressive part tager rollen som den voksne og ansvarlige, men dette er kun en facade. Den regressive tager en barnlig rolle, som kommer til udtryk gennem neurotiske forsvarsmekanismer (Willi, 1982, p. 23f).

Kollusionstyperne opstår på baggrund af barndommens oplevelser, og det har typerne også fået navn efter. Willi skelner mellem den narcissistiske kollusion, den orale kollusion, den anal-sadistiske kollusion og den fallisk-ødipale kollusion. De har hver især deres egen kernekonflikt (Willi, 1982, p. 58). Kollusionerne opstår på baggrund af partnernes delte, ubevidste fantasier (Willi, 1982, p. 139).

4.2.3 Den narcissistiske kollusion

I det narcissistiske forhold bliver det centrale spørgsmål, hvor meget man er sin egen person, og hvor meget man er en enhed. I parret kan det hurtigt ske, at den ene bliver meget afhængig af den andens bekræftelse for at kunne føle selvværd. De to parter i kollusion har derfor et markant fravær af følelsen af ontologisk sikkerhed. Det vil sige, at ens oplevelse af at have et stabilt og sammenhængende selv er meget mangelfuldt. Dette udviklingsstadium forløber over barnets første 6 måneder, hvor fornemmelsen af sig selv og objekter dannes. Hvis barnet ikke klarer dette stadium godt, vil følelsen af, hvem man selv og andre er være skrøbelig, og man kan derfor have svært ved at skelne mellem, hvor grænsen går mellem en selv og andre. Dette er ligeledes temaet i den narcissistiske kollusion. Der sker altså en sammensmeltning af selvet og objekter. I søgen efter en romantisk partner er det muligheden for sammensmeltning, der vægtes højt. Hvis grænsen mellem en selv og andre er sløret i ekstrem grad, vil dette lede til psykiatriske diagnoser som skizofreni og personlighedsforstyrrelser (Willi, 1982, p. 60f).

I kollusionen består forholdet af en narcissist og det, som Willi kalder for *den komplementære narcissist*. Hvor narcissisten beskrives som selvoptaget, er den komplementære narcissist her beskrevet som altruistisk. Willi omtaler denne person som en kvinde, hvorfor jeg også her vil omtale denne partner som kvinde, selvom Willi ikke siger noget om, hvor vidt begge køn kan have de forskellige roller. Kvinden i forholdet har gennem barndommen lært, at hun var uelskværdig, og det har forårsaget selvdestruktive tendenser. Hun er i forholdet villig til at ofre sig selv for at underkaste sig sin partner. Selvom kvinden udadtil virker altruistisk, har hun i hemmelighed og med skyldfølelse grandiose fantasier. Fantasier, hun forsøger at udleve gennem sammensmeltningen med narcissisten, som hun i høj grad idealiserer. Forholdets narcissist bruger den komplementære narcissist til at fylde tomrummet af manglende selvværd. De har det til fælles, at ingen af dem har en følelse af stabilt selvværd (Willi, 1982, p. 70f).

4.2.4 Den orale kollusion

I denne kollusionstype kredser kernekonflikten sig om at få og give omsorg. Det er et tema, som har særligt stor betydning i den orale fase af Freuds psyko-seksuelle fasemodel, der strækker sig over barnets første par år. Forløses denne fase ikke, kommer det til udtryk i senere romantiske forhold (Willi, 1982, p. 80f).

En uforløst oral fase sker, hvis barnet ikke lærer, at midlertidigt ubehag så som sult ikke er varigt, men at det betyder, at behovet vil blive tilfredsstillet, selvom ubehag opleves. Dette læres ikke, hvis moren nervøst konstant ammer barnet, da barnet så ikke lærer at blive tryk ved følelsen af sult (Willi, 1982, p. 83). Dette minder også om Donald Winnicotts forståelse af *the good enough mother*, hvor barnets tryghedsfølelse af at være i verden bestemmes af, hvor vidt barnet bliver komfortabel med at kunne være alene og have tillid til, at ens behov alligevel vil blive mødt. Det bliver læringen af behovsudskydelse (Winnicott, 1958, p. 417). Forståelsen af kærlighed i den orale kollusion bliver lig med at tage sig fuldstændig af hinandens behov (Willi, 1982, p. 95)

4.2.5 Den anal-sadistiske kollusion

Denne kollusionstype kaldes også for *the master-slave collusion*, fordi hovedtemaet her er afhængighed. Følelsen af sikkerhed opstår gennem afhængighedsforholdet. Dette tema spores tilbage til barndommen, hvor evnen til selvstændighed udvikles. Selvstændighed er en evne, der særligt udfolder sig, når barnet er imellem 1-3 år. Derfor bliver denne periode også set som en magtkamp mellem barnet og moren. En af de første udfordringer, hvor barnet skal evne selvstændighed, er ved pottetræning. Moren kan her både reagere med skæld ud eller med ros. Hvis moren ikke har en sund følelse af autonomi, kan dette stadie for barnet især blive vanskeligt. (Willi, 1982, pp. 95-98). Den ene partner vil være meget passiv og afhængig af den anden. Inderst inde ønsker personen sig at være mere autonom. Den anden partner er meget aktiv og bestemmende over den anden. Hos denne partner eksisterer en frygt for separation og en længsel efter at kunne blive mere afhængig af den anden, selvom denne person udadtil er meget uafhængig (Willi, 1982, p. 102).

4.2.6 Den fallisk-ødipale kollusion

I den sidste kollusionstype er hovedtemaet maskulinitet. Her har begge partnere et uforløst forhold med forælderen af modsatte køn, og en meget uklar indre model af forælderen med samme køn, hvilket vanskeliggør identifikationen med denne (Willi, 1982, p. 133).

Begge partnere går meget op i at fremstå hhv. maskulint og feminint og undertrykke det modsatte. Mens mandens maskulinitet kun er en pseudo-maskulinitet, netop fordi hans interne model ikke er tydelig. Under overfladen ligger en passiv femininitet. For

kvinden ligger en latent længsel efter at varetage en mere maskulin rolle (Willi, 1982, p. 134). Man kan altså sige, ligesom i de andre kollusionstyper, der er blevet præsenteret her, at partnerne finder nogen, som præsenterer en kvalitet, der ønskes at komme mere i kontakt med selv. Hovedkonflikten i den fallisk-ødipale kollusion spores tilbage til et uforløst ødipuskompleks (Willi, 1982, p. 136)

4.3 Jytte Vikkelsøe

I dette afsnit vil jeg udfolde Vikkelsøes teori om forelskelsen, som hun har skrevet om i bogen ”Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte”. Vikkelsø er Ph.D. i socialpsykologi med speciale indenfor procesorienteret psykologi (Vikkelsøe, 2017). Alligevel vil jeg mene, at hendes teori er overvejende funderet i psykoanalysen, da hun sporer forelskelsen tilbage til barndommen og taler om, hvordan oplevelserne fra barndommen determinerer, hvem vi forelsker os i, samt hvordan vi ikke selv kan kontrollere, hvor vidt vi lader os forelske eller ej. Jeg vil i dette afsnit også kort redegøre for humanistisk psykologi, da jeg vil argumentere for, at der i Vikkelsøes teori også er elementer af humanistisk psykologi. Valget af Vikkelsøe for projektets forståelse af forelskelse har hvilet på, at Vikkelsøe har præget mange menneskers forståelse af forelskelse gennem hendes bog og igennem hendes podcast. Siden mange mennesker er blevet bekendt med hendes teori, er det derfor interessant at undersøge den og stille den op imod andre forståelser, som jeg især senere i den teoretiske diskussion vil forsøge.

4.3.1 Barndommens skuffelser

Vikkelsøe ser et klart mønster i, hvem mennesket forelsker sig i. Det er langt fra tilfældigt. Svaret på dette mønster ligger i barndommens svigt, skuffelser, afvisninger og skam. Hun bygger sin teori på, at vi alle gennem vores opvækst lærer at tilpasse os de ydre krav, der bliver os givet. Det er i alle sociale lag, hvor det læres, at sider af os selv ikke kan blive rummet og accepteret og derfor må gemmes væk, hvilket resulterer i skam og forkerthedsfølelse. Dette vil desværre betyde, at vi helt afskærer sider af os selv. Det vil sige, at vi mister adgang til dem. Dette gør, at vi kommer længere væk fra vores autentiske kerne, som Vikkelsøe kalder det. Denne kerne rummer umiddelbarhed og evnen til at udtrykke sig frit (Vikkelsøe, 2017, p. 11f).

4.3.2 En autentisk kerne

Denne idé om en autentisk kerne minder i høj grad om synet på selvet indenfor humanistisk psykologi, hvor Carl Rogers som frontmand påstår, at vi fødes med et potentiale. Adgangen til vores potentiale og kerneselv bliver forhindret, hvis forældre giver betinget kærlighed. Det vil sige, at barnet kun modtager kærlighed, hvis det opfører sig og er på en måde, der matcher forældrenes idealer. Børn tilpasser sig, fordi de er afhængige af anerkendelse, og denne tilpasning er det, som Rogers vil betegne som patologisk. Derfor bliver det menneskets mål at aktualisere sit potentiale gennem eksempelvis i terapi at modtage en ubetinget form for kærlighed (Ewen, 2014, p. 183f).

I stedet for terapi ser vi hos Vikkelsøe, at ens fulde potentiale kan aktualiseres igennem forelskelsen. Det er ifølge Vikkelsøe gennem forelskelsen, at vi aktualiserer det potentiale, som var det potentiale, der gennem barndommen blev hindret (Vikkelsøe, 2017, p. 11f).

Humanistisk psykologi kan ses som et modsvar til særligt Freuds pessimistiske syn på mennesket, hvor vi fødes med drifter, der er negative og som skaber konflikt i os. Dette er en anderledes forståelse end den, vi ser hos den humanistiske psykologi, da der her kastes et positivt syn på det, vi fødes ind i livet med (Ewen, 2014, p. 183f). Selvom Vikkelsøe er Ph.D. i socialpsykologi, kan det derfor være lidt tvivlsomt, hvor hendes teori om forelskelsen egentlig placerer sig.

4.3.3 Et krænkende og forløsende aspekt

Vikkelsøe beskriver, at to forelskede mennesker er forelskede i hinanden, fordi deres livshistorie passer sammen. Dette indebærer, at den, som man er forelsket i, rummer to modsatrettede aspekter. Det ene kaldes det krænkende aspekt. Det er en side af personen, som minder om barndommens krænker. Det kunne være en forælder, der har været med til at hæmme udviklingen af vores autentiske kerne. Men personen rummer også det forløsende aspekt. Det er en side, som vi ikke længere har adgang til, men som vi stærkt længes efter at kunne være mere af. Forelskelsen vækkes kun, hvis disse to aspekter begge er til stede (Vikkelsøe, 2017, p. 13f). Personen bliver derfor ”en formidabel katalysator for vel nok den største og mest udfordrende forandringsproces af alle: rejsen tilbage til vores sande udtryk” (Vikkelsøe, 2017, p. 14).

Vikkelsøe kalder også dette for ”det ubevidste sinds engagement.” Modsat har ”det bevidste sind”, som hun kalder det, større interesse i at finde en partner, hvor

parametre som fællesinteresser, karriere, udseende, økonomi og intelligens spiller en rolle, og disse kan også være vigtige aspekter for et længerevarende parforhold, men det er ikke alene aspekter, som vil udløse en forelskelse (Vikkelsøe, 2017, p. 10). Vikkelsøe beskriver, at forelskede par starter godt ud, men senere vil der uundgåeligt komme konflikter. De konflikter i barndommen, der udløste forelskelsen, er de selvsamme konflikter, der kan sætte en stopper for forelskelsen og parforholdet. Vikkelsøe kalder det for den mytiske hårknude. Hun påstår, at parret kan komme igennem denne hårknude, hvis man forstår at se konflikten som en intern konflikt i sig selv og ikke som en konflikt, den konkrete partner er årsag til. Partneren er katalysator, men den mytiske hårknude ville kunne blive trigget af den personlighed, der matcher med barndommens skuffelser. Hvis parret formår at se konflikten som rod til barndommens skuffelser, vil forholdet have stort potentiale til at fremme udviklingen af deres autentiske kerner hver især (Vikkelsøe, 2017, p. 14f).

Man kan sige, at Vikkelsøe og Alberoni her minder om hinanden. Alberoni beskriver, at forelskelsen kan opstå, hvis man er utilfreds med livet eller sig selv. Den anden kommer og udvider ens syn på livet og sig selv (Alberoni, 1981, p. 67f). Det samme sker ifølge Vikkelsøe, hvor der også bliver mulighed for at udvide sit syn på sig selv, da den anden gennem sit forløsende aspekt bidrager med en mulighed for at genfinde en egenskab, som individet længe har længtes efter at komme i kontakt med (Vikkelsøe, 2017, p. 13f). Noget af det samme så vi i Willis kollusionsteori, hvor modsætninger mødes. De finder nemlig en partner, der har kvaliteter, de selv længes efter at være mere af (Willi, 1982, p. 134).

Mødet med den anden ifølge Bubers dialogiske filosofi var selve der, hvor virkeligt liv opstår. Dette er et forholdsvist positivt syn på mødet. Når der er tale om forelskelse, er dette møde i høj grad influeret af en krænker fra barndommen, altså nogen, der har været stopklods for udfoldelse af et potentiale. Forelskelsen bliver katalysator til barndommens skuffelser. For Vikkelsøe kan man også sige, at mødet kan lede til et rigere liv, men kun hvis man formår at komme igennem den mytiske hårknude, hvor man er opmærksom på, at det ikke er den anden, som med sit unikke væsen er rod til konflikt, men at det er de projektioner, man selv ligger ned over, som skaber en dynamik, der spores tilbage til barndommen (Vikkelsøe, 2017, p. 94).

4.4 Opsummering

Man kan altså sige, at psykoanalysen i høj grad er tilbageskuende i synet på forelskelse, idet forelskelsens formål bliver at forløse et traume i barndommen. Det er helt modsat end det, vi så i det eksistenspsykologiske afsnit, hvor Kierkegaard ser trangen til at elske som medfødt, og forelskelsen bliver denne kærligheds første bevidste skikkelse, hvor forelskelsen kastes mere tilfældigt over en anden person. Den er ikke til for at forløse en utilstrækkelighed i os, men det er i ”grunden”, som han skriver (Søltoft, 2014, p. 28).

Selvom psykoanalysen fremstår bagudskuende i spørgsmålet om, hvem vi forelsker os i, er svaret dog også fremadskuende i den forstand, at barndommens traumer, skuffelser og uforløste faser går ind og påvirker vores fremtid. Vi bliver dermed ikke lige så frie, som når eksistenspsykologien peger på, at vi er selv-determineret og dermed frie til at vælge anderledes og forholde os anderledes til de vilkår, vi er givet (Christensen, 2014, p. 81). Man kan sige, at der i de psykoanalytiske teorier også ligger en mulighed for frihed. Teorierne går nemlig ind og undersøger mulighederne for, hvad vi kan bruge forståelsen af barndommens oplevelser til i det nutidige liv. Eksempelvis når Vikkelsøe taler om, at parforholdets overlevelse bliver afhængig af, at man netop trækker tråde tilbage til barndommen og tager ansvar for, hvordan det påvirker ens syn på sig selv og den anden i de konflikter, man møder (Vikkelsøe, 2017, p. 94).

Afsnittet af Kernberg har kastet lys over, hvem der har evnen til at forelske sig, som må sige at være specialets teoretiker, der dykker dybest i dette spørgsmål.

Willi har præsenteret både et mere altruistisk syn på forelskelsen, men også abonneret på idéen om at trække tråde tilbage til barndommen, som de psykoanalytiske teorier har tilfælles.

5. Teoretisk diskussion af den eksistenspsykologiske og psykoanalytiske forståelsesramme

Jeg har indtil nu gennem både eksistenspsykologisk og psykoanalytisk teori belyst forelskelsen fra forskellige teoretiske vinkler. Dette har ført til forskellige temaer indenfor forelskelsen. I dette afsnit vil jeg gennem disse udfoldede teoretikere diskutere de temaer. De udvalgte temaer er Mødet med den anden, Forelskelse som mangel eller overskud, Evnen til at forelske sig, og Objekt for forelskelsen.

5.1 Mødet med den anden

I gennem den teoretiske undersøgelse af forelskelse gennem eksistenspsykologiske og psykoanalytiske teoretikere har vi set forskellige syn på, hvad det er der sker i mødet med den anden. Både i det generelle møde, som hos Buber og Kierkegaard, men også i mødet med forelskelsen, som hos Alberoni, Kernberg, Willi og Vikkelsøe, og også Kierkegaard.

På den eksistenspsykologiske side, så vi, hvordan Kierkegaard gennem begrebet om attrå ser, at mødet kan være præget af menneskets grundlæggende trang til at elske. Det er altså en længsel, som altid vil eksistere i os. Attråen kulminerer til sidst i forelskelse. Forelskelsen er en tilstand, der er mulig at opnå, når man har fundet sin egen individualitet, hvilket er grunden til, at forelskelsen ikke opleves hos børn og dyr (Søltoft, 2014, p. 197f).

Hos Buber har vi set, at mødet med den anden ikke bare er et møde, men en måde at eksistere som menneske. Uden dette møde ville eksistens slet ikke være muligt, da mødet er den sfære, mennesker ikke kan isolere sig fra. Dog er der forskellige typer af møder eller måder at være til på i en relation. Mennesker kan nemlig både forholde sig til verden som et Du og som et Det. Det'et er en nødvendig måde at forholde sig til verden for at overleve, men hvis vi ikke nogensinde forholder os til den anden gennem et Du, vil Buber påstå, at der ikke er tale om et menneske (Jacobsen, 1998, p. 128).

For Alberoni sker der i mødet med den anden og med forelskelsen en kollektiv bevægelse. Der er to forskellige strukturer, der i mødet sammen bliver en ny struktur (Alberoni, 1981, p. 12f). Dette minder om Kierkegaards syn på forelskelse, da Kierkegaard mener, at selvet bliver evigt forandret gennem forelskelsen (Søltoft, 2014, p. 193f). Men for Kierkegaard er det den første forelskelse, der har denne effekt på individet. For Alberoni er det ved hver eneste forelskelse, og det sker kun, når individet er uden håb og i en depressiv tilstand. Mødet bliver frigørelsen fra det depressive, da den anden kommer med sin "andethed" og skaber revolution i individet. Det bliver den revolution, der muliggør at komme ud af depressiviteten.

Hos specialets psykoanalytiske teoretikere sker der i mødet med den anden en markant anderledes forandring end hos de eksistenspsykologiske teoretikere.

Vi har set, hvordan mødet er er medieret og farvet af oplevelser med de tidligere omsorgspersoner i barndommen. Dette ser vi i Freuds begreb om gentagelsestvang og Willis kollusionsteori. I Kernbergs teori afsnit så vi desuden, hvordan mødet også kan være farvet af, om vi har et integreret koncept af andre og os selv. Hvis den primære forsvarsmekanisme er splitting som hos mennesker med borderline personlighedsstruktur, vil individet møde andre med et sort-hvidt syn, hvilket betyder at vi i en ekstrem grad ser den anden mere positivt eller negativt (Kernberg & Caligor, 2005, pp. 122-124). Dermed er mødet påvirket gennem tidligere oplevelser, som gør, at den anden ikke opleves klart og som personen reelt er. Vi ser dermed ikke den anden klart, men gennem de projektioner vi ubevidst tillægger mennesker igennem tidligere oplevelser.

For Willi rummer mødet med den anden et potentiale. Ligesom overføringer gør, at man ikke ser den anden tydeligt for, hvem de er, ser man ifølge Willi heller ikke den reelle person, men et potentiale. Forelskelsen gør, at man ser en idealiseret version af personen. De er igennem idealiseringen, at potentialet opstår, da forelskelsen giver lyst til at udvikle personen et sundere sted hen (Willi, 1993, p. 31). I dag er *savior complex* et udbredt begreb. Det indebærer, at man har en usund trang til at redde andre og derfor altid søger mennesker, der er meget problemfyldte. Det er et begreb med meget negativ klang, da det ses som en usund trang, der går ud over en selv. Det at se mennesket som projekter bliver i daglig omtale frarådet. En forklaring på dette kan forklares gennem Benjamins teori om the gift of love (Benjamin, 1993), hvor hjælperollen kan have rod i barndomsoplevelser, hvor det er blevet indlært, at man er blevet elsket, når man var hjælpsom. Dermed bliver det at se potentialer i andre ikke, som Willi beskriver, et fordelagtigt aspekt i forelskelsen, men i stedet ville Benjamin se det som et ubevidst mønster, der i ekstrem grad kan føre til, at individet slet ikke kan finde ud af at se sine egne behov, fordi det har travlt med at være i hjælperollen i en grad, hvor det bliver patologisk. Individet har i stedet for at reagere på dette ubevidste mønster brug for at lære, at det også er elskværdigt, når det ikke hjælper.

5.2 Forelskelse som mangel eller overskud

I den eksistenspsykologiske teori har vi gennem Kierkegaard set, hvordan kærligheden både er en mangel og et overskud. Søltøft fremhæver nemlig, at

kærligheden fra Gud får os til at søge et objekt for vores kærlighed, da vi er i uendelig gæld til Gud over den kærlighed, han først har givet (Søltoft, 2000, p. 310). I forlængelse af dette taler Buber om, at vi kun eksisterer i relationer. Det er derfor slet ikke muligt at tale om et selv uden den anden. Vi har brug for den anden. Eksistenspsykologien ser derfor forelskelse som et grundlæggende resultat af et individ i mangel. Forelskelsen og relationen fører til et rigere liv.

Alberonis syn på forelskelsen er i høj grad også ud fra et mangel-perspektiv. Men det er ikke en altid-eksisterende mangel, som vi hører om hos Kierkegaard og Buber. Mangel er en utilfredshed med sig selv eller sit liv. En depressiv overbelastning, som han kalder det (Alberoni, 1981, p. 62). Hans teori er derfor ikke lige så intersubjektivt i sin ontologi, som Kierkegaard og Bubers. Vi har ikke konstant og hele tiden brug for den anden, men forelskelsen indtræffer i de livskriser, der kommer gennem livet, typisk i den fortvivlede ungdom. Alligevel har de alle tre som fællesnævner, at forelskelsen går ind og gør tilværelsen mere meningsfuld.

Også for Vikkelsøe kan man se forelskelsen som et produkt af en mangeltilstand. Dog på en anden måde end de eksistenspsykologiske teorier. Forelskelsen sker nemlig kun, hvis den anden rummer et forløsende aspekt, hvilket indebærer en egenskab, man blev nægtet adgang til gennem barndommen. Ved at undgå at være denne egenskab, som er tillært i barndommen, kommer man længere væk fra sin autentiske kerne, men gennem forelskelsen kan man komme ind til denne autentiske kerne igen, fordi man gennem den anden kommer i kontakt med det, man længes efter at være (Vikkelsøe, 2017, p. 11f).

Selvom Willis kollusionsteori peger på forelskelsen som noget regressivt, peger han gennem sin senere bog (1993) på andre faktorer, der er på spil i forelskelsen. Her sker forelskelse, når man ser et potentiale i den anden. Forelskelsen bliver dermed et overskud og en opgave. Man ser en idealiseret version af den anden, og man ønsker at støtte og udvikle på dette ideal. Willi bliver dermed specialets eneste teoretiker, som har dette overskuds syn på forelskelse (Willi, 1993, p. 33).

5.3 Evnen til at forelske sig

For Kierkegaard er forelskelse en iboende evne, som gradvist udvikles gennem hans begreb om den ubevidste attrå. Det er fundamentalt for det at være menneske (Søltoft, 2014, p. 185). Bubers begreb om et Du har jeg argumenteret for, at forelskelsen også kan ses som. Ser man forelskelsen som et slags Du, vil det betyde, at man for at forelske sig er nødsaget til at forholde sig åbent og uden forudindtagede forestillinger om mødet, før mødet kan tage sig form som et Du, og så forelskelse kan indtræffe (Jacobsen, 2010, p. 69; Buber, 1997, p. 29). Dermed kan man sige, at der for Buber er noget at gøre, hvis man ønsker at forelske sig. Man kan vælge at forholde sig mere åbent til den anden.

For Alberoni kan man ikke beslutte sig for at forelske sig. Det sker bare. Dog kan man vælge at af-forelske sig, hvis man ikke ønsker forelskelsen, eller hvis den anden ikke elsker en tilbage (Alberoni, 1981, p. 90f).

Ifølge Alberoni vil alle mennesker ryge ind i forelskelse gennem livet. Mennesket vil nemlig uundgåeligt ryge ind i eksistentielle kriser, og forelskelsen bliver det, der åbner mennesket til at se nye muligheder og får mennesket ud af denne depressive krisetilstand. Forelskelsen går ind og ændrer mening med fortidens betydning, fordi åbningen skaber mulighed for en løsrivelse af denne fortid (Alberoni, 1981, pp. 27-29).

Kernberg er den teoretiker i specialet, som i størst grad og som mest eksplicit uddyber, hvad der skal til for at have evnen til forelskelse. Han nævner i denne forbindelse to stadier, som har afgørende betydning for forelskelsen. Det første stadium omhandler integrationen af internaliserede andre og integrationen af et koncept af selvet. Dette indebærer, at man er i stand til at tolerere ambivalens. Ambivalensen tolereres, hvis et barn befinder sig i et miljø, hvor ikke alt for negative affekter dominerer barnets oplevelser. Bliver de negative følelser for intense, vil barnet nemlig beskytte sig selv mod at blive for overvældet og dermed komme til at mangle integrationen af positive og negative følelser (Kernberg & Caligor, 2005, pp. 122-124). Dette første stadium er vigtigt for forelskelsen, da det kommer til at afgøre, hvor nemt det er at forelske sig og især også hvor længe forelskelsen kan vare. Hos mennesker med borderline personlighedsstruktur, vil en idealisering af en anden hurtig føre til devaluering. Forelskelsen har ikke gode vilkår for at vare særligt

længe. Hos mennesker med narcissistisk personlighed er vilkårene for at arbejde med det i terapi endnu værre (Kernberg, 2004, p. 37).

I det andet stadie beskrives vigtigheden af et forløst ødipuskompleks, hvilket sker når et barn identificerer sig med forælderen af samme køn (Kernberg, 1974b, p. 759).

Willi taler også om ødipuskompleksets betydning, men ikke for evnen til forelskelse. Snarere i objektet for forelskelse, hvor ødipale konflikter vil lede til den fallisk-ødipale kollusion (Willi, 1982, p. 136).

5.4 Objekt for forelskelsen

I søgen efter svaret på, hvem man forelsker sig i, giver eksistenspsykologien og psykoanalysen to meget forskellige svar.

Vi så i afsnittet om Kierkegaards syn på forelskelse, at hver forelskelse er så kvalitativt unik og opleves som en enestående oplevelse, at det ikke ud fra flere forelskelser vil være muligt at gøre sig klogere på fænomenet (Søltoft, 2014, p. 195). Dermed prøver Kierkegaard ikke at finde mønstre i, hvem mennesket bliver forelsket i, som psykoanalysen i høj grad forsøger. Eksempelvis så vi hos Willi, at han gennem sin praksis som psykolog har spottet mange par, hvor parret indgår i et relations-sampil, som han kalder for en kollusion. De fire typer af kollusioner er altså hans tese om, hvilke mønstre forelskelsen kan tage (Willi, 1982). Men her er Kierkegaard altså anderledes i hans forståelse. Søltoft skriver, at Kierkegaard vil gå til at mene, at det er tilfældigt, hvem vi bliver forelsket i (Søltoft, 2014, p. 198). Tager vi Willis senere bog støder vi dog ikke på samme forklaringsmodel over, hvem vi forelsker os i. Her mener han, at forelskelsen leder efter en person, hvor man kan fremme dennes potentiale. Så det er ikke mennesket, der virker til at have styr på alt i livet, forelskelsen søger. Dette syn på forelskelsen ses ikke særligt ofte i dag, da forelskede mennesker ofte beskrives i daglig tale at have et rosenrødt syn på den anden, hvor negative sider ikke spottes, fordi man er blændet af forelskelsen. Men sådan ser Willi ikke på det i hans senere bog (1993).

En anden teoretiker, som har en tese om, hvem vi forelsker os i, er Alberoni.

Forelskelsen beskrives nemlig som en revolution, hvor modsætningsfyldte forhold er til stede (Alberoni, 1981, p. 23). Kun et individ i en form for depressiv tilstand forelsker sig, og forelskelsen er det, som skal få ham ud af denne depressive tilstand. Den revolution, Alberoni taler om, er revolutionen af, hvordan man ser på livet og

verden. Derfor skal der en modsatrettet kraft til, da denne revolution ellers ikke kan ske (Alberoni, 1981, p. 23).

For Vikkelsøe er der også et tydeligt mønster i, hvem vi forelsker os i. Personen skal rumme både et forløsende og krænkende aspekt. Det forløsende aspekt giver os adgang til at komme i kontakt med vores autentiske selv, hvor man kan være alle egenskaber og har en mere umiddelbar måde at være til på. Det krænkende aspekt rummer en genaktivering af barndommens sår og svigt (Vikkelsøe, 2017, pp. 11-14). Idéen om, at en genaktivering af barndommens sår og svigt skal være til stede, for at en forelskelse kan finde sted, kan minde lidt om Freuds teori om gentagelsestvang, som vi så udfoldet i den psykoanalytiske forståelsesramme. Gentagelsestvangen gør nemlig, at man er tilbøjelig til at opsøge relationer og relationsmønstre, som minder om barndommens. Gentagelsestvangen sker, fordi traumer fra barndommen er lagret i det ubevidste. Gennem terapi kan man få øje på gentagelserne og forsøge at gøre det bevidst ved at huske tilbage. Huskes der tilbage på traumerne, vil gentagelserne nemlig ophøre. Man kan derfor ved hjælp af Freuds teori om gentagelsestvang se forelskelse som en overføring, der eksempelvis kan ske i terapi som et forsvar, hvis der opleves modstand (Freud, 1914, p. 150).

6. Konklusion

Målet med dette speciale har været at undersøge forelskelsen teoretisk gennem både eksistenspsykologisk og psykoanalytisk teori.

Problemformuleringen har lydt: *Hvordan kan forelskelse forstås teoretisk ud fra et eksistenspsykologisk og psykoanalytisk perspektiv?*

Herunder er det blevet forsøgt besvaret, hvad der sker i mødet med den anden, om forelskelsen udspringer af et overskud eller underskud fra individet, hvem der er i stand til at forelske sig, samt hvem man forelsker sig i.

Bubers dialogfilosofi har kastet lys på mødet som en del af den menneskelige eksistens. Uden relationer ville vi ikke eksistere, er Bubers påstand. Han skelner mellem to former for relationer, nemlig en jeg-du relation og en jeg-det relation til den anden. I specialet har jeg argumenteret for, hvordan forelskelse kan ses som en form for et jeg-du relation, hvor denne form for møde kræver en åbenhed for den anden og dermed et fravær af forudindtagede forventninger til mødet (Jacobsen, 2010, p. 69; Buber, 1997, p. 29).

Kierkegaard har bidraget med synet på forelskelse som en grundlæggende evne, vi fødes med. Han mener desuden, at den allerførste forelskelse har afgørende betydning for selvet, der kommer til at se sig selv på en ny måde. Det er her, man første gang forstår, hvad det egentlig betyder at elske (Søltoft, 2014, p. 193).

Jeg har gennem specialet også anvendt Alberonis teori om forelskelse som en eksistenspsykologisk vinkel på forelskelsen, selvom han er sociolog. Jeg har særligt gennem det eksistenspsykologiske begreb om krisen argumenteret for, at hans tanker har eksistenspsykologiske karakter. Han mener nemlig, at vi kun kan forelske os, hvis vi befinder os i en eksistentiel krise. Forelskelsen går altså ind og skaber en revolution i det forelskede menneske og trækker det ud af en depressiv tilstand, hvor livet føles meningsløst og tomt (Alberoni, 1981, p. 62). Indenfor eksistenspsykologi ser man på kriser som en åbning til nye muligheder. Kriser kan nemlig åbne mennesket op for risiko og give mod til at begive sig ud på nye veje (Jacobsen, 2010, p. 116), ligesom det er tilfældet i Alberonis syn på forelskelse.

Specialets psykoanalytiske teorier har alle trukket tråde tilbage til barndommen i undersøgelsen af forelskelsen. Kernberg har især bidraget til undersøgelse af, hvem der har evnen til at forelske sig, hvor han har inddraget sin teori om personlighedsstruktur til at forklare dette. I evnen til forelskelse har han understreget betydningen af, at man i barndommen har været i et trygt nok miljø, til at man har lært at tolerere ambivalente følelser. Dermed er der sket en integration af internaliserede objektrelationer. Er dette ikke lykkedes optimalt, som det eksempelvis ses hos mennesker med borderline personlighedsstruktur, vil forelskelsen først opleves som en intens idealisering, men hurtigt blive til devaluering. Derfor kan mennesker med borderline personlighedsstruktur ifølge Kernberg ikke være forelsket i særligt langt tid (Kernberg, 1974a, p. 486f). I evnen til forelskelse er også et forløst ødipuskompleks vigtigt (Kernberg, 1974a, p. 486).

Særligt Willi og Vikkelsøe har i deres teori om forelskelse haft et særligt fokus på, hvem vi forelsker os i. Willi taler om fire typer af kollusioner, hvor han argumenterer for, at mennesker har en tilbøjelighed til at indgå i en type af kollusion. Her har barndommen betydning for, hvilken kollusion man har tilbøjelighed til at indtræde i

(Willi, 1982, pp. 52-56). I en senere bog skriver han dog om, at vi forelsker os i dem, hvor vi kan se et potentiale, vi selv kan være med til at fremme (Willi, 1993, p. 33).

Dermed fremstår Willis syn på forelskelsen todelt.

Vikkelsøe taler om, at vi forelsker os i en person, der rummer to aspekter, nemlig en, der kan aktivere et barndomsår, men også en, der giver os adgang til vores autentiske kerne ved at personen er det, vi længes efter at være (Vikkelsøe, 2017, p. 13f).

Ovennævnte hovedpointer understreger derfor, hvordan forelskelse skildres forskelligt fra hhv. eksistenspsykologien og psykoanalysen. Hvor eksistenspsykologien har sit fokus på nogle mere eksistentielle og almenmenneskelige aspekter af forelskelsen, har psykoanalysen sit fokus på de individuelle forskelle og drager disse forskelle tilbage til barndommen. Specialet har derfor vist, hvordan et flersidigt perspektiv kan give en bredere forståelse for forelskelsens natur.

7. Perspektivering

Indtil nu har jeg undersøgt forelskelsen ud fra et eksistenspsykologisk og psykoanalytisk perspektiv. Begge af disse teoretiske ståsteder har forsøgt at udlede nogle universelle og individuelle antagelser om forelskelsen. Alligevel har eksistenspsykologien og psykoanalysen belyst forelskelsen fra forskellige vinkler, da eksistenspsykologien fokuserer på, hvorfor mennesket forelsker sig, hvor psykoanalysen har fokuseret på de individuelle forskelle. Selvom psykoanalysen i højere grad forsøger at besvare *hvem* vi forelsker os i, er også dette spørgsmål set i lyset af nogle universelle antagelser om menneskets psyke, herunder hvordan barndommen uundgåeligt har indvirkning på dette.

I perspektiveringen vil forelskelsen blive sat i relation til den samtid, vi lever i. Selvom forelskelsen kan ses som et universelt fænomen, som formentlig altid har eksisteret og vil eksistere, så er det interessant at undersøge, hvilke betingelser det senmoderne samfund giver forelskelsen. Til dette har jeg valgt særligt at bruge Sociologen Hartmut Rosas teori om resonans.

7.1 Samtidens betingelser for forelskelsen

Rosa taler om, at vi i det senmoderne samfund lever i et samfund, der i høj grad søger vækst og acceleration i flere afskygninger. Det skal gå hurtigere og hurtigere. For at dette kan ske, eksisterer der også et udbredt behov for at kontrollere alting (Rosa, 2021a, p. 14). I stræben på kontrol, mister vi kontakt med at være i det, han kalder for ”resonans” og står i stedet tilbage med ”ekko”. Det skriver han om i sin bog ”Resonans” (2021b). Han definerer *resonans* som en svarrelation, hvor begge parter i en relation taler med deres egen stemme. Dette er i modsætning til begrebet om *ekko*, hvor parterne ikke taler deres egen stemme, men er en del af et slags ekko, hvor man taler andres stemmer (Rosa, 2021b, p. 203). Sætter man dette i relation til forelskelse, kan man overveje, om forelskelsen kan ses som en slags resonans, hvor to mennesker har en svarrelation.

Rosa skriver, at kærligheden ikke er et ekko, men at kærlighed er svaret i den anden. Hvis en person kun spejler os og bliver et ekko af os, så vil vi holde op med at elske personen, skriver han (Rosa, 2021b, p. 177f). Han mener, at vi i samfundet har ringe betingelser for resonans. Dette beskriver han også som *resonanskriser* (Rosa, 2021b, p. 436). Man kan derfor argumentere for, at samfundet giver ringe betingelser for

forelskelsen, hvis man vælger at se forelskelsen som en slags resonansrelation, hvor forskelligheder mødes og giver et svar og reaktion i hinanden.

Rosa beskriver, hvordan vi i dag prøver at kontrollere adskillige ukontrollerbare fænomener. Dette gør vi i håb om at opnå mere autonomi, men kontrol og autonomi i sig selv er ikke nødvendigvis vejen til at føle sig som sig selv og i live. Det at miste kontrol kan netop få en til at føle sig i live, ligesom forelskelsen gør, at vi kommer ude af kontrol, men alligevel føler vi os meget i live (Rosa, 2021b, p. 206).

At forelskelse kan få os til at føle os meget i live, er også i overensstemmelse med flere af specialiets teoretikere. Eksempelvis mener Buber, at der ikke er tale om et menneske, hvis en person kun indgår i jeg-det-møder (Jacobsen, 1998, p. 128). For Vikkelsøe kan vi gennem forelskelsen få adgang til at hele nogle barndomsår, så vi igen kan være umiddelbare og udtrykke vores autentiske kerne (Vikkelsøe, 2017, p. 11f). Hos Alberoni er tabet af kontrol også et krav for forelskelsen, da det er når, vi befinder os i krise, at vi også bliver villige til at tage springet ud i forelskelsen (Alberoni, 1981, p. 62).

Man kan overveje, hvordan den senmoderne instrumentalisering og resonanskrise har påvirket muligheden for at forelske sig. Dating foregår meget online på datingapps. Dette online format giver muligheder for at kontrollere dating i højere grad, end hvis man tog i byen og mødte de mennesker, der lige var i byen den dag. Tilfældige møder har større chance i byen, hvor muligheden for at frasortere på datings apps er stor. Kierkegaard vil ikke mene, at man har "en type", og så kan det måske være kontraproduktivt, hvis man går på en app og leder efter en særlig type person, man ønsker at forelske sig i. Datingappen Tinder har især gjort det meget let at have mulighed for at udvælge. Hvis man opretter en profil, vil det være muligt at dele et væld af oplysninger om sig selv. Eksempelvis personlighedstype, stjernetegn, kærlighedssprog, kommunikationssprog, kostpræferencer, sove-, drikke- og rygevaner og musiksmag. Man kan overveje, om disse mange kategorier udspringer af samtidens trang til kontrol og instrumentalisering.

Vikkelsøe og Willi mener, vi er meget påvirket af vores barndom, når vi forelsker os. Personen, vi forelsker os i, skal vække genklang med oplevelser fra barndommen. Det er interessant, om billeder gennem en skærm kan gøre, at denne genklang vækkes. Det er sandsynligvis også svært at mærke, om den anden har et potentiale,

man har mulighed for at fremme, set ud fra Willis perspektiv om at forelske sig i en, man kan være noget for. Der er det nok nemmere at mærke ved at stå fysisk overfor hinanden, hvilket giver forelskelsen ringe betingelser i det senmoderne og online datingliv.

Rosa mener heller ikke, at resonans kan ske gennem en skærm, selvom datingapps godt kan lede hen til et møde, der kan blive en resonansrelation (Rosa, 2021b, p. 108).

I Bubers beskrivelse af jeg-du-møder, var det også afgørende, at man ikke havde et formål med den anden eller på forhånd havde udtænkt den anden som en funktion. Jeg-du møderne sker uplanlagt. Selvfølgelig kan datingapps bruges som en måde at opsøge selve mødet med mennesker, men det vil hele tiden være med en intention om et mål. Forventningspresset ligger op til en jeg-det relation. Man kan overveje, om dette kunne forklare, hvorfor man i dagligdag tale siger, at man finder kærligheden, når man stopper med at lede.

8. Litteraturliste

Alberoni, F. (1981). *Forelskelse og kærlighed* (Lollesgaard, J. & Scharff, C., Overs.). Informations Forlag Aps.

Benjamin (1993) Every Psychopathology is a Gift of Love, *Psychotherapy Research*, 3:1, 1-24, DOI: 10.1080/10503309312331333629

Benjamin, L.M. (2005). Interpersonal Theory of Personality Disorders: The Structural Analysis of Social Behavior and Interpersonal Reconstruction Therapy. In: M.F. Lenzenweger & J.F. Clarkin (Eds.), *Major Theories of Personality Disorders* (2nd ed. pp 157-230). New York: Guilford Press.

Buber, M. (1997). *Jeg og Du* (2. udg., Nielsen, P. B., Overs.). København: Hans Reitzels Forlag. (Oprindeligt udgivet 1923)

Christensen (2014). Psykologiens videnskabshistorie. I Christensen, *Psykologiens videnskabsteori* (2. udgave 2014)

Ewen, R.B. (2014). Chapter 9. In: *An introduction to theories of personality*. (7. udg.). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 181-201

Frankl, V. (2010). *Psykologi og Eksistens* (3. udgave, 7. forlag, Hentze, E., Overs.). København: Gyldendal. (Oprindeligt udgivet 1947)

Freud, S. (1912): The Dynamics of Transference. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (12, pp. 97-108). Udgivet på dansk:

Freud, S. (1912/1992). Om overføringens dynamik. I: S. Freud (1912/1992). *Afhandlinger om behandlingsteknik* (pp. 102-110). København: Hans Reitzels Forlag.

Freud S. (1914): Remembering, Repeating and Working Through. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (12, pp. 147-156). Udgivet på dansk: Freud, S. (1912/1992). Erindren, gentagen og gennemarbejden. I: S. Freud (1912/1992). Afhandlinger om behandlingsteknik (pp. 151-160). København: Hans Reitzels Forlag

Giddens, A. (2000). *Intimitetens forandring* (3. oplag, Caspersen, L. B., Overs.). København: Hans Reitzels Forlag. (Oprindeligt udgivet 1994)

Gullestad, S. E. & Killingmo, B. (2007). Underteksten. Psykoanalytisk terapi i praksis (kap 13, pp. 267-283). København K: Akademisk Forlag.

Heidegger, M. (2007). *Væren og Tid* (Skovgaard, C. R., Overs.). Århus: Forlaget Klim. (Oprindeligt udgivet 1927)

Horney, K. (1967). *Feminine Psychology*. W. W. Norton & Company

Horney K. (2013). *The problem of feminine masochism*. Psychoanal Rev. 2013 Oct;100(5):675-94. doi: 10.1521/prev.2013.100.5.675. PMID: 24063269.

Kernberg O. F. (1974a). *Barriers to falling and remaining in love*. In: In: Journal of the American Psychoanalytic Association (volume 22, issue 3).
<https://doi.org/10.1177/000306517402200>

Kernberg, O. F. (1974b). *Mature Love: Prerequisites and Characteristics*. In: Journal of the American Psychoanalytic Association (volume 22, issue 4).
<https://doi.org/10.1177/000306517402200>

Kernberg, O. F. (1998). *Kærlighedsforhold – Normalitet og patologi*. København: Hans Reitzels Forlag

Kernberg, O. F. (2004). *Love Relations of the Heterosexual Couple*. In: Love and its obstacles. The Center for the Study of Science and Religion.
<https://doi.org/10.7916/D83B68DC>

Kernberg, O. (2012). *The inseparable Nature of Love and Aggression*. American Psychiatric Association

Kernberg, O.F. & Caligor, E. (2005). A psychoanalytic theory of personality disorders. In: M. Lezenweger & J.F. Clarkin (Eds.), *Major Theories of Personality Disorder* (2nd ed., pp 114-156). New York: Guilford. (43 sider)

Kjølbye, M. (2013). Moderne psykoanalytisk psykoterapi. In B. Møhl & M. Kjølbye (Eds.), *Psykoterapiens ACB* (1. ed., pp. 70-83). København: Psykiatrifondens Forlag.

Kierkegaard, S. (2011). *Sygdommen til døden*. Helsingør: DET lille FORLAG. (Oprindeligt udgivet 1849)

Køppe (2022). Psykoanalyse. I: Collin, Køppe og Helles, *Humanistisk Videnskabsteori* (4. udgave, 1. oplag, pp. 375-408)

May, R. (1969). *Love and will*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Mortensen, K. V. (2011). *Fra neuroser til relationsforstyrrelser : psykoanalytiske udviklingsteorier og klassifikationer af psykopatologi* (2. udgave, 2. oplag). København: Gyldendal.

Jacobsen, B. (1998). *Eksistensens psykologi – En Introduktion*. København: Hans Reitzels Forlag.

Jacobsen, B. (2005). Kærlighedslivets psykologi i eksistentiel belysning. *Psyke & Logos* 26, 451-459.

Jacobsen (2010). *Livets dilemmaer* (1. udgave, 2. oplag). København: Hans Reitzels Forlag.

Jacobsen, C. H. & Mortensen, K. V. (2013) *Psykoterapeutisk praksis på psykodynamisk grundlag*. Hans Reitzels forlag.

- Lemma, A. (2016). *Introduction to the practice of psychoanalytic psychotherapy*, 2nd ed. (Chap. 2, pp. 28-74). Chichester, England: Wiley.
- Olsen & Køppe (1991). *Freuds psykoanalyse* (2. udgave, 4. oplag). København: Gyldendal
- Platon (1989). *Symposion* (translated by Nehamas A. And Woodruff P.). Hackett Publishing Company Inc.
- Rasmussen (2010). *Psykoanalyse – et videnskabsteoretisk perspektiv* (1. udgave). Forlaget drift
- Rosa (2021a). *Det ukontrollerbare* (6. oplag). Eksistensen.
- Rosa (2021b). *Resonans: En sociologi og forholdet til verden* (1. udgave, 2. oplag). Eksistensen.
- Singer, P. (2009). *The Nature of Love: Plato to Luther*. (Chap. 13). Chicago: University of Chicago Press.
- Sköld, A. B. & Roald, I (2020). An Existential Structure of Love. *The Humanistic Psychologist*.
- Søltoft (2000). *Svimmelhedens Etik – om forholdet mellem den enkelte og den anden hos Buber, Lévinas og især Kierkegaard*. Gads Forlag
- Søltoft, P. (2011). Erotic Love: Reading Kierkegaard with and without Marion. *Dialog: A Journal of Theology*, 50(1), 37-46.
- Søltoft (2014). *Kierkegaard og kærlighedens skikkelser* (1. udgave, 1. oplag). Akademisk forlag

Theunissen, M. (1984). *The Other – Studies in the Social Ontology of Husserl, Heidegger, Sartre, and Buber*. London: The MIT Press.

Vikkelsøe (2017). *Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte*. København: Gyldendal

Willi, J. (1982). *Couples in collusion: The unconscious Dimension in Partner Relationships*. Hunter House Inc.

Willi, J. (1993). *Hvad holder par sammen?* København: Hans Reitzels Forlag.

Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 416–420