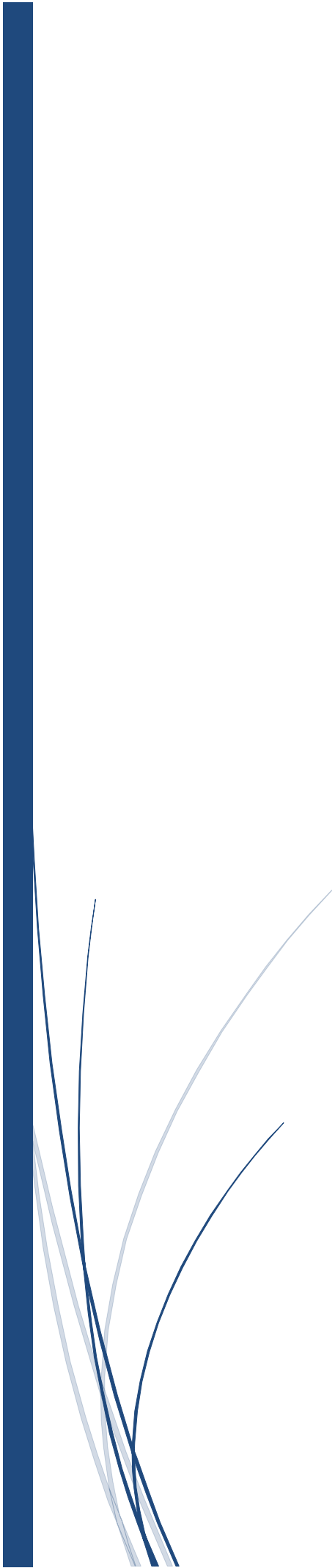




Jeg tror, det kaldes kærlighed?

Specialeprojekt 31/05/2024

10. Semester, Psykologi, Aalborg Universitet

Evangelia Eva Dybdal Geranis, 20194035

Marie Tinø Vangsgaard, 20164702

Vejleder: Peter Clement Lund

Antal tegn: 263.842

Antal sider á normal: 109,9

Indholdsfortegnelse

Abstract.....	
1. Indledning - Stræben efter kærlighed.....	7
1.2 Problemformulering	8
1.3 Begrebsafklaring	9
1.3.1 Kærlighed	9
1.3.2 Mulighedsbetingelser	10
1.3.3 Samtid	10
1.3.4 Traditionel	11
2. Videnskabsteori - Et kulturkritisk projekt	11
2.1 Kritisk realisme.....	12
2.2 Epistemologi og ontologi: Den hellige treenighed	13
2.3 Virkelighedens domæner: Det virkelige, det faktiske og det empiriske	15
2.4 Kausalitet og åbne systemer	15
2.5 Hierarkiske inddeling af virkeligheden og emergens.....	17
2.6 Hvorfor kritisk realisme?.....	18
3. Metode - Implicering af videnskabsteori og anvendelse af podcasts	19
3.1 Kritisk realismes kvalitative metode.....	20
3.2 Podcasts som empiri.....	22
3.3 Ethiske overvejelser ved brug af podcast.....	25
3.3.1 Mikroetik	26
3.4 Udvalgte podcasts.....	27
3.4.1 Hjerteflimmer for voksne	28
3.4.2 112 for knuste hjerter	30
3.4.3 Parforhold #UdenFilter	31
3.4.4 Kærlighed med vilje - om parforhold, sexliv og kærlighed	33
3.5 Transskribering af podcasts.....	34
4. Kærlighedens teori - Fra reproduktion til Illouz.....	36
4.1 Kærligheden i et evolutionært perspektiv.....	38
4.1.1 Evolutionens kærlighedsforståelse	38
4.1.2 Darwin: Naturlig selektion	39
4.1.3 Evolutionær psykologi	39

4.1.4 Kærlighedens funktioner	40
4.1.5. Kærlighed og forpligtelse.....	41
4.2 Kærlighed i et historisk perspektiv.....	42
4.2.1 Det gamle grækenland - Platon.....	43
4.2.2 Middelalderen - Courtly Love	44
4.2.3 Kærlighed i romantikken - Passioneret kærlighed	45
4.2.4 Nutidens kærlighedsforståelse	45
4.3 Fromms teori om kærligheden.....	46
4.4 Tilknytningens indvirkning på kærlighedens mulighedsbetingelser	51
4.5 Giddens forståelse af kærligheden.....	53
4.6 Illouz: Kærlighedens transformation	56
4.6.1 Behovet for anerkendelse.....	57
4.6.2 Autonomi	58
4.6.3 Valg af partner - Frihed og ansvar	59
4.6.4 Ægteskabsmarked.....	60
4.6.5 Den rationelle kærlighed	60
5. Analyse og diskussion - Kærlighedens mulighedsbetingelser	61
5.1 Hvorfor kærlighed?	62
5.1.1 Fortryllelse og forpligtelse	63
5.1.2 Ensomhed og livsvidner	69
5.1.3 Anerkendelse, selvrealisering og evaluering	71
5.2 Kærlighedens rammer - Frisættelse	74
5.3 Psykologiens indvirkning på samtiden kærlighedsrelationer	84
5.3.1 Kærlighed, selvhjælp og podcasts	89
5.4 Podcasts og dens indvirkning på kærlighedens vilkår.....	90
5.4.1 Podcasts som lomme psykologer	90
5.4.2 Selektiv viden	92
5.4.3 Kærlighed, podcasts og ekspertsystemer	94
5.4.4 En del af problemet?	95
5.5 Kærlighedens mulighedsbetingelser: "Det gode nok parforhold"	96
6. Metodisk diskussion	103
6.1 Gyldighed - Forbindelsen mellem teori og praksis	103
6.1.1 Gennemsigthed - Den virkelighedsnære undersøgelse.....	104
6.1.2 Generaliserbarhed - Kvalitative studiers felter og mål	105
6.1.3 Er resultaterne valide ud fra en kritisk realistisk forståelse?	107

6.2 Podcasts som empiri - anvendelighed.....	108
6.3 Videnskabsteoretisk - Kan vi sige noget om noget.....	110
6.3.1 Hverken universel eller tidsløs.....	110
6.3.2 Makroetik - Selvindsigt og indflydelse	111
7. Konklusion.....	113
8. Litteraturliste	117

Abstract

This study aims to examine the circumstances and elements necessary for a romantic relationship to withstand the test of time and evolve into a long-term committed partnership. Additionally, we explore why individuals choose to pursue romantic relationships despite the challenges and complexities often associated with love. In Danish society, this topic is gaining increasing popularity through podcasts that delve into the psychology of romantic relationships and offer advice on individual behavior and understanding of partners. However, this trend raises concerns as it may foster unrealistic expectations regarding what can be demanded from romantic relationships and each other. Therefore, we seek to elucidate the supportive circumstances for romantic relationships and assess their accessibility to the Danish populace at present. We aim to achieve this by examining podcasts and their potential contribution to shaping unrealistic ideals about long-term romantic relationships.

We analyze the content of these podcasts, the backgrounds of the hosts offering advice, and explore podcasts that discuss love as a phenomenon and its impact on contemporary societal ideals. This examination is underpinned by various psychological and sociological theories, enabling a comprehensive understanding of love across different historical contexts, the contemporary conception of love, conducive circumstances for enduring relationships, and the motivations behind choosing love.

Our findings reveal that the prevailing individualism of modern society can pose challenges for long-term relationships. There exists a paradox between the desire for a partner who provides support, aids in self-development, and facilitates positive experiences, and the diminishing tolerance for compromise, overcoming challenges, and managing negative emotions—integral aspects of sustaining long-lasting relationships. The uncertainty and plethora of choices in today's society may make it difficult for individuals to navigate, potentially leading to the emergence of unrealistic ideals and placing strain on long-term relationships. Various experts in the field of psychology provide answers and guidance to uncertainties in contemporary society, with psychological pop-theories often substituting traditional norms and rules regarding love and relationships. This expertise is disseminated through various

modern media, including podcasts. Although these podcasts emerge from a need for answers, they risk contributing to the problem by creating ideals and unrealistic expectations regarding love and potential partners.

Keywords:

Love, long term relationships, contemporary, traditional, critical realism, conditions of possibility, podcasts, individuality, freedom, psychology, unrealistic ideals, responsibility, uncertainty, commitment anxiety.

1. Indledning - Stræben efter kærlighed

Og de levede lykkeligt til deres dages ende. Sådan ender størstedelen af de eventyr, vi er opvokset med. I disse historier er tilværelsen før mødet med *den store kærlighed* barsk og fyldt med udfordringer, mens mødet med kærligheden medbringer lykke, ro og en tilværelse så kedelig og triviel, at der sjældent skrives eventyr herom. Studier og statistikker skildrer dog en anden virkelighed. Cirka 40 % af alle ægteskaber ender i skilsmisse (Danmarks statistik, 2024, nr. 36), og dette medregner ikke de daglige brud mellem uregistrerede parforhold (Bo & Engdal, 2015, p. 183). I denne forbindelse tydeliggøres den side af kærligheden, som eventyr med lykkelige slutninger ikke rummer. Nemlig kærligheden forbundet med sorg og smerte og trivialitet. Sociolog, feminist og samfundsforsker, i emotioner, køn og kærlighed mm. Eva Illouz påpeger i sin bog *why love hurts* (2012) at kærligheden kan, og næsten uundgåeligt vil, gøre ondt i alle dens faser. Denne smerte vil både være at finde i søgen efter kærlighed, i kærlighedsrelationen og i bruddet med kærligheden (Illouz, 2012, p. 3f). Alligevel søger vi den, kærligheden.

Den fulde løsning [på tilværelsens problemer] finder vi i foreningen mellem mennesker, i sammensmeltningen med et andet menneske, i kærlighed. Dette behov for sammensmeltning med andre er menneskets stærkeste stræben (Fromm, 1960, p. 35).

Der er skrevet en del teori om kærlighed, som fænomen, indenfor psykologien. Teorier som bl.a. handler om hvorfor mennesker søger kærligheden, hvad den kræver, hvorfor den lykkes og hvorfor den ikke gør. Psykolog Erich Fromm skrev i 1956 *The Art of Loving* (på dansk: *Kunsten at elske*), hvori han beskriver kærlighedens opløsning i det moderne vestlige samfund, på baggrund af kapitalismen (p. 105). Fromm beskrev problematikker, i forbindelse med romantisk kærlighed, for snart 70 år siden, og alligevel gør kærligheden stadig ondt, som det skildres i værket af Illouz (Illouz, 2012, p. 6f). Fromms værk afsluttes med en række trin til, hvordan mennesket kan lære "kunsten at elske" og på denne måde få succes med kærligheden. Trin som kræver, at individet lærer at mestre en række personlige kompetencer, såsom øget opmærksomhed og koncentration (Fromm, 1960, pp. 131-158). Ligeledes har psykoanalysen og tilknytningspsykologien bidraget med deres

bud på, hvorfor kærlighed mellem to mennesker ikke holder. Mere overordnet set, har psykologien fundet indpas i vores forståelse af kærlighed, som det almene menneske nu også anvender til at vurdere sin kærlighedsrelation (Illouz, 2012, p. 4). Især teorier om kærlighedssprog og tilknytningsmønstre er blevet populære blandt kærlighedsforskere og parterapeuter, som udgiver bøger, podcasts mm., der skal fungere som guides og selvhjælp til at forstå og styrke ens parforhold (Chapman, 2013, pp. 7-15; Vikkelsøe, 2017, pp. 5-11).

Med disse bøger på sengebordet, og podcasts i ørene, jagter individet kærligheden og leder efter den eneste ene via diverse datingapps og internetsider. Alligevel er der iflg. en undersøgelse af Rockwool Fonden historisk mange singler, mange af hvem, der ønsker en partner (Rockwool Fonden, 2022). Denne undersøgelse tegner, i ledtog med den relativt høje skilsmisseprocent, et billede af, at kærligheden i dag, ikke fordrer langvarige parforhold, som varer "til døden os skiller", men i stedet medvirker til mere frustration, forvirring og smerte, sammenlignet med den lykkelige eventyrslutning mange drømmer om (Illouz, 2012, pp. 6, 199, 209). Disse overvejelser og observationer er en del af grundlaget for den bekymring, vi har for samtidens kærlighedsforhold. Kulturer og diskurser præger måden hvorpå vi forstår kærlighed, og dermed også kærlighedens vilkår (Fromm, 1960, p. 105; Bo & Engdal, 2015, p. 172f), og vi har en formodning om, at samtidens tendenser besværliggør kærlighedsrelationer i højere grad, end at fremme dem. På baggrund af dette har vi udformet følgende problemformulering:

1.2 Problemformulering

Hvorfor vælger vi kærligheden, og hvilke mulighedsbetingelser er fordrende for en langvarig kærlighedsrelation?

Til at besvare ovenstående problemformulering ønsker vi at undersøge kærligheden gennem tiden. Hvordan adskiller mere traditionel kærlighed sig fra moderne kærlighed, og hvilken er mest befordrende for det langvarige parforhold og hvorfor? Hvilke tendenser er med til at influere forståelser af kærlighed og de underliggende strukturer, som har indvirkning på, hvordan kærlighedsrelationer klarer sig i dag? Til at undersøge dette inddrager vi en række podcasts omhandlende parforhold og

kærlighed med henblik på at belyse, hvordan disse portrætterer kærlighedsrelationer, og hvad der lægges vægt på, i forhold til at styrke parforholdet. Vi anser disse podcasts som, dels et produkt af de samtidstendenser, vi ønsker at stille os kritiske overfor, og dels som værende med til at forme og bidrage til selvsamme teoridannelser og forståelser af kærlighed.

I did not want this to be a lesson I wanted this to be love
(Gray, 2021).

Mange anser kærlighed for noget, som bør føles positivt og rart, men søgen efter kærligheden bliver for mange utrygt, og samtidigt et enormt ansvar. Når kærligheden ikke ender lykkeligt, står individet tilbage med ansvaret for de valg, som medførte den ulykkelige kærlighed. Valget om at ikke at søge kærligheden nok, at opsøge den de forkerte steder, at søge den forkerte form for kærlighed, at kæmpe for lidt, for kærligheden, at blive for længe i en dysfunktionel kærlighed osv. (Illouz, 2012, p. 4). "Og de levede lykkeligt til deres dages ende" er en kærlighed mange mennesker ønsker, men at opnå den er ikke ligefrem, så ligetil, som den skildres i eventyrbøgerne.

1.3 Begrebsafklaring

Nedenstående afsnit har til formål at give en kort redegørelse af væsentlige begreber, med henblik på at skabe en fælles forståelse, når begreber, som også bruges i mere almen forstand, sammenkobles med kærlighedens betingelser, i ønsket om at vurdere hvilke betingelser, som er fordrende, og udfordrende, for den langvarige kærlighedsrelation.

1.3.1 Kærlighed

Kærlighed er et begreb, der dækker over en meget stærk følelse af hengivenhed og samhørighed mod et andet væsen (Ordnet.dk). Teoretisk kan kærlighed forstås på forskellige måder. Dog opdeles den oftest som minimum i to typer af kærlighed, nemlig eros-kærlighed og agape-kærlighed, også kendt som romantisk kærlighed mellem par og næstekærlighed rettet mod familiemedlemmer og venskaber (Bo & Engdal, 2015, p. 172). I forbindelse med dette projekt er fokus på den romantiske eros-kærlighed mellem to mennesker. Den romantiske kærlighed kendetegnes jf.

Nielsen (2011) som en særlig følelse af forbundethed og tilknytning til den person, som er modtager af ens kærlighed. Det er ydermere oftest forbundet med tryghed, dybe følelser af glæde, og tilfredshed i vedkommendes nærvær. Den romantiske kærlighed differentierer sig desuden fra forelskelse ved ikke længere at handle om idealisering og besættelse af relationen, men i højere grad omhandler parforholdet (p. 58). Vi vil i dette projekt undersøge kærlighed i forhold til parforholdet over tid, og uafhængigt af den tidlige forelskelse.

1.3.2 Mulighedsbetingelser

Ordet mulighedsbetingelser er et sammensat ord. Ordet mulighed dækker over en betegnelse for, når noget er muligt, eller nogle omstændigheder gør, at noget er muligt (Ordnet.dk). Ordet betingelser er et begreb, som dækker over, at der er nogle forhold, eller forudsætninger, der fungerer bestemmende for, hvad der kan ske, og ikke ske (Ordnet.dk).

Når disse sammensættes, dækker begrebet altså over, nogle forudsætninger og forhold, der bestemmer, hvordan flere ting er mulige på samme tid, hvor nogle af disse muligheder aktiveres, mens andre ikke gør. I denne sammenhæng, vil vi anvende begrebet *mulighedsbetingelser* i sammenhæng med projektets videnskabsteoretiske ståsted til at forstå, hvilke forudsætninger der er for kærligheden, og hvilke muligheder der virker befordrende. Dermed, under hvilke forudsætninger kærligheden bedst muligt udfolder sig, og hvordan kærligheden kan fremstå under nutidens betingelser.

1.3.3 Samtid

Begrebet samtid, er et begreb, der omhandler en bestemt periode, som hænger sammen med f.eks. et bestemt fænomen (Ordnet.dk). I denne opgave bruger vi det til at beskrive, hvordan kærligheden er til stede, på et tidspunkt i det nuværende, moderne samfund. Med det menes, at opfattelsen af, hvad kærlighed er, forandrer sig gennem tiden. Hertil har bl.a. samfundets normer, og de nuværende psykologiske forståelser af hvordan man indgår i kærlighed på, en betydning. Hvilket er derfor, at vi forsøger at skildre samtidens forståelse af kærligheden for derved at undersøge hvilke mulighedsbetingelser kærligheden har, men også hvilke udfordringer den har, som måske har været anderledes under mere traditionelle tider (Fromm, 1960, p. 105; Bo & Engdal, 2015, p. 172f).

Undervejs i projektet vil vi anvende både begreberne nutid og “den moderne tid” til at beskrive samtiden. Disse tre begreber vil derfor forekomme synonymt gennem opgaven.

1.3.4 Traditionel

Når vi, i dette projekt, anvender begrebet omhandlende det traditionelle, er det med henblik på at lave en tidsmæssig differentiering mellem kærlighedens mulighedsbetingelser på forskellige historiske tider. Ordet traditionel, dækker over fænomener, som er velkendte og gennemprøvede, men som i samtiden er forældet i forhold til samtidens mere moderne regler (Ordnet.dk). I forbindelse med dette projekt anvender vi teorier af Giddens og Illouz til at opdele kærligheden mellem moderne kærlighed og traditionel kærlighed (Giddens, 1992, p. 38; Illouz, 2012, p. 59). Dette vil blive redegjort yderligere for i projektets teoriafsnit: Kærlighedens teori.

Projektet vil primært vedrøre kærlighed i Danmark, og lande som minder kulturelt herom. Dette kommer til syne gennem empiri indhentet fra samtidens danske podcasts. Til diskussionen heraf anvendes primært teori fra vestlige lande, som psykologisk og forskningsmæssigt er sammenlignelig med Danmark. Dette er valgt med en forståelse for, at kærlighed, som begreb, og parforholdet som institution, er meget forskellige på tværs af lande og kulturer (Karandashev, 2019, p. 32).

Indeværende afsnit har til hensigt at introducere til projektets emne og rammesætte, begrebsligt, så læseren er i stand til at læse det resterende projekt med den samme forståelse, som begreberne er udvalgt med henblik på. Herefter præsenterer næstkommende afsnit projektets videnskabsteoretiske ståsted, som ligeledes giver læseren et indblik i projektets bagvedliggende filosofi.

2. Videnskabsteori - Et kulturkritisk projekt

Ved foretagelsen af kvalitativ forskning styrkes kvaliteten ved, at forskeren grundigt reflekterer over undersøgelsens metodologiske og metodiske valg, og fremlægger sine fund på en måde, hvorpå disse valg bliver let gennemskuelige for læseren.

Forskeren skal bestræbe sig på at være transparent, så læseren har mulighed for at tage kritisk stilling til undersøgelsens resultater, samt foretage en lignende undersøgelse, med inspiration i design og metode, for på den måde, at afprøve undersøgelsen fund (Tanggaard & Brinkmann, 2020a, pp. 658-660). Derfor vil dette afsnit introducere projektets videnskabsteoretiske afsæt; *kritisk realisme*. Hvor videnskaben udforsker forskellige domæner af virkeligheden, udforsker videnskabsteori videnskaben selv. Både hvad videnskaben er, og bør være. Videnskabsteorien fordrer hermed, at forskeren netop reflekterer over, og konfronterer, fundamentet for den viden, som undersøgelsen baseres på. De forskellige videnskabsteoretiske retninger stammer alle fra et filosofisk standpunkt, som er med til at bestemme hvilke dele af virkeligheden, der kan undersøges, samt hvordan. (Jacobsen, Lippert-Rasmussen & Nedergaard, 2015, pp. 13f, 23-25). I afsnittet vil kritisk realisme først blive præsenteret kort i et historisk perspektiv, hvorefter tilgangens centrale grundantagelser samt begreber vil blive udfoldet.

2.1 Kritisk realisme

Den kritiske realisme er en nyere videnskabsteoretisk tradition. Den har sin oprindelse i 1970'erne, hvor der i denne tid formede sig et opgør mod datidens *positivistiske* tilgang (Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 7). Filosofien bag videnskabsteorien udsprang som en kritik af positivismen og *naturalismen*, som har den videnskabsforståelse, at alt i verden dybest set kan undersøges ud fra naturvidenskabelige metoder. Inden for naturalismen reduceres verden til de fænomener, som naturvidenskaben beskæftiger sig med, og verden derude sættes lig med den oplevede verden (Wad, 2015, p. 369). Det var Roy Bhaskar, der først udviklede positionen *transcendental realisme*, og senere den *kritiske naturalisme*. Hvortil de to positioner efterfølgende smeltede sammen, og blev til kritisk realisme. Kritiske realisme er ikke en statisk videnskabsteoretisk position. Den er videreudviklet gennem tiden, og er fortsat i bevægelse. Kritisk realismes oprindelige udgangspunkt var som sagt at kritisere positivisten, men i dag beskæftiger den sig i langt højere grad med de udfordringer, som stammer fra postmodernismen (Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 8).

2.2 Epistemologi og ontologi: Den hellige treenighed

Videnskabsfilosofisk, udspringer den kritiske realisme af *realismen*, hvor virkeligheden opfattes som eksisterende uafhængigt af iagttageren. Dette vil sige, at der bagved den virkelighed vi erfarer, er en virkelighed, som består af en mere eller mindre stabil sammensætning og dynamik, og som i princippet kan erkendes objektivt. Som navnet indikerer, tilføjer den kritiske realisme en kritisk dimension til den realistiske videnskabsfilosofi (Wad, 2015, p. 365). Denne kritik danner udgangspunktet for den kritiske realismes videnskabsfilosofi og kaldes af Bhaskar for den hellige treenighed: *Ontologisk realisme, epistemologisk relativisme og rationel dømmekraft*¹ (Bhaskar, 2016, p. 6f; Pilgrim, 2020, p. 3f).

For at forstå denne treenighed introduceres dimensionerne den *transitive- og den intransitive dimension*. Sondringen mellem disse fungerer som en afstandstagen, og revurdering, af den traditionelle sondring mellem epistemologi og ontologi, hvorfor de fungerer som fundamentale i forståelsen af kritisk realisme som videnskabsteori (Bhaskar, 2016, p. 24f). Den transitive dimension omhandler måden hvorpå viden om verden skabes, og består af de teorier, paradigmer, modeller, begreber mm., som er til stede på et givent tidspunkt. Altså, de forskellige måder hvorpå verden erkendes, og dermed indeholder denne dimension epistemologien. Viden anses i denne sammenhæng som sociale produkter, og generering af viden, som social praksis. Ny viden skabes i sociale kontekster på baggrund af, og i samspil med, den allerede eksisterende viden, hvori det transitive består (Bhaskar, 2016, p. 24; Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 22). Den intransitive dimension omhandler de objekter som videnskaben undersøger, og består derfor af det som faktisk ér. Altså rummer denne dimension ontologien. Selvom videnskabelse anses som en social proces, anses objekterne som intransitive, hvilket vil sige, at de anses som virkelige uafhængigt af menneskers viden herom. Forstået således, at objekterne i den intransitive dimension ikke vil ændre sig, i takt med at de videnskabelige forståelser af dem gør (Bhaskar, 2016, p. 24; Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 22). I en analytisk sammenhæng kan dimensionerne forstås, som det vi ikke kan ændre gennem tanker og handlinger - den intransitive dimension, og måden hvorpå vi erkender og konstruerer verden, gennem social kontekst - den transitive dimension

¹ Oversat fra: Judgemental rationalism

(Pilgrim, 2020, p. 6). Det er dog vigtigt at pointere, at selvom vi ikke kan forandre objekterne i den intransitive dimension, vil forståelsen af disse objekter være foranderlig. Epistemologisk set kan mennesket aldrig opnå en fuldkommen indsigt i den intransitive dimension, og undersøgelser af den vil derfor kun lede til tilnærmelser af viden. Af denne grund, anses den transitive dimension, og hermed også al menneskelig viden om virkeligheden, for altid at være fejlbarlig og mangelfuld. Viden skabes på baggrund af bestemte sociale og sproglige rammer, og til tider eksisterer konkurrerende antagelser om virkeligheden på samme tid (Bhaskar, 2016, p. 25f).

For at returnere til den førnævnte hellige treenighed, anser kritiske realister sig selv som værende samtidigt ontologiske realister og epistemologiske relativister. På baggrund af disses gensidige sameksistens, opstår den tredje grundantagelse; rationel dømmekraft. Rationel dømmekraft udtrykker, hvordan vi bedst muligt forholder os til den viden vi har om verden, velvidende at al viden er fejlbarlig. Rationelle vurderinger af viden foretages ved at afveje forskellige teorier, fortolkninger og udlægninger om virkeligheden. Så selvom al viden anses som fejlbarlig, har vi mulighed for at foretage mere kvalificerede vurderinger af virkeligheden, så længe de foretages på baggrund af tilgangens epistemologiske og ontologiske grundprincipper (Pilgrim, 2020, p. 4f). Forståelsen af viden som fejlbarlig, og foranderlig, vil fungere som en af de bagvedliggende årsager til, at vi finder kritisk realisme særligt relevant for netop dette projekts undersøgelse.

Kritisk realisme forsøger at undgå ekstreme videnskabelige fejlslutninger, ved netop at balancere mellem den epistemologisk relativisme og den ontologiske realisme. Generelt interesserer kritisk realisme sig mere for ontologi over epistemologi, og betragter ligeledes den intransitive dimension som mere grundlæggende end den transitive (Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 23). Bhaskar kritiserer netop empiriske realister for at reducere videnskaben til epistemologi, så den intransitive dimension udviskes. Hvorved han mener, at de begår det, som kaldes *epistemologisk fejlslutning*. Omvendt anses et overdrevent fokus på den intransitive dimension ligeledes som problematisk, idet videnskaben her reduceres til forestillingen om, at ontologiske spørgsmål kan besvares uafhængigt af epistemologien. Dette kaldes for *ontologisk fejlslutning* (Bhaskar, 2016, pp. 11, 14). Dette projekts måde, at undgå

sådanne fejlslutninger, er gennem fusionering af både teori og empiri, som anvendes i analysen, og diskussionen af samfundets tendenser vedrørende kærlighed. Teorien kan siges at tilhøre den transitive dimension, mens empirien knyttes til den intransitive dimension.

2.3 Virkelighedens domæner: Det virkelige, det faktiske og det empiriske

Foruden at adskille sig fra andre videnskabsteoretiske retninger, og i særdeleshed de empiriske realister, udvider den kritiske realisme virkelighedsforståelsen til at indholde tre domæner: Det virkelige, det faktiske og det empiriske. De tre domæner skal forstås som værende forskellige, og de kan på ingen måder reduceres til hinanden. *Det empiriske domæne* indeholder vores erfaringer og observationer af verdenen. *Det faktiske domæne* indeholder alle de fænomener, som eksisterer, samt de begivenheder som finder sted, ligegyldigt om vi observerer dem eller ej. Sammen med det empiriske domæne udgør disse to domæner tilsammen empiriske realisters *flade* virkelighedsforståelse (Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 24). Kritiske realister, anser dette verdensbillede som værende mangelfuldt, da det kun inddrager det, som kan observeres og erfares - verdenen som vi mener den eksisterer på baggrund af erfaringer, og verdenen som vi erfarer den gennem observationer (Sayer, 2000, p. 11f). Dette vil sige, at hvis det ikke kan observeres, eksisterer det i princippet ikke (Pilgrim, 2020, pp. 7, 18-20). Inden for kritisk realisme tilføjes derfor *det virkelige*, som en tredje og *dybere* dimension af virkeligheden. Det virkelige refererer til alt det, som eksisterer uafhængigt af, om vi har en tilstrækkelig forståelse af dets natur. Denne dimension indeholder både objekter, men også underliggende strukturer og mekanismer. Disse kan både være sociale og fysiske, og de understøtter og forårsager de forandringer, begivenheder og fænomener, som finder sted i det faktiske domæne. På den måde skaber det virkelige domæne, mulighedsbetingelserne for det faktiske og empiriske domæne, uden at menneskene nødvendigvis opfatter det (Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 24f; Sayer, 2000, p. 11f).

2.4 Kausalitet og åbne systemer

Kritiske realister anser kombinationen af strukturer som det, der gør virkelighedens objekter til det de er. De underliggende strukturer indeholder *kausale kræfter*, som udruster objekterne med *kausale potentialer* og *tilbøjeligheder*, som dels påvirker

deres kapacitet til at virke på bestemte måder, og dels påvirker modtageligheden over for bestemte påvirkninger. (Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 25). De kræfter, som strukturerne indeholder, skal aktiveres, før de udløser en faktisk reaktion med efterfølgende observerbare følger. Hvorvidt disse kræfter aktiveres, afhænger af, hvilke betingelser, der er til stede på et givent tidspunkt, samt objekternes *mekanismer*. Det samme gør sig gældende for hvilke reaktioner der følger aktiveringen. Forskellige objekter indgår i det faktiske domæne, med forskellige kræfter, potentialer og mekanismer i det virkelige domæne. Disse potentialer, og mekanismer, er til stede på samme tid, i et interdependent påvirkningsforhold, hvor de indbyrdes kan udløse, blokere og modificere hinandens potentialer. (Pilgrim, 2020, p. 7f). Dette vil sige, at hvor andre videnskabsteoretiske retninger anser kausalitet som *årsagssammenhænge*; når A sker, følger B. Derimod anser kritiske realister kausalitet, som en række af *potentialer*, der er til stede på samme tid, på det virkelige domæne, men som ikke nødvendigvis aktiveres på det faktiske eller empiriske domæne. Relationen mellem objekternes potentialer, og de konsekvenser, som medfølger deres kræfters aktivering, skal altså forstås som tilfældig. Potentialernes realiseringer er mulige, men ikke på forhånd determineret. Derfor vil der på ethvert tidspunkt være en række kausale *mulighedsbetingelser*, som enten aktiveres, eller blokeres, af de betingelser de befinder sig under (Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 26; Sayer, 2000, pp. 13-17). Det er blandt andet hvilke mulighedsbetingelser der skal være til stede, for at kærligheden i et parforhold kan lade sig gøre, vi ønsker at undersøge gennem dette projekt.

Grundet ovenstående forståelse af kausalitet, anser kritiske realister søgen efter lovmæssigheder som unødvendigt, da disse slet ikke findes i den virkelige verden. Lovmæssigheder findes kun i såkaldte *lukkede systemer*. I lukkede systemer fikseres forholdene, så objekterne med deres dertilhørende kausale kræfter, holdes stabile, og betingelserne hvorunder objekterne observeres holdes konstante. Dette er måden, hvorpå verden undersøges gennem kontrollerede eksperimenter. Lukkede systemer findes dog aldrig i den sociale verden, og derfor kan kontrollerede eksperimenter kun fremvise tendenser af virkeligheden, som de udfolder sig i en statisk kontekst. Bhaskar finder det derfor nødvendigt at skelne imellem de lukkede systemer, og de såkaldte *åbne systemer*, som den sociale verden består af (Bhaskar, 2016, pp. 8, 27f). I stedet for lovmæssigheder, bør man søge efter de underliggende kausale strukturer

og mekanismer, hvordan de virker og under hvilke betingelser de aktiveres. Den sociale verden består af mange forskellige betingelser, som kan medføre forskellige begivenheder. Man kan ikke på forhånd bestemme, hvad der vil ske, på baggrund af hvad man førhen har observeret. Selvom det samme er sket et utal af gange førhen, vil fremtiden altid være åben. Kritiske realister anser heller ikke sociale kontekster som værende låste, men som foranderlige. Når man forsker i sociale systemer og sammenhænge, som dette projekt ønsker at gøre, undersøges åbne systemer bestående af mange strukturer og mekanismer, der er til stede på samme tid, og som interagerer med hinanden. Dette udfordrer forskeren, da det kan medføre, at man tilegner en begivenhed den forkerte mekanisme. For at undgå dette, bør man, undervejs i sin forskning, stille forskellige spørgsmål, som udfordrer ens forståelse af diverse sammenhænge så som: Hvad forudsætter objektets eksistens? Kan objektet, A, eksistere uden mekanismen, B? Hvad muliggør at dette objekt er i stand til at gøre visse ting? Slutteligt bør det understreges, at flere mekanismer godt kan arbejde på samme tid. Her gælder det om at forsøge at skelne mellem, hvilke følgevirkninger der skyldes hvilke mekanismer (Sayer, 2000, pp. 13-17).

2.5 Hierarkiske inddeling af virkeligheden og emergens

Ud fra ovenstående beskrivelser af de underliggende strukturer, mekanismer, kræfter, potentialer mm., der finder sted på det ikke direkte observerbare domæne af virkeligheden, kan det måske virke som om, at disse eksisterer i en form for kaos. Dette er dog ikke tilfældet, tværtimod. Kritiske realister argumenterer for, at strukturer, mekanismer mm. er organiseret på en bestemt, niveaudelt måde. Virkeligheden anses som hierarkisk opdelt, hvor de fysiske, kemiske og biologiske niveauer befinder sig på de øverste og mere overfladiske lag af virkeligheden. Disse forudsætter de dybere lag af virkeligheden, så som det psykologiske og det sociale niveau. Hvilket betyder at, de dybeste lag af virkeligheden kan ikke, eksistere uden de mere overfladiske virkelighedslag (Bhaskar, 2016, p. 32f; Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 28f). Ligeledes forudsætter fænomener, på de overfladiske niveauer, komplekse sammenhænge mellem mekanismer på de dybere niveauer. Dette kaldes for emergens. Emergensbegrebet dækker over, hvordan nye fænomener fremkommer i mødet mellem allerede eksisterende fænomener, som befinder sig på virkelighedens øvre lag. Dette vil sige, at de forskellige niveauer af virkeligheden er

emergente af hinanden således, at fænomenerne på det sociale lag forudsættes af fænomenerne på det biologiske lag osv. Fænomener på de dybeste lag vil altid være under indflydelse af flere mekanismer, end fænomenerne på de overfladiske niveauer (Sayer, 2000, p. 12f). Dette er en af årsagerne til, at vi i projektet her anvender den hierarkiske inddeling til at forstå den sociale og normative påvirkning af kærlighedens betingelser i dag.

Det er dog vigtigt at understrege, at kritisk realisme ikke underkaster sig reduktionistiske forklaringer. Social adfærd er interdependent af psykologiske, biologiske, kemiske og fysiske mekanismer, men adfærden kan ikke forklares alene på baggrund af disse. Selvom mekanismerne på de dybere niveauer forudsættes af dem på de øvre niveauer, kan de ikke reduceres hertil. Mekanismer på de dybeste niveauer skabes af kombinationer af de mekanismer, som befinder sig på de mere overfladiske niveauer og besidder kausale potentialer, som ingen af disse overfladiske mekanismer besidder alene. Samtidigt vil nye fænomener på de dybe niveauer have en effekt på fænomener og mekanismer på de øvre niveauer. På den måde skabes der, på de dybere niveauer af virkeligheden, nye mulighedsbetingelser, som fremover skal tages i betragtning på de øverste niveauer (Bhaskar, 2016, p. 32f; Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 30).

Til sidst bør det pointeres, at emergensbegrebet ikke alene gælder de forskellige overordnede hierarkier af virkeligheden såsom det sociale- og det biologiske lag. Hvert af disse lag har ligeledes sine egne niveauer, hvor der også foregår emergens (Sayer, 2020, p. 13).

2.6 Hvorfor kritisk realisme?

Vi har valgt kritisk realisme som videnskabsteoretisk tilgang, da vi mener, at den bedst muligt kan rumme den kritiske undersøgelse, vi ønsker at foretage omkring samtidens kærlighedsforståelse. Temaet for dette projekt udspringer af bekymring for, og kritik af, kærlighedens nuværende vilkår, da vi, som nævnt i indledningen, har en formodning om, at samtidens mulighedsbetingelser ikke fordrer langvarige kærlighedsforhold. Kritisk realisme er en videnskabsteori, som netop tilbyder rationale for kritisk psykologisk forskning, da den er grundlæggende kritisk overfor de sociale praksisser, den undersøger, samt teorier omhandlende disse praksis.

Sociale praksis baseres på ideer, som enten er sande eller ej. Hvorvidt de er sande, kan have betydning for, hvad der sker i virkeligheden (Sayer, 2000, p. 18). På denne måde former den viden, som befinder sig på den transitive dimension, den viden vi har om objekterne på den intransitive dimension, som hermed både kan være sand eller ikke sand. Med dette projekt ønsker vi at undersøge viden, og teorier, omhandlende kærlighed, i et forsøg på at komme ned på et dybere niveau af virkeligheden, hvor vi ønsker at tage rationel stilling til, hvad der er mest sandt. Samtidigt ønsker vi at undersøge de underliggende strukturer og mekanismer, som påvirker de tendenser, som præger samtidens kærlighedsforståelse. Dette ønsker vi for, forhåbentligt, at blive klogere på, hvilke mulighedsbetingelser der skal være til stede, for at kærligheden kan eksistere. Ydermere ønsker vi at belyse, hvilke tendenser og forandringer der kan muliggøre dette. Bhaskar mener, at identifikationen af usande forståelser i samfundet, som medfører handlinger baseret på usand viden, er det samme som at konkludere, at disse overbevisninger, og medfølgende handlinger, bør ændres (Sayer, 2000, p. 19). Identifikationer af usand viden findes velvidende om, at undersøgelsen altid foretages i en konkret kontekst. Derfor risikerer vi ligeledes at gengive usand viden, når vi stiller os kritiske overfor observerede tendenser i virkeligheden. Dette forsøger vi at undgå ved løbende at anvende de grundlæggende forståelser indenfor kritiske realisme.

Projektets filosofiske baggrund er hermed præsenteret i ovenstående afsnit. Denne baggrund ligger til grund for projektets metodiske valg, hvilket næste afsnit vil belyse. Gennem dette afsnit præsenteres den metodiske proces, som kritiske realisme fordrer. Hertil redegøres der kort for kvalitativ metode i forhold til projektet, hvorefter baggrunden for den udvalgte empiri præsenteres samt hvordan den appliceres på projektet.

3. Metode - Implicering af videnskabsteori og anvendelse af podcasts

Kvalitativ metode omhandler en forståelse af, at der, mennesker imellem, er forskellige måder, hvorpå man forstår og tolker den verden, man er en del af. Kvalitative undersøgelser er derfor interesseret i at forstå et fænomen, særligt også ud fra individets perspektiv, og ikke kun se overordnet på f.eks. sammenhænge mellem fænomener imellem (Brinkmann & Tanggaard, 2020b, p. 15). Ønsket med at forstå

hvordan individer interagerer med deres livsverden, er netop, at den mening, der tilskrives fænomener, er et resultat af en social konstruktion. Med det menes, at normer udarbejdes, sociale praksisser opstår og disse har indflydelse på den måde man, som individ, er til stede i samfundet på. Ydermere hvordan man tilskriver værdi til ens eksistens (Merriam, 2002, pp. 3-4). På baggrund af denne forståelse, ønsker vi at anvende podcasts som kvalitativ empiri, med henblik på at forstå individets omstændigheder for kærligheden. Dette bl.a. ved at forstå de sociale praksisser der er omkring podcasts, og det indhold podcasts formidler indenfor emnet, kærlighed og parforhold.

3.1 Kritisk realismes kvalitative metode

Dette projekt er dels en kvalitativ undersøgelse, og dels en undersøgelse foretaget med udgangspunkt i den kritiske realismes videnskabsteoretiske forståelser. Kritisk realisme er ikke en metodisk tilgang, men en videnskabsteoretisk, og filosofisk, forståelse. Den kan anvendes i ledtog med diverse forskellige metoder indenfor både kvalitativ og kvantitativ forskning. Dog er formålet med videnskabsteorien, som nævnt i det videnskabsteoretiske afsnit, at fremhæve og kritisere tendenser, for derefter at kunne ændre dem. Dette bør hermed også være formålet med den valgte metode. Jf. Bhaskar (2016), er det anvendte element, det vigtigste aspekt af kritisk realisme, da det netop fordrer disse handlinger og forandringer, som er baggrundsforståelsen, ved filosofien. Iflg. Bhaskar har alle videnskabsteoretiske retninger en forpligtelse til at forbinde teori med praksis, hvilket han mener, kritisk realisme netop gør (pp. 1f, 78). Hvilket også er årsagen til, at vi har udvalgt dette videnskabsteoretiske ståsted i undersøgelsen af kærlighedens betingelser.

Amber Fletcher (2017) tydeliggør forbindelsen mellem kritisk realismes filosofiske baggrund og kvalitativ forskning ved at tydeliggøre en række trin, som hun mener bør være til stede under kritisk realistisk forskning (p. 182). Frem for at arbejde induktivt, som normalvis ses indenfor kvalitative forskningsmetoder eller deduktivt, som normalvis forbindes med mere kvantitativ og positivistisk forskning, arbejder kritiske realister *abduktivt* (Boolsen, 2020, p. 310; Fletcher, 2017, p. 184). Den abduktive tilgang opstiller et forslag til en teoretisk forståelse af et fænomen. En forståelse som herefter kan efterprøves og korrigeres til en mere nøjagtig forståelse af fænomenet (Karpatschhof, 2020, p. 574f). Hvor den induktive tilgang forsøger at

sige noget generelt om noget, ud fra observationer og eksempler, og den deduktive tilgang forsøger at udlede testbare hypoteser, er formålet med den abduktive tilgang, at forstå eller forklare en virkning eller et fænomen (Brinkmann, 2013, pp. 72-74). Brinkmann forklarer abduktion således: “(1) Vi observerer X, (2) X er uventet og et brud på vores normale forståelse, (3) men hvis Y er tilfældet, giver X mening, (4) derfor har vi lov til at påstå Y, i hvert fald midlertidigt” (Brinkmann, 2013, p. 74). Ud fra den kritiske realismes perspektiv er X den observerbare reaktion, som finder sted på det faktiske domæne af virkeligheden. Samtidigt findes der en række potentialer og mulighedsbetingelser, på samme tid, på det virkelige domæne, hvoraf Y er den, eller de underliggende strukturer og mekanismer, som skal til, for at aktivere X. I hvert fald indtil vi har en anden og bedre fortolkning (Brinkmann, 2013, p. 74).

Kritisk realisme som metode er ikke en lineær proces, dog indeholder den en række grundtrin. Første trin er at udforme et forskningsspørgsmål, som baseres på en observation af virkeligheden, eller af eksisterende teori (Fletcher, 2017, p. 184). Vores forskningsspørgsmål stammer fra en observation, som har medført undren omkring parforhold i nyere tid. Herefter har vi undersøgt det allerede eksisterende teoretiske landskab, for at danne os et overblik over, hvordan kærlighed og parforhold beskrives i disse. Næste del af undersøgelsen består af dataindsamling og den efterfølgende analyse. Eftersom kritisk realismes forståelse af kausalitet er præget af potentialer fremfor årsagssammenhænge, ledes der ikke efter lovmæssigheder, men efter *tendenser* (Fletcher, 2017, p. 185f). Dette projekt kan anses som delvist teoretisk, og delvist empirisk. Vi anvender eksisterende teori til at lede efter tendenser, og bevægelser, i forståelsen af kærlighed og parforhold, og bevægelser i disse. Samtidigt anvendes citater og udsagn fra udvalgte podcasts som empiriske manifestationer af de fundne tendenser, vi ønsker at beskrive teoretisk, og som vi ønsker at stille os kritiske overfor. Disse tendenser kaldes for *demi-regelmæssigheder*² (Fletcher, 2017, p. 185f). Næste analytiske trin kaldes *teoretisk genbeskrivelse*³. I dette trin, omskrives de fundne demi-regelmæssigheder ved hjælp af teoretiske begreber. Eftersom eksisterende teori, iflg. kritisk realismes ontologi, og epistemologi, aldrig afspejler virkeligheden nøjagtigt, bør forskeren hele tiden være

² Oversat fra: Demi-regularities

³ Oversat fra: Theoretical redescription

opmærksom på, at den valgte teori er fejlbarlig. Nogle teorier kan være mere korrekte end andre, og det kræver forskerens rationelle dømmekraft, at undgå at forfalde til enten epistemologiske, eller ontologiske, fejlslutninger (Fletcher, 2017, p. 188).

Sidste analysetrin kaldes for *retroduktion*⁴. Her bevæger analysen sig fra det sociale livs manifesterede fænomener, som de opleves af agenten, til de væsentlige forhold som er nødvendige for, at disse eksisterer. Dette opnås ved at identificere de sociale og kontekstuelle betingelser, som er nødvendige for at aktivere den, eller de bestemte kausale mekanismer, som har medført de observerede empiriske tendenser. Gennem teoretisk genbeskrivelse og retroduktion bevæger forskeren sig fra de konkrete til det abstrakte, og tilbage igen. Dette er en grundlæggende præmis i den kritiske realismes inferens, gennem abduktion. Målet med analysen er at opnå en dybere forståelse af virkeligheden. Eksisterende teori anses som en åbning til at opnå denne dybere forståelse, mens retroduktion hjælper til at danne nye og mere præcise forklaringer om virkeligheden (Fletcher, 2017, pp. 184, 188f).

Ved hjælp af teori og empiri ønsker vi at undersøge hvilke sociale og kontekstuelle betingelser der præger kærlighed og parforhold i samtiden, samt hvilke mulighedsbetingelser der skal være til stede, for at kærlighed og parforhold trives bedst muligt. Dette gør vi med henblik på en kritisk undersøgelse af de forudsætninger, der er for kærligheden i dag, og de mulighedsbetingelser, der eksisterer på baggrund heraf. Gennem denne kritik ønsker vi, potentielt, at udfordre disse eksisterende forståelser, og teorier, og hermed åbne op for potentielle forandringer i virkelighedsforståelsen. Dette er med henblik på at udfordre og korrigere samtidens kærlighedsnormer, i ønsket om at skabe bedre mulighedsbetingelser for den langvarige kærlighedsrelation.

3.2 Podcasts som empiri

Anvendelsen af podcasts som empiri er todelt. Som skrevet ovenfor, anses de valgte podcasts som empiriske manifestationer af det, som vi ønsker at beskrive teoretisk, hvilket skal fungere som nedslag, der afspejler virkeligheden. Transskriberede udsagn vil hertil anvendes til at understøtte pointer og tendenser, som vi finder i den

⁴ Oversat fra: Retrodution

eksisterende teori. Samtidigt anser vi disse podcasts om kærlighed, hjertesorger, parforhold og skilsmisser, som værende en tendens i sig selv. En tendens, vi mener, taler ind i den overordnede tendens, vi forsøger at belyse gennem teori, udsagn og citater.

Som nævnt i det videnskabsteoretiske afsnit, afspejler de valgte podcasts dele af virkeligheden, som befinder sig i den intransitive dimension, og på det ontologiske virkelighedsdomæne. Senere i opgaven, vil vi præsentere teori omhandlende forskellige forståelser af kærlighed, romantik og parforhold. Teorierne vil bidrage til projektets undersøgelse af tendenser på den transitive dimension, og hermed det epistemologiske virkelighedsdomæne. Senere vil vi diskutere podcasts eksistens, indhold og deres betydning.

Podcast er en lydfil, der kan downloades, og lyttes til, når forbrugeren har tid og lyst, og har til formål, at opfylde forskellige behov hos lytteren (McClung & Johnson, 2010, pp. 82-83). Den fungerer, på den måde, som en nyere medieform, der kan tilpasses den enkeltes ønsker, bl.a. i form af indhold. Som lytter kan man nemlig udvælge podcast, der omhandler lige præcis det tema man ønsker, og også vente med at lytte til podcasten, til det er belejligt.

Ovenstående, er en beskrivelse af hvad podcast er, og hvordan det anvendes rent praktisk. Et andet vigtigt element er, at podcast er en del af en medialisering, som omhandler, at medier fungerer i et samspil med vores samfund og kultur, og er medvirkende i, hvordan vi som mennesker interagerer og kommunikerer med hinanden (Simonsen & Hjarvard, 2016, p. 7). Når man skal forstå medialiseringen er der, foruden dette begreb, også begrebet mediering. Disse to begreber er vigtige at forstå, hvis man skal kunne gennemskue deres indvirkning både på den enkelte, men også den mere strukturelle indvirkning, gennem medier (Simonsen & Hjarvard, 2016, p. 19). *Mediering* handler om, hvilken platform man vælger, i ønsket om at formidle. I dette tilfælde er der tale om hvordan podcasts fungerer som genstand for de værter, der ønsker at formidle en teori, historie og pointe. Medialisering handler om den dybere, og mere strukturelle, forankring medierne har på samfundet, hvor medierne påvirker social praksis. Samtidig fungerer forbrugeren forstærkende for processen, ved at støtte, og bidrage til brugen af medier, hvilket øger efterspørgslen, hvortil udbuddet følger. På den måde, kan man altså se medialisering som et

fundamentalt begreb, der fortæller noget om, at man, i samtiden, er blevet indlejret i at anvende medier til bl.a. informationssøgen, kommunikation og eventuelt rådgivning. Denne tendens, og proces mellem medier og mennesker, har, gennem tiden, forstærket mediernes rolle (Simonsen & Hjarvard, 2016, pp. 17-20, pp. 219-220).

“I vores medialiserede verden ko-konstrueres menneskets oplevelse gennem de historier, der cirkulerer i de forskellige medier” og er medbestemmende i hvordan vi socialiseres, foruden deres indvirkning på vores følelser og tanker (Brinkmann, 2013, p. 161). Hvilket er sammenligneligt med en beskrivelse af *selvet*, jf. Illouz, hvor hun beskriver selvet som objektiveret gennem de repræsentationer, man fremstiller gennem medierne. Dette sker, fordi medierne tillader en større kontrol over selvets præsentation, hvilket også kan bidrage til en normativ forventning om, hvordan man som menneske skal forstå, og tolke de repræsentationer, man præsenteres for i medierne. Som Illouz beskriver, er der sket en tendens til, at det ikke længere er tiltrækning og kemi, der bestemmer om man vælger at indlede en romantisk relation, men at det i højere grad er et grundlag af viden, om det “rigtige”, der overskygger den mere traditionelle udfoldelse af kærligheden (Illouz, 2007, p. 78).

Fordi medierne, i samtiden, har en vis magt over hvordan samfundets normer konstrueres, er det derfor vigtigt at vi overvejer mediernes indvirkning, da de, og skærmene, er en del af de flestes hverdagsliv. Disse overvejelser kan udføres ved at gøre medierne til genstand for kvalitative undersøgelser, med henblik på en mere fyldestgørende forståelse af menneskers ageren i hverdagslivet under de, nu, medialiserede forhold (Brinkmann, 2013, p. 161).

Som levende mennesker i kulturelle verdener er vi til stadighed omgivet af ‘data’, som kræver analyse, og mens vi håndterer de forskellige situationer og episoder i vores liv, er vi i virkeligheden i færd med at forstå og fortolke verden på måder, som altid allerede er kvalitative former for forskning. Vi er tilbøjelige til at glemme, at der er ekstremt righoldige kilder til data i vores hverdagsliv, og at en disciplineret bevidsthed om disse kilder kan føre til indsigtfulde analyser af vores sociale og personlige livsprocesser (Brinkmann, 2013, p. 13).

Ovenstående forståelse, vil fungere som afsæt for hvordan vi undersøger de udvalgte podcast. Hvordan de præsenterer sig, gennem deres intro og deres tekstbeskrivelse, og vi vil undersøge værternes- og gæsternes position og baggrund for at videreformidle de pointer de gør. Slutteligt, som tidligere nævnt, vil vi diskutere alt dette i lyset af, hvorfor denne type af podcasts overhovedet har sin eksistens, og hvad deres eksistens har af betydning for vores psykologi, og for vores forståelse af, og indgåelse i kærligheden.

3.3 Ethiske overvejelser ved brug af podcast

Når man ønsker at undersøge noget så, menneskeligt, fundamentalt som kærlighed, medfølger der også et krav om at gøre sig nogle etiske overvejelser, om håndtering af den data, der anvendes, i forsøget på, at besvare undersøgelsens forskningsspørgsmål (Brinkmann, 2013, pp. 80-81). Fordi man netop indhenter, og offentliggør, private enkeltpersoners oplevelser og perspektiver, er det utrolig vigtigt, at man er særligt opmærksom på de etiske udfordringer, der her kan forekomme. Der skal være stor respekt for den enkelte person, og deres rolle som empiri, for at kunne anvende deres oplevelser etisk forsvarligt. Formår man at gøre det, er der et stort potentiale ved at frembringe viden på dybere niveauer end det som den kvantitative forskning normalt tilbyder (Brinkmann, 2020, p. 581).

Fordi vi, i dette projekt, anvender podcast som empiri, er vi ikke i kontakt med ejeren af den data vi anvender, men benytter derimod offentligt tilgængeligt materiale. Der skal altså ikke indhentes samtykke fra forsøgsdeltagere, og der er ikke nødvendigvis et krav til anonymisering, for at beskytte individets ret til privatliv gennem personhenførbare data (Brinkmann, 2013, pp. 84-85). Hvorvidt man kunne have anonymiseret de udvalgte podcast alligevel, kan diskuteres. Vores argument for ikke at anonymisere, er ønsket om at opretholde en stor gennemsigtighed over for f.eks. de forskellige værternes baggrund, for at udtale sig som de gør, hvilket henfører til overvejelser omkring hvilke konsekvenser det har, på både mikro- og makroetisk niveau (Brinkmann, 2013, pp. 85, 91-93).

Foruden spørgsmålet om gennemsigtighed, er overvejelser om hvorvidt det, på mikroniveau, har konsekvenser for den enkelte podcast-vært, at vi undersøger kærligheden ved at anvende deres produkt til både at være kritiske, men også undersøge hvordan deres produkt kan være hjælpsomme, eller gavnlige, på samfundsniveau, og deri makroetikken ved undersøgelsen.

Ydermere kan man også diskutere, hvorvidt eventuelle kritiske argumenter kan have betydning for den enkelte gæst, der har deltaget i de respektive podcasts, og udleveret, typisk, meget personlige, og følelsesmæssige, fortællinger (Brinkmann, 2013, pp. 91-93). Der er altså etiske overvejelser, både over for den enkelte, på mikroniveau, og overfor samfundet, på makroniveau.

3.3.1 Mikroetik

De konsekvenser det kan have for gæsten er, at der kan opstå en følelsesmæssig belastning når deres historier, og det format de har delt deres historier under, bliver kritiseret. Hvis en konklusion af undersøgelsen f.eks. bliver, at podcasts bidrager til en u hensigtsmæssig begrebsliggørelse af kærligheden, og at denne nyere forhøjet fokus på det 'rigtige' parforhold og den 'sunde' dynamik bidrager til en utopisk forestilling om hvad det vil sige at indgå i kærlighedsrelationer, så kan der være følelsesmæssige konsekvenser for den enkelte. Hvis den enkelte deltager, og dennes historie, er medvirkende til en sådan tendens, kan det efterlade deltageren med en følelse af skyld over at have gjort noget forkert. Den samme følelse, og oplevelse, kan forplante sig hos værterne, som formentligt, i god tro, har haft til hensigt at aflaste, og hjælpe hver enkelte gæst, og lytter, i deres følelser, og oplevelser med kærligheden. Deres ønske er formentligt at skabe en fællesskabsfølelse af, at man ikke står alene med sådanne erfaringer.

Modsat er der også mulighed for, at podcasts kan have en positiv indvirkning på baggrund af netop denne fællesskabsfølelse. Hvis denne type af podcast er med til at aflaste gæsterne, og lytterne, kan det være et gavnligt redskab, som de fleste har gratis adgang til. Særlig muligheden for at aflaste nogen, som måske ellers ikke ville have ressourcerne til at investere i terapi, i forsøget på at håndtere eventuelle negative følelser, giver en mulighed, der kan ses som mikroetisk positiv.

Ovenstående overvejelser, er noget vi har taget til efterretning i forbindelse med at anvende empiri, som allerede er offentligt tilgængelig. Vores argument for at anvende disse, til trods for de etiske risici, der kan være forbundet, er at gæster og værter først og fremmest allerede har taget stilling til, at udlægge deres historier og sårbarhed, til offentligt skue. Derfor må man formode, at hver enkelt deltager, personligt, har taget stilling til risikoen ved deres deltagelse i disse podcasts. Dernæst mener vi, at man på baggrund af deres modige deltagelse godt kan forsvare at diskutere hvorvidt deres hensigter nu også efterlader det ønskede resultat, og dermed også sikre en hensyntagen til det makroetiske aspekt. Det makroetiske aspekt, er hele årsagen til at vi har valgt at undersøge projektets problemformulering. Netop fordi, vi mener, at det på et samfundsmæssigt niveau er nødvendigt at efterse tendenser, kritisk, hvis de er i risiko for at skabe nogle nye normer, der i sidste ende er u hensigtsmæssige, og dermed også rammer individet. Projektets makroetiske aspekt vil blive diskuteret yderligere i den metodiske diskussion.

Ovenstående præsentation af de mikroetiske overvejelser er gjort på baggrund af den valgte metode, med inddragelsen af podcasts som empiri. Hertil er de makroetiske overvejelser, ovenfor den bagvedliggende motivation, og årsag til udarbejdelsen af projektets problemformulering.

3.4 Udvalgte podcasts

Til at undersøge kærlighedens tendenser, jf. ovenstående beskrivelse, har vi udvalgt følgende fire podcast med henblik på at udfolde deres baggrund, indhold og rækkevidde: Hjerteflimmer for voksne, 112 for knuste hjerter, Parforhold #UdenFilter og Kærlighed med vilje. Disse podcasts er primært valgt på baggrund af deres popularitet, men også ud fra værternes forskellige uddannelser og professioner. Med afsæt i dette vurderer vi, at disse podcasts både tilbyder noget af det samme - råd og viden om kærlighed og parforhold - men samtidigt også ud fra forskellige udgangspunkter. Desuden er de valgte podcasts tilgængelige på diverse platforme for podcasts, og kan alle lyttes til uden betaling, og er dermed tilgængelige for alle⁵.

⁵ 112 for knuste hjerter er siden vi begyndte på projektet overgået til fremover udelukkende at udkomme på platformen Podimo. Podimo en betalingsplatform, hvorfor brugerbetaling nu er et krav for at lytte til denne podcast. Dette var dog ikke tilfældet, da vi valgte podcasten, eller da vi lyttede til diverse episoder, som fortsat er gratis tilgængelige på Spotify.

Gennem disse podcasts præsenteres informationer, i form af historier, råd og vejledning, men betingelserne for podcastens eksistens, og værternes rolle vil også fungere som informationer, der senere vil blive anvendt i diskussionen af podcasts, og deres rolle i samtidens betingelser for kærligheden. Dette vil bl.a. ske ved at demonstrere hvordan de forskellige teorier, og deres pointer, kan komme til udtryk gennem samtidens kærlighedstendenser.

For at illustrere hvordan lytterne anvender og vurderer de valgte podcasts, har vi i bilag 2 indsat tre lytteranmeldelser til hver podcast. Disse anmeldelser giver et indblik i hvilken indvirkning denne type af podcasts kan have på almindelige menneskers kærlighedsliv, og hvilken indvirkning de hermed kan få, på den måde disse personer indgår i deres kærlighedsrelationer på. Vi har udelukkende valgt at fremvise positive anmeldelser, da vi mener, at disse bedst belyser, hvad den trofaste lytter mener, at vedkommende får ud af at lytte til netop disse podcasts.

3.4.1 Hjerterflimmer for voksne

Hjerterflimmer for voksne er en podcast drevet af radiovært Sara Bro og parterapeut Jytte Vikkelsøe. Jytte Vikkelsøes baggrund består af en seksårig psykoterapeutisk uddannelse (MPF), og en Ph.D. i socialpsykologi. I populærkulturen omtales hun også som Danmarks nye kærlighedsguru (Alt.dk, 2024). Podcasten blev udgivet første gang i oktober 2020, og har sidenhen udgivet næsten 120 afsnit.

Til denne podcast har vi valgt at fokusere på følgende afsnit:

Petra Kleis og Christian Fuhlendorff, som udkom d. 7. september 2022;

Mattias Hundebøll og Christina Wedel, der udkom d. 14. september 2022 og Josefine Stork og Huxi Bach, som udkom d. 8. april 2024 (i dette afsnit medvirker podcastens nye medvært, content creator Sebastian Lynggaard, som i marts måned overtog værtsrollen fra Sara Bro). De forskellige afsnits citater bliver løbende anvendt til at diskutere, og nuancere, de forskellige teorier, og hvordan teoriernes pointer kan komme til udtryk i samtidens kærlighedstendenser, gennem gæster, og værternes udtalelser.

Beskrivelsen af Hjerterflimmer for voksne lyder som følger:

Hver uge mødes Sara Bro med parterapeut Jytte Vikkelsøe, og sammen med to gæster stiller de hinanden alle de vigtigste spørgsmål om kærlighed fra deres eget liv: Skal man nødvendigvis bo sammen med sin kæreste? Er utroskab en del af parforholdet? Og findes kærlighed kun i tosomheden? Få svarene i Hjerteflimmer for voksne (Podimo, nd., Hjerteflimmer for voksne).

I introduktionen til podcasten, byder Sara Bro velkommen til gæster og parterapeut Jytte Vikkelsøe, og præsenterer lytterne for gæsterne, som er kendte danskere. Dernæst tilspørges gæster og værterne om deres civilstatus, og herefter påbegyndes podcastens runde med kærlighedsspørgsmål. Hertil har de to gæster hvert deres personlige spørgsmål med til parterapeuten, som herefter har til opgave at besvare disse. Bl.a. gennem uddybende spørgsmål, og derefter forklaringer af de psykologiske mekanismer, der forekommer enten internaliseret hos den enkelte gæst, i dennes mønstre og følelsesmæssige reaktioner, eller i samspillet mellem gæsten og andre personer.

Et eksempel på et kærlighedsspørgsmål fra en af gæsterne er: *“hvorfør falder jeg altid for nogen der ikke vil comitte sig, og hvordan ved jeg, at jeg er reelt forelsket, og, at det ikke bare er jagten der driver mig?”* (Gæst: Mai Schaarup, Hjerteflimmer, nov. 2023). Hertil tilbyder den anden gæst, og værten, Sara Bro, deres tanker om det mønster, der synes at udspille sig, eller hvilke følelser og motivation der eventuelt kan ligge bag. Nogle af de tanker de tilbyder, er, at hvis man udviser en enormt stor interesse, og har et brændende ønske for at ville udvikle en dyb kærlighedsrelation til en, så kan man risikere at det kan have den modsatte effekt. Den ene gæst taler hertil om, at fordi, at vedkommende her er DJ og lever et liv på farten, så opfattes vedkommende, af potentielle dates, som om at hun ikke er tilgængelig for en dyb og forpligtende kærlighed, og derfor allerede på forhånd er gået ind til relationen med det ‘mindset’ at være følelsesmæssigt utilgængelig. Dette kan jf. Sara Bro, og gæst, medføre at gæsten, Mai, oplever, gang på gang, at være sammen med mennesker, der ikke tager hende seriøst i forhold til at udvikle en langvarig og forpligtende relation. Hertil siger parterapeut Jytte Vikkelsøe, at hun i samme tråd, vil undersøge gæstens tryghedsbehov, og deri får gæsten, Mai, til at indrømme at have et større tryghedsbehov end hun udadtil fremlægger. Hun bekræfter den anden gæsts hypotese

omkring den opfattelse, som andre måske kan have af Mai (som den her DJ der lever i nattelivet med sus og dus), og at den identitet ikke harmonerer med hendes reelle identitet. Hendes reelle identitet er, at hun ønsker det trivielle, med villa og familieliv. Parterapeuten beder gæsten om at overveje hvad gæstens længsler egentligt er, og i fremtiden præsenterer disse, fordi at der gennem ærligheden, vil være større chancer for at hun bliver mødt i hendes reelle ønsker, og ikke det som omverden tror hun vil. Gennem samtalen ligger parterapeuten vægt på, at når hun i højere grad får skabt sin egen identitet ud fra hendes faktuelle persona, med de behov og ønsker hun her, at så vil det blive et “turning point” for hende, i hendes succes i datinglivet, og jagten på at finde kærligheden. Ansvarer bliver her lagt over til gæsten: at det, på grund af hendes egen manglende selverkendelse, og hendes manglende selvindsigt i egne ønsker og behov gør, at hun ikke bliver mødt som hun ønsker, når hun dater.

3.4.2 112 for knuste hjerter

Podcasten 112 for knuste hjerter er drevet af vært og journalist Maria Jencel. Første afsnit udkom i juni 2021 og samme år udgav Marie Jencel en bog af samme navn, med sin mand, journalist Peter Emil Jencel, hvor de tilbyder strategier til at overkomme hjertesorger. Sidenhen er der kommet nye afsnit, omtrent en gang om ugen, og i dag er der udkommet over 130 afsnit af den populære podcasts.

Podcasten 112 for knuste hjerter skiller sig ud fra de øvrige podcast, ved at den ikke har en form for ekspertviden blandt værterne, da 112 for knuste hjerter udelukkende er drevet af en journalist. Ydermere handler 112 for knuste hjerter om de følelser, tanker og historier, der kommer efter en forlist kærlighedsrelation. Denne podcast bidrager derfor i højere grad med gæsternes refleksioner over kærligheden, end den bidrager med ekspertviden om hvordan kærlighed kan forstås, opleves og håndteres.

Til denne podcast har vi valgt at fokusere på følgende afsnit: Ellen Hillingsø som udkom d. 23. november 2022; Szhirley, som udkom d. 17. maj 2023; Malte Ebert, som udkom d. 16. februar 2022.

Podcastens beskrivelse er følgende:

Maria Jencel inviterer hver uge en ny gæst i studiet, som fortæller om, da de fik deres hjerte knust, hvordan de kom videre og selvfølgelig gør deres bedste for at hjælpe alle jer derude med jeres kærlighedsliv. *“Dette er ‘112 for knuste hjerter’ - din kærlighedsambulance”* (Podimo, nd., 112 for knuste hjerter).

I podcastens introduktion fortæller værten om den somatiske proces, når vi kommer til skade, og hvordan den samme funktion, er manglende når det er hjertet der knuses. Derfor tilbyder Maria Jencel denne podcast som en “kærlighedsambulance”, med den ønskede funktion, at man gennem gæsternes historier kan anvende disse til at håndtere sine egne hjertesorger.

Værten præsenterer herefter sin gæst for lytterne, som har en historie med omkring et tidspunkt, hvor hun (eller han) har fået knust sit hjerte. Som en fast del af podcasten stiller værten nogle spørgsmål, som værten kalder kærligheds CV’et. Dette er spørgsmål, der omhandler gæstens kærlighedshistorik. Det første spørgsmål lyder (1) Hvor mange gange har du været forelsket. (2) Hvor mange kærester har du haft. (3) Hvor mange gange har du slået op med nogen. (4) Hvor mange gange har nogen slået op med dig. (5) Hvor mange gange har du fået knust dit hjerte. (6) Troede du, da du fik knust dit hjerte, at du aldrig ville blive glad igen. (7) Er du blevet glad igen.

Herefter fortæller gæsten om sin historie, hvor hun (eller han) har fået knust sit hjerte, hvortil værten undervejs stiller uddybende spørgsmål. Herefter indgår værten og gæsten, så i en gensidig samtale om gæstens historie, som havde det været en samtale mellem to venner.

3.4.3 Parforhold #UdenFilter

Værterne, for Parforhold #UdenFilter, er selv værdscoach Louise Luckow, og Julie House som er parterapeut, sexolog og antropolog. Første afsnit udkom i marts 2020 og her, fire år senere, er der udkommet over 180 afsnit. Efter gennemlytning af flere afsnit op til skriveprocessen og transskribering, har vi valgt at fokusere på følgende tre afsnit:

Tilknytningsmønstre og Kompromisser, som udkom d. 15. januar 2024; Mænd der vil bolle og kvinder der vil connecte, som udkom d. 8. maj 2023; Det perfekte parforhold, som udkom d. 20. juli 2020.

Deres indledende beskrivelse af podcasten er:

I Parforhold #UdenFilter snakker selv værdscoach Louise Luckow og parterapeut, sexolog og antropolog Julie Houe om alt hvad parforholdet indebærer, uden filter! Alle oplever til tider svære udfordringer i parforholdet og derfor deler vi åbent og ærligt ud af vores egne erfaringer i vores parforhold, så færre af jer skal føle sig afmægtige og alene! Vi kommer omkring kommunikation, opvækst, traumer og intimitet, og vigtigst af alt, hvordan man skaber en dybere forbindelse, mere nærhed og ikke mindst en større tryghed i sig selv og i sit parforhold! intet er perfekt og alt er råt og ærligt! (Podimo, nd., Parforhold #UdenFilter).

I introduktionen til podcasten præsenteres parforholdet *“som en af de mest betydningsfulde relationer i livet”* (Luckow & House, nd., parforhold #UdenFilter), samtidig med at værterne fortæller om, hvordan det også kan være svært at få det *“til at fungere sådan som vi ønsker det”* (Luckow & House, nd., parforhold #UdenFilter). Hertil tilbyder værterne deres podcast som et redskab til at håndtere de udfordringer, der kan opstå i et parforhold, hvor de diskuterer forskellige emner indenfor kærlighedens rammer.

Et eksempel på et tema fra et af podcastens afsnit er: tilknytningsmønstre og kompromisser. I dette afsnit fortæller værterne bl.a. om, hvordan kærligheden har forskellige faser. De beskriver hvordan man først oplever forelskelsen, dernæst en periode hvor der skal “slibes kanter” og slutteligt en fase hvor kompromiserne er indgået og der er etableret en tryghed i relationen. Denne proces beskriver de ved at anvende et eksempel hvor to personer flytter sammen, og den første fase falder fra hinanden fordi, at man nu ikke kun ser hinanden under kontrollerede forhold, men at man præsenteres for det hele menneske i hverdagens, ofte, uinteressante rutiner. Derved kan der opstå den første konfrontation, hvor man mærker at forelskelsen aftager, og man opdager at kunne være irriteret over dele af ens partner. Dernæst præsenterer de, hvordan et par med to forskellige tilknytningsstile, ængstelig og

afvigende, kan komme til at overskride hinandens grænser. Det gør de ved at beskrive hvordan den ængsteligt tilknyttede, typisk vil forsøge at give den afvigende tilknyttede alt plads og tid i verden, for at vedkommende ikke skal føle at de mister sig selv. Men resultatet af denne plads er, at den ængsteligt tilknyttede tit, får sat sig selv i en venteposition, som er forbundet med et voldsomt følelsesmæssigt ubehag. Når den ængstelige tilknyttede forsøger at kommunikere sine følelser, vil den afvigende tilknyttede trække følehornene tilbage. Dette sker fordi, den afvigende oplever, at der stilles krav, som medvirker til en stærk følelse af at miste sig selv, hvis vedkommende giver afkald på noget i indgåelsen af et kompromis. Den ene vil altså hellere miste relationen end sig selv, og den anden vil hellere miste sig selv end relationen, og heri opstår kompromisets kunst. Denne pointe beskriver værterne herefter gennem forskellige eksempler, der har til hensigt at give lytteren muligheden for, at føle sig spejlet, og dermed set og hørt, i de oplevelser og følelser de måske selv sidder med.

3.4.4 Kærlighed med vilje - om parforhold, sexliv og kærlighed

Kærlighed med vilje er en podcast af coach og parterapeut Christiane Meulengracht, som har en baggrund inden for erhvervslivet og er uddannet fra Copenhagen Business School. Derudover har hun bl.a. certificeret sig som sexolog, coach, familieterapeut, og efteruddannet sig i neuroaffektiv personlighedsudvikling og psykoterapi. Podcasten udgav i alt 14 afsnit mellem juli 2020 og februar 2021. Til denne podcast har vi valgt at fokusere på følgende afsnit: Spørg dig selv: Har jeg det parforhold, som jeg glædes over hver dag, som var det allerførste afsnit, og som udkom d. 15. juli 2020; Sådan opstår et kærlighedsfyldt parforhold. Nyt LOVEHACK, som udkom d. 23. november 2020; Kan man redde sit parforhold alene? som udkom d. 26. august 2020.

I beskrivelsen af hendes podcast står der:

En af Danmarks førende i personlig coaching og parterapi. Få bedre resultater i alle dele af dit liv med mentaltræning (Podimo, nd., Kærlighed med vilje).

I podcastens introduktion præsenterer Christiane Meulengracht, hvordan podcasten er for dem, der ønsker at skrue op for kærligheden, nærværet og intimiteten i livet.

Derudover beskriver hun sig selv som guide for lytteren. Foruden denne præsentation har hvert afsnit et tema, der står beskrevet i afsnittets titel. De titler Christiane Meulengracht vælger, er titler som: Følelsesmæssig afhængighed, Derfor behøver I ikke forstå hinanden i parforholdet, Spørg dig selv: Har jeg det parforhold, som jeg glædes over hver dag? "Sådan opstår et kærlighedsfyldt parforhold. Nyt LOVEHACK, Den rigtige årsag til skilsmisse og utroskab (Meulengracht, nd., Kærlighed med vilje). Gennem podcasten forklarer hun derefter om kærlighed og parforhold, gennem dagens tema. De forklaringer hun tilbyder har derefter til hensigt at fungere som guide, og gode råd, der skal få lytteren til at reflektere over eget følelsesliv, og udfordre lytterens verdensforståelse.

Ovenstående afsnit præsenterer de podcasts, vi har valgt til at undersøge og belyse tendenser omkring kærlighed og parforhold. Hernæst er ønsket at forstå hvilke sociale og kontekstuelle betingelser, der kan have indvirkning på kærlighedens mulighedsbetingelser, og deri også anvende indholdet fra ovenstående podcasts til at forstå hvordan kærlighedens mulighedsbetingelser hjælpes, eller udfordres, af deres indhold og eksistens. Dette gør vi ud fra forskellige tematikker, som vi har valgt på baggrund af eksisterende teori. Tematikkerne præsenteres med henblik på, gradvist, at dykke ned på et dybere niveau af virkeligheden, med henblik på, at nå frem til de kausale mekanismer, der kan belyse de tendenser, vi ønsker at undersøge. Vi mener, at disse tematikker, har indflydelse på samtidens forståelse af kærlighed, og parforhold. Tematikkerne må derfor undersøges kritisk, med det formål at undersøge om den øgede opmærksomhed på kærligheden, parforhold, tilknytning og psykologi gør, at kærligheden udfordres u hensigtsmæssigt meget, i dag.

3.5 Transskribering af podcasts

For at kunne analysere og fremvise vores valgte empiri, har vi valgt at transskribere citater fra de ovenstående præsenterede podcasts (bilag 1). Da alle de valgte podcasts har mange timers udgivelse, har vi valgt at transskribere udsagn fra tre afsnit, af hver podcast. I de tidlige faser af undersøgelsen lyttede vi til flere afsnit af diverse podcasts, for at udvælge de podcasts, vi ville anvende i projektet. I denne proces fandt vi også frem til, at cirka tre afsnit af hver podcast ville være dækkende for dette projekts formål, samt på baggrund af projektet opstillede tidsramme.

Transskribering kan forstås som en oversættelse af det talte sprog til skriftsprog. Ved alle former for transskription, og i dette tilfælde af podcasts, vil dele af budskabet altid gå tabt, da man ikke kan gengive det sagte sprog præcist på skrift. Det talte sprog er altid meget mere levende, og indeholder meget andet end blot hvad der siges med ord alene. Vejrtrækning, ironi, stemmeføring, kropssprog og meget andet, er alt sammen dele af det levende talte sprog, som udfolder sig under interaktioner (Tanggaard & Brinkmann, 2020c, p. 50f). Dette levende sprog får forskeren adgang til ved at udføre interviews, hvorfor forskeren i disse tilfælde kan medbringe observationer heraf, i sine undersøgelser, som f.eks. feltnoter (Flick, 2018, p. 340f). Ved anvendelsen af podcasts som empiri, mister vi fuldstændigt muligheden for at observere det levende sprog, og må nøjes med det talte. I forhold til det sproglige produkt, placerer data indhentet fra podcasts sig et sted mellem empiri indhentet via interviews, og den empiri man finder med dokumentanalyse. I dette tilfælde er sproget fastholdt, som det er, i skriftlige dokumenter (Lynggaard, 2020, p. 186), dog er det fortsat en smule levende, da sproget er optaget på lydfil, som interviews også oftest bliver (Tanggaard & Brinkmann, 2020c, p. 50f). Et andet skel er, at hvor forskningsinterviews foretages med henblik på at generere forskning (Tanggaard & Brinkmann, 2020c, p. 35f) er de podcasts vi anvender i denne undersøgelse, ikke lavet med dette formål (Lynggaard, 2020, p. 189). Dette giver det en unik mulighed, da indholdet af podcasts ikke er farvet af, at de granskes af fagpersoner. Ud fra en interpersonel forståelseshorisont, kan dette uden tvivl anses som en sproglig barriere, dog er det nøjagtig den samme barriere, som finder sted mellem podcasts værterne og deres lyttere. Vi som fagpersoner, møder derfor fænomenet på samme måde, som de mennesker, der dagligt går rundt med disse podcasts i ørene. Vi lytter til podcasts ud fra de samme sproglige barrierer som lytterne, hvor kommunikationen dels er envejs, og dels kun kan tolkes ud fra, hvad lytteren hører og forstår, ud fra det talte sprog og deres egen forståelseshorisonter. Her har kunsten, for os, været, at lytte til disse podcasts nysgerrigt og undersøgende med en kritisk forståelse af både det sagte og vores forståelse heraf (Tanggaard & Brinkmann, 2020c, p. 43).

Ved transskribering skal forskeren på forhånd vælge, hvor detaljeret transskriptionerne ønskes. Man kan transskribere helt enkelt, hvor kun de talte ord nedskrives, og man kan vælge, at transskribere detaljeret, hvor både pauser,

stemmeføring, åndedræt mm. noteres undervejs (Tanggaard & Brinkmann, 2020c, p. 50f). Eftersom vi udelukkende ønsker adgang til de udsagn, som vi mener, kan være med til at skildre de kærlighedstendenser, vi ønsker at undersøge, har vi valgt at transskribere de udvalgte citater simpelt og udelukkende transskribere de sagte ord, uden notering af nonverbale informationer.

I bilaget er citater fra de udvalgte podcasts opdelt, og opstillet kronologisk (ældste nederst) efter udgivelsesdato og tidsstempelt for citatets påbegyndelse:

Dato.måned.år-Tidsstempel. I projektet vil alle citater, taget fra podcasts, referere tilbage til disse bilag ud fra formelen: Podcast-Dato.måned.år-Tidsstempel, hvor de fire podcasts navngives ud fra forkortelserne:

- Hjerteflimmer for voksne: HFV
- 112 for knuste hjerter: 112
- Parforhold #UdenFilter: #UF
- Kærlighed med vilje: KMV

Eksempel på citat, som det vil fremgå i projektet:

“Velkommen til kærlighed med vilje. Til dig der gerne vil skrue op for kærligheden, nærværet og intimiteten i dit liv. Jeg hedder Christiane Meulengracht, jeg er parterapeut, sexolog og forfatter og er din guide. Velkommen til ” (KMV-15.07.20-00.00).

Ovenstående afsnit har præsenteret projektets metode og empiri. Dette har haft til hensigt at gøre at øge undersøgelsens gennemsigtighed, for at læseren nemt kan gennemskue kvaliteten af projektets senere resultater. Nedenfor vil projektets udvalgte teori præsenteres, hvorefter dette senere anvendes i ledtog med empirien, i projektets diskussion. Citater fra de udvalgte podcasts vil netop knyttes til tendenser, som vi finder, via teorien, som empiriske manifestationer herpå.

4. Kærlighedens teori - Fra reproduktion til Illouz

Projektets teori er udvalgt med henblik på at illustrere, hvordan dele af kærligheden, hvis ikke hele kærligheden, som fænomen, er en historisk kontingent størrelse. Teorien anvendes til at udfolde de forskellige virkelighedslag som synes relevante i

forhold til at opnå en dybere forståelse af kærlighed som fænomener. Disse forståelser giver både et indblik i hvilke samfundsmæssige kærlighedstendenser, der har været, men også hvordan de forskellige forståelser har været med til at forme de samfund, som de er en del af. Som skrevet i metodeafsnittet, *kritisk realismes kvalitative metode*, arbejder man indenfor kritisk realisme abduktivt. Indenfor kritisk realisme vil dette blandt andet sige, at man opstiller teoretiske forståelser af et fænomen med formålet at finde de underliggende strukturer og mekanismer, som skaber de mulighedsbetingelser, der er til stede på et givent tidspunkt. Disse teoretiske forståelser kan efterfølgende efterprøves, kritiseres og korrigeres med henblik på at opnå mere nøjagtige forståelser af fænomenet, og hermed af virkeligheden. (Bhaskar, 2016, pp. 1f, 78; Karpatschof, 2020, p. 574f). Den valgte teori vil, med afsæt i projektets videnskabsteoretiske filosofi, derfor afspejle tendenser af virkeligheden, som det ses i den transitive dimension på det empiriske virkelighedsdomæne, mens projektets empiri i form af podcasts, afspejler virkelighedens tendenser i den intransitive dimension og ontologiske virkelighedsdomæne. Jf. den kritiske realisme, erkendes verden igennem epistemologien via blandt andet teori. Viden ses som sociale produkter, og generering af ny viden anses ligeledes som social praksis, der skabes i sociale kontekster, på baggrund af, og i samspil med, den allerede eksisterende viden (Bhaskar, 2016, p. 24; Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 22). Derfor vil der først blive præsenteret en kort historisk gennemgang af de kærlighedsforståelser, som har sat sit præg på nutidens forståelser og hermed kærlighedens mulighedsbetingelser. Dette vil være med inddragelse af især Platon symposium, men også med tråde tilbage til middelalderen og romantismen. Efterfølgende vil vi præsentere flere af de større psykologiske og sociologiske teorier omhandlende tilknytning, parforhold og romantisk kærlighed, som ligeledes har været med til at forme nutidens kærlighedsforståelse, og/eller som går ind og analyserer på kærlighedens tendenser. Her vil vi inddrage evolutionær psykologi, samt kort præsentere fænomenet kærlighed i et historisk perspektiv. Efterfølgende vil vi inddrage teori af Fromm, tilknytningspsykologi og Giddens forståelse af kærlighed, samt Illouz' kritik af nutidens kærlighedsforståelser.

4.1 Kærligheden i et evolutionært perspektiv

Med afsæt i projektets filosofiske forståelse, kritisk realisme, ønsker vi i projektets diskussionsafsnit at diskutere kærligheden på forskellige niveauer af virkeligheden. Dette gør vi ved at anvende de forskellige teorier, herunder det evolutionære perspektiv, som befinder sig på det mest overfladiske og primitive niveau. Dette niveau anses som udgangspunktet for de øvrige niveauer, eftersom disse, med udgangspunkt i Buss, anses som emergente produkter af de evolutionære drifter. De øvrige teorier, herunder tilknytningsteorien samt de mere samfundsteoretiske positioner, kan dertil hjælpe os med at forstå de dybere niveauer af kærligheden. Samtidens måde at forstå kærligheden på, og den heraf afledte adfærd, kan ikke alene forklares af den evolutionære teori. Derfor har vi brug for projektets øvrige teorier, til at forstå hvordan det individualistiske perspektiv har påvirket bagvedliggende diskurser, og årsager til at indgå i kærlighedsrelationer. Disse øvrige teorier befinder sig på dybere niveauer af virkeligheden, men selvom disse niveauer forudsættes af blandt andet evolutionsteorien, kan de ikke reduceres hertil. Menneskelig adfærd skabes af en kombination af mekanismer tilhørende samtlige niveauers funktioner, mens de besidder kausale potentialer, som de overfladiske niveauer ikke indeholder. Derfor præsenteres nu, først, den evolutionære forståelse af kærlighed, for derefter at dykke ned i kærlighedens dybere lag med de efterfølgende teorier.

4.1.1 Evolutionens kærlighedsforståelse

Kærlighed som den opleves og forstås af mennesker, er i høj grad påvirket af hvilke sociale, kulturelle og politiske rammer den anskues på baggrund af (Karandashev, 2019, p. 32). Mange forskere anser kærlighed som en relativ ny menneskelig opfindelse, men iflg. David M. Buss, som er en af de førende psykologer inden for evolutionær psykologi, er dette langt fra rigtigt. Ud fra et evolutionært psykologisk perspektiv, anses kærlighed som kombinationen af en række evolutionære tilpasninger, der er skabt for at fremme reproduktionen mellem mennesker og herigennem sikre vores overlevelse. Det er finpudsede, menneskelige, psykologiske evner, og kompetencer, som har udviklet sig i meget specifikke sammenhænge (Buss, 2019, p. 42), men som fortsat har indflydelse på menneskelige kærlighedsrelationer, i dag (Buss, 2019, p. 57f). Derfor vil vi i dette afsnit præsentere

kærlighed og parforhold ud fra et evolutionært perspektiv, primært på baggrund af naturforsker og geolog Charles Darwin og Buss.

4.1.2 Darwin: Naturlig selektion

Essensen af al evolution er overlevelse. I forhold til menneskelig evolution handler dette om, hvordan mennesket, som art, over tid har *tilpasset* sig det miljø og samfund, de har levet i, for bedst muligt at fremme vores overlevelse. Dette kaldes for *naturlig selektion*. Helt kort handler naturlig selektion om, at de mere gunstige variationer af gener og egenskaber bevares over variationer af gener og egenskaber, som er ødelæggende for en arts overlevelse (Darwin, 2009, p. 146). Denne selektion sker både ved *seksuel selektion*, hvor dem som bærer de mest gavnlige gener oftere vil blive valgt som seksuelle partnere, hvilket øger chancen for at få flere børn, men også under selve reproduktionen (Darwin, 2009, p. 158; Workman & Reader, 2014, p. 38). Under menneskelig reproduktion mødes gener og egenskaber fra to personer, og der fødes et barn, som er forskellig fra dem begge. Sådan tilpasser menneskets gener og egenskaber sig langsomt til de pågældende livsbetingelser (Darwin, 2009, p. 147f; Workman & Reader, 2014, p. 6), og på denne måde har naturlig og seksuel selektion både indflydelse på menneskers valg og forførelse af en potentiel partner.

4.1.3 Evolutionær psykologi

Evolutionær psykologi anvender Darwins teori om naturlig selektion til at undersøge det menneskelige sind. Grundprincippet er, at det menneskelige sind er designet via naturlig selektion til at foretage valg, som bedst muligt fremmer reproduktion og overlevelse. Valg, som i høj grad er formet ud fra de udfordringer vores forfædre plejede at møde, eftersom evolution og tilpasning ikke sker i løbet af en levetid, men rettere over flere generationer. Forskere inden for evolutionær psykologi mener, at man opnår en bedre forståelse af det menneskelige sind ved at undersøge hvilke *evolutionære pres*, der har været med til at forme det (Workman & Reader, 2014, p. 1). Menneskelige handlinger, følelser, kulturer mm. er formet af evolutionen, og evolutionære psykologer forsøger at bidrage med det, som de kalder for *proksimale* og *ultimative* forklaringer på menneskelig adfærd. Proksimale mekanismer medfører en direkte adfærd, som for eksempel, når mennesker har sex, fordi det føles godt. Ultimative forklaringer er derimod præget af naturlig selektion, som for eksempel, at mennesker har sex, for at få børn. Kort sagt mener evolutionære psykologer, at vi kan

lære meget af os selv, som mennesker, ved at forsøge at forstå fænomener på baggrund af naturlig selektion og tilpasning (Workman & Reader, 2014, pp. 1-3).

4.1.4 Kærlighedens funktioner

Som nævnt tidligere anses kærlighed for at være et evolutionært produkt, som designes på baggrund af naturlig selektion og tilpasninger. Et krav for udviklingen af tilpasninger er, at der sker en vedvarende gentagelse af en miljø-struktur over tid. I forhold til kærlighed og parforhold kan dette for eksempel være en gentagen sammenhæng mellem længerevarende øjenkontakt og seksuel interesse. Disse regelmæssigheder går videre fra generation til generation, hvilket den naturlige selektion kan udnytte, ved at skabe tilpasninger, som tilskynder de egenskaber og den adfærd som oftest medfører reproduktiv succes. For eksempel kan jalousi anses som en tilpasning, der har til opgave at advare en person om en utro partner (Buss, 2019, p. 42f).

Jf. Buss (2019) er kærlighed udviklet for at tjene en række formål, som alle fremmer den menneskelige reproduktion og overlevelse: (1) hjælp til at fremvise ens reproduktive ressourcer, (2) udbydelse af seksuel adgang, (3) signalering af seksuel troskab, (4) tilvejebringelse af psykologiske og følelsesmæssige ressourcer, (5) tilskyndelse af eksklusive forhold via at værne om sin partner, (6) udvise forpligtelse, (7) tilskyndelse af handlinger som medfører succesfuld reproduktion, og (8) signalering af forældremæssig investering (p. 43). På baggrund af denne liste fremhæves det længerevarende, monogame og eksklusive parforhold med børn, som det mest evolutionært tiltalende. Dette kan skyldes det, som Buss kalder for *gensidig fitness*: “*The degree to which two or more organisms positively or negatively influence each others’ success in replicating their genes*” (Buss, 2019, p. 44). I denne sammenhæng er det romantiske kærlighedsforhold den type relation, som bedst muligt opfylder dette. Der er især tre betingelser ved romantisk kærlighed, som fremmer den gensidige fitness, disse er: (1) fælles børn, (2) betingelse er monogami og (3) at partnerne ikke deler nogle nære slægtninge. Omvendt reducerer afvigelser fra disse betingelser den gensidige fitness, hvorfor barnløse par oftere ender med at blive skilt, sammenlignet med par med børn. Faktisk, ses der en sammenhæng i, at des flere fælles børn et par får, des mindre er sandsynligheden for, at de går fra hinanden. På baggrund af ovenstående anser Buss de tre ovenstående betingelser,

samt kærlighedens komponent af forpligtelse, som de vigtigste aspekter af kærligheden, da de netop fremmer den gensidige fitness. Mennesker vælger ikke bevidst en partner for at styrke den gensidige fitness, i stedet fungerer de betingelser som enten fremmer eller hæmmer den gensidige fitness som kræfter, der enten fordrer kærlighedens betingelser, eller ødelægger dem. Det er dog vigtigt at understrege, at eftersom evolutionen, som nævnt, altid er bagud, er de psykologiske tilpasninger, der er skabt på baggrund af det evolutionære pres fra gensidig fitness, ikke tilpasset nutidens levemåder. For eksempel vil en mands evolutionære tilpasninger vedrørende seksuel jalousi, som oftest aktiveres, hvis han opdager, at hans (i dette tilfælde) kvindelige kæreste er ham utro. Denne aktivering vil oftest ske, uafhængigt af, at kæresten tager prævention, og dermed ikke kan blive gravid i den anden relation, hvorfor mandens faderskab ikke kompromitteres (Buss, 2019, 44f).

4.1.5. Kærlighed og forpligtelse

Som nævnt ovenfor, anser Buss forpligtelsen som et centralt aspekt af kærlighed. Han mener, at kærlighed som emotion netop er udviklet med henblik på at løse de problemer, der er forbundet med forpligtelse. Ifølge ham, følges kærlighed med et løfte om, at man bliver sammen i relationen på godt og ondt. Kærlighed udvisker den rationelle tænkning, da rationel tænkning modarbejder langvarige kærlighedsforhold. Hvis man vælger sin partner på baggrund af rationelle årsager, kan disse årsager være grunden til, at man går fra personen igen, da man næsten altid kan møde en person, der rationelt virker til bedre at kunne opfylde ens behov. Hvis man derimod bliver blændet af en helt ukontrollerbar kærlighed og ikke kan undgå at vælge en person, vil ens forpligtelse til denne person ikke kunne erstattes af en anden, og hermed er der større chance for, at man bliver i forholdet “i medgang og modgang”. Kærlighed er både løsningen på problematikkerne vedrørende forpligtelse og samtidig gevinsten for at have løst dem. En psykologisk gevinst, der aktiverer hjernens belønningssystem, som fastholder os i lysten til at forblive i parforholdet, og øger chancerne for succesfuld reproduktion (Buss, 2019, p. 49).

Det evolutionære perspektiv på kærlighed og parforhold, som direkte forbundet med reproduktion, vil opfattes som kontroversielt og ligefrem provokerende af mange, heriblandt af Illouz. Dog er det vigtigt at understrege, at grundet den evolutionære psykologis baggrund og formål inddrages der ikke teori, som forklarer individuelle

baggrunde for partnervalg eller mål. Disse mere individuelle perspektiver vil indgå i samtlige af de øvrige teoretiske perspektiver i projektet. Disse perspektiver udfordrer den evolutionære forståelse af kærligheden til en vis grad, hvortil vi derfor vil anvende dem til at stille os kritiske overfor den evolutionære psykologis meget overfladiske, og på flere måder, forældede forståelse af kærlighed og parforhold. Vi inddrager den evolutionære kærlighedsforståelse med henblik på at anerkende, hvordan flere teoretiske perspektiver har haft, og fortsat har, indflydelse på, hvad der anses som formålet med kærlighedsrelationer. Samtidigt anerkender vi, at kærligheden indeholder biologiske og hormonelle aspekter, som måske kan forbindes med nogle af de drifter, som Buss forbinder med evolutionære formål, så som reproduktion. Jf. projektets videnskabsteoretiske baggrund, kritisk realisme, ønsker vi at forstå menneskers motivation for at indgå i parforhold på flere niveauer. Den evolutionære forståelse befinder sig på et af de mest overfladiske niveauer af virkelighedens mange lag, hvorfor vi anerkender, at denne forståelse ikke kan forklare menneskers motivation for at indgå i parforhold, eftersom menneskelig adfærd opstår på baggrund af strukturer og mekanismer, som findes på de dybere virkelighedslag. Vi finder det dog stadig relevant at inddrage den evolutionære forståelse, som netop et af de mere overfladiske forståelser af menneskelige drifter, samtidigt med at vi med inddragelse af andet teori anerkender, at disse drifter ikke kan stå alene i forklaringen på menneskers motivation for at søge kærligheden.

I det næste teoriafsnit vil vi præsentere kærlighedsforståelser ud fra et historisk perspektiv. Størstedelen af den valgte teori i projektet anser kærlighed ud fra et kulturhistorisk perspektiv. Det kommende afsnit har til hensigt at belyse forskellige udlægninger, filosofier og forståelser omkring kærlighedsrelationer og parforhold siden oldtidens Grækenland, som bidrager med det historiske perspektiv til projektets diskussion.

4.2 Kærlighed i et historisk perspektiv

I det foregående teoriafsnit, er kærlighed anskuet ud fra et evolutionært perspektiv. I dette, og i de kommende teoriafsnit, vil vi i højere grad udforske forskellige psykologiske og filosofiske forståelser af kærlighed, som har været medvirket til at forme nutidens kærlighedsforståelse, og hermed også dens mulighedsbetingelser.

Som nævnt tidligere anser en del forskere kærlighed som en relativt ny opfindelse. Eftersom *romantisk kærlighed*, som et koncept, eller begreb, kan dateres tilbage til begyndelsen af Romantikken, anses nutidens kærlighedskoncept ligeledes for kun at have omkring 200 år bag sig. Dog mener filosof, indenfor kærlighed og seksualitet, Irving Singer, at romantisk kærlighed, som koncept, har udviklet sig evolutionært siden Oldtidens Grækenland, og op igennem flere historiske tidsperioder (Singer, 2009, p. 1f). Derfor vil vi i dette afsnit kort præsentere nogle af de nedslag, som vi, på baggrund af Singer, anser som centrale i forståelsen af kærlighed, og i genereringen af de teorier, som der senere er blevet til, herom.

4.2.1 Det gamle grækenland - Platon

Ideen om *den eneste ene*, er et af de koncepter, som ofte bliver forbundet med romantismen, men som faktisk udspringer helt tilbage fra oldtidens Grækenland. Den klassiske eventyrsfortælling om, at vi skal finde vores (bedre) *halvdel* for at kunne opnå den ultimative lykke, stammer nemlig fra Platons symposium (Bo & Engdal, 2015, p. 173f; Singer, 2009, pp. 16-20). I denne fortæller Platon, igennem Aristofanes, om dengang guderne straffede det dengang overmodige og egocentrerede menneske, ved at splitte det i to halvdele, i et forsøg på at svække det. Således udgør vi alle, jf. Aristofanes, hver især én halvdel af den oprindelige menneskeform, som søger og længes efter at blive genforenet med vores anden halvdel. Platon går, igennem Aristofanes' tale, så langt til, at tilskrive mødet med den anden halvdel, som den eneste måde hvorpå, at mennesket kan fuldbyrde kærligheden. I mødet med den anden fusionerer de to halvdele, og vil igen udgøre en helhed, som anskues som menneskets oprindelige tilstand. Dog skal denne oprindelige helstøbte menneskeform anses som et sindsbillede på en idealtilstand, og ikke en tilstand der faktisk er mulig at opnå. Kærlighed som drift præsenteres som en mangeltilstand, og en stræben efter helhed og fuldkommenhed (Bo & Engdal, 2015, p. 174):

Menneskeslægten kan kun blive lykkelig, hvis vi kan fuldbyrde kærligheden, og gennem mødet med vores egen elskede når vi tilbage til vores oprindelige natur. Hvis dette er det bedste, må det der under de nuværende omstændigheder kommer det nærmest, også være bedst. Og det er at få den elskede, der naturligt har samme sind som en selv (Platon iflg. Bo & Engdal, 2015, p. 174).

I nutidens forstand handler det i højere grad om at finde ens (bedre) halvdel, som deler ens sind, fuldbyrder en og hjælper en til at realisere sig selv på et højere plan (Bo & Engdal. 2015, p. 178; Singer, 2009, p. 25). Forståelsen af kærlighed, som søgen og higen efter denne anden halvdel, anerkender Singer, til trods for sin kritik heraf, som en romantisk forestilling mange mennesker fortsat har om kærlighed i dag (Singer, 2009, pp. 19-47).

4.2.2 Middelalderen - Courtly Love

Courtly love er et begreb, som ikke lader sig oversætte til dansk. Det stammer af det engelske ord *court*, som i dette tilfælde henviser til det royale hof, som er betegnelse for den kongelige familiens husholdning og administration (Kongehuset.dk, Hoffet). Historisk er courtly love en kærlighedsform som stammer fra middelalderen, og som direkte henviser til kærligheden mellem kvinder fra de højere sociale lag og deres mandlige elskere. Middelalderen var en tidsperiode, hvor mange herskende mænd drog ud for at erobre andre lande, og efterlod kvinderne som siddende herskerinder imens. Flere af disse kvinder blev utroligt magtfulde, og poeter begyndte at skrive kærlighedsdigte til, og om dem. En form for bejleri, som måske er den tætteste oversættelse på det engelske ord *courting*, som netop stammer fra courtly love. Disse poeter, blev nogle steder blot anset som underholdere, mens de andre steder ikke blot bejlede til deres dronninger igennem digte, men indledte seksuelle forhold til dem (Singer, 2009, p. 32f). Tiden før dette, var præget af en kristen kærlighedsforståelse, som i særdeleshed handlede om kærligheden til Gud. Denne forståelse af kærlighed stammer ligeledes fra Platon, og anses som en platonisk form for kærlighed, hvor den åndelige kærlighed overgår de fysiske drifter, sex (Singer, 2009, p. 11f). På denne måde stammer courtly love på en måde, ligeledes fra Platon, da det i middelalderen var et forsøg på at "menneskeliggøre" kristendommen, og på denne måde gøre kristendommen mere tilgængelig og almenmenneskelig. Igennem dette blev kærlighed mere almenmenneskelig, da kærlighed ikke længere udelukkende blev forbundet med kærligheden til Gud, men til kærligheden mellem to mennesker. Med almenmenneskelig, menes, mennesker af højere sociale lag, men historisk var dette begyndelsen på det, som senere hen blev til ideen om, at stort set alle mennesker kan elske, samt en mere frigørende forståelse af sex (Singer, 2009, pp. 30f, 37).

4.2.3 Kærlighed i romantikken - Passioneret kærlighed

Den tidligere nævnte higen efter at sammensmelte med et andet menneske (den anden halvdel), anses af Singer som værende en af de vigtigste komponenter af romantisk kærlighed. Dog indtager romantisk kærlighed en ny forståelse af passioneret kærlighed. Platons kærlighedsforståelse, ophøjer åndelig kærlighed over fysisk kærlighed, hvilket den kristne kærlighed til Gud udspringer af. Middelalderen ophøjer passioneret sex mellem mennesker, men ikke over tidens moralske værdier. I den romantiske periode glorificeres passioneret kærlighed i sådan en grad, at erotisk lidenskab mellem en mand og en kvinde, anses som en fuldkommen eftergivelse af ens selv, hvilket anses som den sande natur i sammenfletningen mellem mennesker. Lidenskab og erotik anses som kærlighedens grundelement, og det eneste der kan skabe mening med livet. Denne forståelse af passioneret, og lidenskabelig, kærlighed som den ultimative form for kærlighed, har senere banet vejen for en forståelse af, at kærlighed også kan rettes mod andre objekter end blot mennesker, så længe disse objekter vækker den samme form for lidenskabelig følelse. Denne kærlighedsforståelse fik især sit gennembrud i den såkaldte seksuelle revolution i 1960'erne og 1970'erne (Singer, 2009, p 42f).

4.2.4 Nutidens kærlighedsforståelse

Som præsenteret i afsnittene ovenfor, har forestillingen om kærlighed, som koncept, ændret sig gennem historien. Til trods for at nutidens kærlighedsforståelse, som oftest tilskrives romantismen, trækker den rettere tråde endnu længere tilbage, og udspringer fra traditioner, både fra det gamle Grækenland, fra religionsforståelser, fra middelalderen og fra endnu flere tidsperioder, som ikke skildres i dette projekt. I romantikken var netop menneskets følelser de mest centrale, og vigtigste, i forhold til den menneskelige natur. I dag behøver unge mennesker ikke at søge en partner ud fra en bestemt social klasse eller forældrenes holdninger, da de i langt højere grad er frie til at følge deres egne lyster. Mennesket er mere fri til selv at opsøge sin egen glæde, og ingen har ret til at bestemme, hvem et andet menneske kan, bør eller må elske. Ikke engang kønnet på denne person (Singer, 2009, p. 81f). Singer forbinder ligeledes disse tendenser med udbredelsen af demokrati, da kærlighed altid, til en vis grad, har været forbundet med sociologiske og politiske tendenser. I dag er romantik

i vesten sammenvævet med demokratiske tanker og ideer, som hermed påvirker nutidens kærlighedsforståelser, og dermed også dens betingelser.

De ovenstående afsnit omhandlende kærlighedsforståelsen gennem historien, vil blive inddraget i diskussionen til både at påvise, hvor nogle af nutidens kærlighedsforståelser stammer fra, men især til at påvise hvilke kærlighedsparadokser der skabes, når nutidens tanker om idealisme, og selvrealisering, møder den romantiske forståelse af sammensmeltningen af to mennesker. Enten åndeligt eller seksuelt, alt efter hvilken tid der er tale om, som den ultimative form for kærlighed.

4.3 Fromms teori om kærligheden

“Er kærlighed en kunst? I så fald kræver den viden og anstrengelser. Eller er kærlighed en behagelig følelse, som man oplever, hvis tilfældet vil det?” (Fromm, 1987, p. 17).

I dette citat ligger der to modsatrettede pointer, som fortæller noget om hvilke forventninger der er til kærligheden, men samtidigt også to pointer som ikke udelukker hinanden. Fromm mener, at kærligheden i høj grad er præget af sidstnævnte, og at man ikke forstår, at man skal lære noget om kærligheden for at kunne udstå de anstrengelser, og dermed være til stede med den (1987, p. 17).

Modsat ovennævnte kærlighedsforståelser fra Platon, middelalderen og romantismen, omhandler Fromms kærlighedsforståelse ikke genstanden for ens kærlighed, men ens evne til at udøve kærligheden (Bo & Engdal, 2015, p. 175).

Årsagen til at vi inddrager Fromm i indeværende projekt er, at han, med sin filosofiske præsentation af kærligheden (kærlighedens teori), og hans overførsel af kærligheden til praksis, kan bidrage med nogle væsentlige pointer. Han giver en grundlæggende forståelse for kærligheden ud fra hans samtid, som var en tid præget af både 1. og 2. verdenskrig, samt den efterfølgende politiske og sociale opbrud. Selvom Fromms teorier stammer fra en anden, og meget anderledes tid, tilbyder de et indblik i, hvad man førhen anså som kærlighedens problematikker, samt løsningerne hertil. Fromm tilbyder sit perspektiv på, hvilke elementer han anser som nødvendige for, at vi kan lykkes med den kærlighed, som de fleste hungrer så meget efter.

Fromms perspektiv er ikke en afgrænset teori, som næstkommende afsnit om tilknytningsteorien er. Fromms perspektiv handler i højere grad om at bidrage med en fundamental forståelse af kærligheden, og hvordan forståelsen af kærlighed kan medføre diverse problematikker. Derfor, mener vi, at hans perspektiv kan anvendes til at forstå nutidens kærlighedstendenser. På den måde handler hans teori mere om at udbrede en grundindstilling til kærligheden, hvor f.eks. Illouz i højere grad adresserer specifikke elementer, der er i risiko for at begrænse kærligheden, som f.eks. behovet for autonomi, og frygten for at vælge den forkerte. De to teoretikere fokuserer altså både på nogle forskellige elementer ved kærligheden, men samtidigt beskriver de begge nogle samfundsmæssige normer, der på makroniveau, kan besværliggøre individets oplevelse af kærligheden.

Motivationen for at indgå i kærlighedsrelationer er, jf. Fromm, snarere at blive elsket i stedet for at elske andre (Fromm, 1987, pp. 17-18). Det handler om at få noget, som føles dejligt, og at man skal finde den person, der kan frembringe disse følelser i en. Følelsen af nærhed og intimitet, som modgift til ensomheden. Denne forventning om, hvad kærligheden er, og hvordan den skal føles, gør at *“Folk tror, at det er ligetil at elske, men at det er vanskeligt at finde den rette at elske - eller blive elsket af”* (Fromm, 1987, p. 18). Hvilket sender folk ud på datingmarkedet med en mission om at finde netop den person, der kan tænde den gnist og den følelse, og gøre livet let og legende, i stedet for krævende.

Kærlighed bliver på den måde som en menneskelig vare, hvor man skal besidde de kvaliteter, der på ethvert givent tidspunkt er moderne for at blive betragtet som attraktiv, og dermed en god vare på datingmarkedet. At opfylde idealerne for den perfekte partner bliver dermed en måde, hvorpå man, ved at være en attraktiv partner, kan skabe muligheden for, at man selv kan erhverve sig en partner af samme kvalitet, som det man selv tilbyder. Den vare/kærlighed man kan få bliver altså afhængig af, om man selv er attraktiv nok til at indgå i det marked, der er opstået, i søgen efter en partner. Der er opstået en opfattelse af, at når først man har optimeret sig selv, er man i sin ret til at finde en partner, som er tilsvarende. Når man finder denne optimale partner, så vil kærligheden være nem (Fromm, 1987, pp. 19-21). Ovenstående teori er oprindeligt skrevet af Fromm i 1956. Det betyder dog ikke, at

teorien ikke længere er relevant, da den fortsat kan beskrive meget om hvordan nutidens datingmarked fungerer.

For at bryde med denne misforståede kærlighed, må vi, jf. Fromm, lære at kærligheden er en kunst. Det gør man ved først at lære teorien bag kærligheden, for dernæst mestrer den i praksis (1987, p. 21). Dette illustreres senere i diskussionsafsnittet, hvor teorien sammenkobles med nogle af de teorier Illouz beskriver om bl.a. ægteskabsmarkedet.

Forståelsen af kærligheden som handelsvare, synes meget overfladisk, og bidrager til den tendens, at mange forsøger at optimere sig selv, som varer, for nemmere at opnå den positive kærlighed. Hertil kan de rådgivende podcasts anses som endnu en måde hvorpå man gennem indsigt og modulering af egen adfærd kan højne sin værdi i øjnene på en potentiel partner. Yderligere diskussion af kærligheden som handelsvare og podcasts indvirkning herpå diskuteres senere i projektet.

Fromms teori om kærligheden beror på, at det førnævnte element om ensomhed er hele baggrunden for kærligheden. Han mener, at vi motiveres af at undgå ensomheden, og at angsten herfor fungerer som vores drivkraft mod kærligheden. Dette sker i ønsket om at føle os forbundne på det dybeste niveau, som modsætning til en følelse af at være eksistentielt afskåret, og dermed alene (Fromm, 1987, pp. 24-25, p. 72). Den erotiske kærlighed, som er kærligheden mellem to individer, som ønsker en romantisk relation, er præget af et krav samt ønsket om en sammensmeltning mellem to individer. Det er en relation som kræver forpligtelse, da den anses som eksklusiv, og som derfor kan medføre en stor skuffelse. Der er risiko for, at denne type kærlighed forveksles med forelskelsen, hvis man misforstår dens intensitet med ægte kærlighed. Dermed kan skuffelsen opstå, når ens partner ikke længere er ny, og man kender dem lige så godt, som man umiddelbart kender sig selv (Fromm, 1987, pp. 72-75). Derfor bør man i stedet bestræbe sig efter at forpligte sig til hinanden, fremfor at leve i den moderne vestlige løgn om, at ægteskabet er et resultat af et sæt af følelsesmæssige reaktioner, som også er en del af Fromms pointe. Kærligheden er i høj grad et løfte om at vie sit liv til et andet menneske, i ønsket om at elske hinanden fra ens inderste væsen. Hvilket også betyder, at der i kærligheden er tale om en stor portion vilje, foruden at der selvfølgelig også er positive og ønskværdige følelser til stede. Misforståelsen opstår i teorien om, at de positive

følelser altid skal være til stede, for at der kan være tale om kærlighed. Det er derfor nødvendigt at korrigere denne misforståelse for, at man først og fremmest forstår kærlighedens essens på det teoretiske plan, så man dernæst kan praktisere den (Fromm, 1987, pp. 75-77). Hertil har podcasts om kærlighed muligheden for at udbrede en mere realistisk forståelse af kærligheden, hvilket også kan fungere fordrende jf. Fromms ønske.

For at mestre kunsten at elske, må man forstå det som enhver anden disciplin. Det at elske kræver disciplin, tålmodighed og koncentration. Det kræver, at man er personligt motiveret og har lyst. For uden lysten vil man ikke formå den vedholdenhed og koncentration, som det kræver at praktisere kærlighed (Fromm, 1987, pp. 132-134). Hele pointen om disciplin, tålmodighed og koncentration, vanskeliggøres af, at vi lever i en kultur, som er struktureret efter at alting skal gå hurtigt. Dertil kommer, at man er underlagt at tilpasse sig denne struktur, i hvert fald i en vis grad. Derfor ønsker vi også i højere grad, at den fritid vi har, skal være fyldt med fornøjelser, som forelskelsesfølelsen nemt kan blive objekt for, hvilket kan mindske villigheden til at udstå det trivielle, som en langvarig kærlighedsrelation i høj grad indeholder. Modstykker til samfundets struktur og magt over os bliver en form for trodsighed i fritiden, som ikke fordrer tålmodighed i vores kærlighedsrelationer (Fromm, 1987, pp. 135-137). Denne trodsighed ser Fromm som et modstykke til det traditionelle samfund, som i høj grad var præget af indstillingen om, at livet bestod af pligter, med store krav til at underkaste sig samfundets forudbestemte familiestrukturer (Fromm, 1987, pp. 135-136). Løsningen på de to modpoler er, jf. Fromm, paradoksalt nok, at lære at være alene. Til trods for, at ensomheden og angsten herfor er den grundlæggende motivation for at søge kærligheden, mener Fromm, at hvis ikke man mestrer dét at være alene, vil enhver romantisk relation blot agere som værn mod ensomheden og risikere kun at fungere som en overfladisk relation. Man må mestre tålmodigheden og koncentrationen, først med sig selv, for dernæst at kunne agere med disse værdier i kærligheden, og netop ikke forcere og fremskynde en følelse af kærlighed. I så fald vil man fortsat fejle, hvis man er utålmodig, og ikke er disciplineret nok til at lade kærligheden udfolde sig i den tid den har brug for (Fromm, 1987, pp. 136-137). Opskriften på dette er, hvad Fromm kalder; at bekæmpe sin indre narcissist. Man er nødt til at gøre op med ideen om, at verden er, som man selv opfatter den, og at ens forestilling af verden,

skal bestemme hvordan tingene skal udfolde sig. Hvilket også gælder kærligheden. Den indre narcissist er modsætningen til det disciplinære, tålmodige og koncentrerede jeg (evnen til at være objektiv). Disciplinen til at praktisere tålmodighed overfor andre får nemlig ingen fokus, hvis det er den indre narcissist, der får lov at bestemme. Derfor må man koncentrere sig om at fralægge sig denne indstilling, hvis man ønsker at mestre kunsten at elske, og dermed også kunsten at skabe den langvarige kærlighedsrelation (Fromm, 1987, pp. 142-143). Resultatet af, at mestre denne kunst, er, at man også i højere grad praktiserer ydmyghed, fornuft og objektivitet. Disse evner, er hvad der jf. Fromm (1987) vil give kærligheden de bedste forudsætninger, da man her vil gøre en indsats for at imødekomme og forstå hinanden uden at lade sig kontrollere af sine egne behov og ængstelighed (pp. 144-145).

Ovenstående er Fromms perspektiv på kærlighedens mulighedsbetingelser i den samtid Fromm befandt sig i. Hans bog *The Art of Loving* blev udgivet første gang i 1956, og er på mange måder en samtidsdiagnose i en tid, hvor der var et spirende oprør mod det traditionelle samfund, samt autoriteters rolle og magt, efter mange år med krig og undertrykkelse. Det moderne samfund og individualismen tog fart på ny, hvilket viser sig i de parametre Fromm anser som nødvendige for at fordre den ægte kærlighed. Fromms kærlighedsforståelse adskiller sig på mange måder fra Illouz' kærlighedsforståelse, som vil blive præsenteret længere nede. På den ene side, er Illouz, ligesom Fromm, kritisk overfor kærlighedens vilkår, i den samtid hun lever i. Hendes bog *Why Love Hurts*, kan ligesom *The Art of Loving* på en måde anses som en diagnose af nutidens moderne samfund. Som tidligere nævnt, sammenligner Illouz også nutidens kærlighed med en form for marked, hvor ens værdi er med til at bestemme, hvor attraktiv en partner, man har adgang til. Dog er Illouz ikke enig med Fromm i årsagen bag eller løsningen på kærlighedens problematikker. Fromm rationaliserer på mange måder kærligheden med sin teori, og anser det som et problem, når kærligheden går for hurtigt. Illouz kritiserer derimod nutidens kærlighed for at være præget af for meget rationel tænkning, så det udvisker den fortryllende indvirken kærlighed også kan have. Disse perspektiver vil vi senere anvendes i projektets diskussion til at undersøge, hvilke tendenser der udspringer sig, som det blandt andet ses i de udvalgte podcasts og dertilhørende personlige kærlighedsberetninger.

4.4 Tilknytningens indvirkning på kærlighedens mulighedsbetingelser

I ovenstående afsnit, er Fromms perspektiv omhandlende villighed, motivation og den moderne kærlighedsopfattelse præsenteret. Dette perspektiv skal senere stå sammen med Illouz og Giddens som de mere samfundsteoretiske retninger, samtidig med at de fortæller noget om individets forståelse af kærligheden, og dermed også dennes forventninger og evner til at indgå i netop denne type af relation. I forlængelse heraf, præsenteres teorien om tilknytning, som særligt belyser hvordan de interpersonelle dynamikker kan påvirke kærlighedens betingelser, men også hvordan de dynamikker kan være præget af de aktuelle samfundsnormer, og dermed også kan påvirke hvilke betingelser kærligheden, i dag, har for at lykkes.

Når man skal forstå det interpersonelle aspekt af kærligheden, kan teorien om tilknytning tydeliggøre, hvordan man som menneske interagerer med den anden i en kærlighedsrelation. Tilknytningsteorien rummer nemlig en bred klinisk erfaring, hvor forskellige tilknytningsstile, anvendes til at forklare måderne hvorpå den enkelte part er til stede i parforholdet, men også hvor meget tilfredshed den enkelte oplever at udvinde fra kærlighedsrelationen (Nielsen, 2011, p. 71).

Teorien om tilknytning stammer fra psykiateren John Bowlby. Hans tanker, og de empiriske erfaringer, han gjorde sig, sammen med Mary Ainsworth, i tiden op til år 1945, blev senere grundlaget for tilknytningsteorien (Weinfield, Sroufe, Egeland & Carlson, 1999, pp. 4; Schousboe, 2011, s. 542). Tilknytningsteorien blev senere videreudviklet af Mary Ainsworth, i form af de forskellige tilknytningsstile, som hun bl.a. forskede i, ved at undersøge det helt lille barns reaktioner på at blive efterladt af sin primære omsorgsperson (Weinfield, 1999, pp. 4, 71-72). Her blev barnets tilknytningsmønstre udforsket, og Bowlby skildrede, hvordan interaktionen med de primære omsorgspersoner former barnets mentale repræsentationer, som Bowlby beskrev med begrebet *arbejdsmodeller*. Tilknytningsteorien mener, at barnet gennem daglige interaktioner opbygger forventninger til andres handlinger og reaktioner på barnets adfærd. Dermed dannes barnets selv billede på baggrund heraf (Schousboe, 2011, s. 544f; Cassidy, 1999, p. 5). En kærlig og responsiv primær omsorgsperson, bekræfter barnets værdi og behov, mens negativ feedback kan føre til usikkerhed og potentielle psykologiske problemer senere i livet (Bowlby, 1976, s. 203-205;

Schousboe, 2011, s. 545f; Fonagy, 2009, pp. 13, 38, 43). På den måde har det en enormt stor betydning, hvilket syn man mødes med af omverdenen, og hvordan ens nærmeste relationer reagerer overfor en. Denne holdning til, og teori om, vigtigheden af ens relationer i barndommen og op gennem livet, står i kontrast til Fromms teori om, at mennesket skal lære at være alene. Tilknytningsteorien ser ens relationsmønstre som bestemmende for ens senere adfærd, hvilket også har betydning for den kvalitet, man oplever i ens relationer. Det vil sige, at det er individets oplevelse af relationen, der sættes i fokus, hvortil Fromm i højere grad fokuserer på, hvad man kan give, frem for hvad man selv ønsker af relationen. Derfor mener han også, at evnen til at være alene er essentiel for, at fokus flyttes mod gavmildhed i stedet for grådighed. Hvis en person i voksenalderen ikke kan finde ud af at være alene, og derfor indgår i relationer på baggrund af angst, frem for tiltrækning, vil det, jf. tilknytningsteorien, skyldes en dysfunktionel tilknytningsstil, hvor Fromm derimod vil mene, at det er evnen til give, fremfor at tage, som er mislykkedes.

Tilknytningsteorien mener altså, at den holdning man mødes af i barndommen, og op gennem livet, bliver fundamental for den rolle man påtager sig senere i livet. Herfra udvikles ens selvverd, hvilket også kan have stor betydning for, hvordan man indgår i kærlighedsrelationer som voksen. Den tilknytning man får med sig fra barndommen, er dog ikke alt-bestemmende for det kærlighedsliv, man som voksen udvikler. Det er nemlig vist, gennem studier, at mennesker med en tryk tilknytning, som burde have det bedste udgangspunkt for at elske, og føle sig elsket, også kan udvikle en utryk tilknytning i voksenlivet. Dette kan ske hvis de gentagne gange oplever at blive skuffet og såret i deres voksne kærlighedsrelationer, og dermed er i risiko for at udvikle en utryk tilknytning i relation til kærligheden (Nielsen, 2011, p. 73). Alligevel har den tilknytning man udvikler gennem sine primære omsorgspersoner en vis tyngde, og der er studier som viser, at den udviklede tilknytningsstil har betydning for den adfærd, der praktiseres i individets voksne kærlighedsrelationer. En trykt tilknyttet person vil i højere grad være i stand til at finde relationen tilfredsstillende og føle tillid til den anden part (Nielsen, 2011) (Simpson, 1990, p. 971). For de personer, som oplever en utryk tilknytning, vil man i højere grad forudsige en følelse af usikkerhed i relationen, problemer med at

forpligte sig eller en konstant optagethed omkring partnerens engagement og initiativ (Simpson, 1990, p. 978).

Tilknytningsteorien opdeles i fire underliggende tilknytningstyper. Herunder tryk tilknytning og tre former for utryk tilknytning. Disse typer af tilknytning bidrager til forståelsen af relationelle adfærdsmønstre, og kan dermed være med til at belyse den ageren og følelsesmæssige forståelse den enkelte kan opleve i de nære kærlighedsrelationer (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227; Weinfield, 1999, pp. 71-72). Når man skal forstå de problemer, mange oplever i søgen efter-, eller med tilfredshedsfølelsen af kærligheden, er særligt de utrygge tilknytningsstile særligt relevante. Blandt de utrygge tilknytningstyper er; ængstelig, afvigende og desorganiseret tilknytning (Weinfield et al., 1999, p. 72). Den tilknytningsstil, man udvikler, særligt i barndommen, kan altså være med til at beskrive en del af den måde, hvorpå man som voksen agerer i kærlighedsrelationer. Samtidig er det vigtigt at understrege, at ens tilknytningsstil ikke er altbestemmende for resten af livet.

Tilknytningsteorien adskiller sig fra de andre valgte teorier, da den ikke beskæftiger sig med kærlighedens forudsætninger på baggrund af samfund og kultur, men i stedet på baggrund af interpersonelle processer, som primært finder sted i barndommen. Teorien vil blive anvendt i diskussionen af, hvordan psykologisk viden i høj grad anvendes til at forstå hverdagslivets mange aspekter, herunder kærligheden i dag. De udvalgte podcasts anvender tilknytningsteori til at forklare, hvorfor personer handler som de gør i parforhold, og kommer ligeledes med råd og vejledning baseret på disse teoretiske forestillinger. På denne måde bliver tilknytningsteorien overført til en del af det almene menneskes forståelse af menneskelige relationer, hvilket kan have indflydelse på, hvordan vi overordnet forstår kærlighedsrelationer i samtiden.

4.5 Giddens forståelse af kærligheden

Som tidligere nævnt, har Giddens til hensigt at belyse de mere samfundsmæssige aspekter af kærlighedens forståelse. Det gør han sammen med Fromm, og senere Illouz, som hver især belyser begreber som er essentielle for at forstå kærlighedens betingelser for enten at lykkes eller mislykkes. Blandt teoretikerne er der en vis mængde af enighed, til trods for, at teorierne er skrevet i hver deres samtid, hvilket

betyder at de tilsammen kan udvide perspektivet om, hvorfor kærligheden i dag kan være svær.

Ligesom Fromm, skelner Giddens mellem forelskelse og det han kalder *romantisk kærlighed*. Forelskelsen handler om seksuel tiltrækning og følelsen af, at en anden person kan gøre en hel. Endnu vigtigere, beskriver Giddens forelskelse som en afveksling fra hverdagens rutiner og pligter. Forelskelsen giver os en følelse af, at livet ikke er trivielt, og sætter os samtidigt i kontakt med en masse stærke følelser, som også kan give os en følelse af lykke. Dermed gøres livet også mere interessant, end det ellers opleves. I forlængelse af Giddens beskrivelse af forelskelse beskriver han også hvordan den romantiske kærlighed har haft forskellige udgangspunkter op gennem tiden (Giddens, 1992, pp. 37-41).

Den romantiske kærlighed var, førhen, ofte til stede helt uden det seksuelle samliv og den fysiske tiltrækning. Førhen var kærligheden et resultat af indgåede partnerskaber, ofte på baggrund af familier, og havde et helt andet formål end den moderne kærlighedsrelation har i dag. I dag handler den romantiske kærlighed om, at møde en partner gennem gensidig tiltrækning, hvortil forelskelsen bliver bevis for kærlighedens tilstedeværelse, hvilket senere kan føre til ægteskab. Derfor er der, i samtiden, opstået et ideal om, at den romantiske kærlighed er noget, der kommer i forlængelse af forelskelsen, men også at der kan være en misforståelse om, at den oplevelse man har under forelskelsen, skal fortsætte og stadig være den bærende del i den langvarige romantiske kærlighed (Giddens, 1992, pp. 37-41).

Den tiltrækning, og forelskelse, der kan opstå i mødet med en anden person, ser ofte forskellig ud for mænd og kvinder. Dette gør de, fordi de, jf. Giddens har forskellige udgangspunkter for at indgå i relationen. Giddens beskriver i sit værk, *The transformation of intimacy*, hvordan kvinders udgangspunkt for kærligheden, ofte er præget af idealet om den store romantiske kærlighed, hvor det seksuelle blot er en del heraf. For mænd er det i højere grad ofte den fysiske tiltrækning og status i forhold til andre mænd, som er drivkraften for at indlede en romantisk relation. Hertil skal det dog siges, at der også er en gruppe af mænd, som i samtiden kaldes romantikere. Disse mænd har i højere grad adopteret kvindernes udgangspunkt for kærligheden, end det udgangspunkt den mere traditionelle mand har (Giddens, 1992, pp. 49-53,

58-61). Deri er der opstået et udgangspunkt for den romantiske kærlighed, som er præget af mange forskellige ønsker, hvilket kan give anledning til misforståelse, konflikter og skuffelser, fordi rollerne ikke længere er tydelige, og det enkelte individ ikke ved hvad de kan forvente og måske forventer for meget. I den traditionelle tid var man ofte enige om, at målet med ægteskabet var at erhverve sig en partner, som kunne hjælpe økonomisk eller praktisk med hverdagslivet. Der var i højere grad en forventning, og en forståelse, om, at når man indledte en romantisk relation, var det med et andet formål end det at mærke en masse positive følelser, som skulle gøre hverdagslivet opløftende i modsætning til det trivielle. Disse forventninger har sidenhen ændret sig, hvilket, jf. Giddens kan give grobund for større forvirring for de to køns ønsker til relationen. Dette kan komplicere hvordan man opnår en følelsen af tilfredshed med relationen, hvilket øger risikoen for forvirring og mistrivsel i parforholdet (Giddens, 1992, pp. 49-53, 58-61). Ydermere er de forskellige udgangspunkter for kærlighedsrelationen også med til at skabe en ulighed i relationen, som den man f.eks. også så i den victorianske tid, hvor det ikke var forventet at mænd var deres koner tro, men at kvinderne skulle være til rådighed for manden, og familiens ønsker og behov (Giddens, 1992, pp. 42-43).

Ud fra ovenstående forståelse kan man, jf. Giddens, se på samtidens typiske roller og ønsker i den romantiske kærlighedsrelation som en risiko for, at kvinder nemt ender i en position med et ønske om tosamhed, intimitet og nærhed. Samtidigt, kan mændene opleve ikke at være i stand til at imødekomme dette ideal, da de så er i risiko for at blive stigmatiseret som romantikere, hvilket giver dem lavere status i øjnene af andre mænd. Derfor kan de være tilbageholdende med at vise sårbarhed, fordi det stadig forventes at de i højere grad agerer som den traditionelle mand. I hvert fald i den indledende forelskelsesfase. Mens der senere i den langvarige og romantiske relation, ønskes elementer fra den romantiske mand. Når forventningerne, og ønskerne til ens partner ændres, er man i risiko for at blive skuffet over, at manden nu ikke kan opfylde den følsomhed og sårbarhed, mens manden måske oplever ikke at være tilstrækkelig fordi, at der nu er et ønske til nogle andre kompetencer end dem han blev udvalgt på ved relationens begyndelse. Dermed opstår der en paradoksalmotsatrettethed, som øger risikoen for at kvinderne kommer til at hige efter noget, som de fleste mænd ikke udviser, og deri kan der opstå konflikt, og en ulighed i relationen, ligesom mændene risikerer at blive

forvirrede over hvad det egentligt er for nogle kompetencer der er attraktive for deres kvindelige partner (Giddens, 1992, pp. 61-63).

Giddens ovenstående perspektiv er med til at beskrive hvordan forståelsen af kærligheden har udviklet sig. Dette gør den ved at tilbyde én tidsperiodes perspektiv, hvor der både kan ses ligheder og forskelle fra andre tiders kærlighedsforståelse, herunder bl.a. Fromms. Teorien har her til hensigt at skabe en større forståelse af, hvor nutidens kærlighedsnormer udspringer fra, hvilket det næste teoriafsnit om Illouz i høj grad tydeliggør, da hun videreudvikler Giddens teori og forståelser.

4.6 Illouz: Kærlighedens transformation

Giddens perspektiv på kærligheden, er en afgren af hans samfundsteoretiske forståelse. Herfra har han berørt kærligheden, og dens betingelser, i det moderne samfund. Hvortil han ydermere har beskrevet den samfundsmæssige udvikling fra det traditionelle samfund, til den udvikling, der nu har manifesteret sig i samtidens tendenser. Men da han kun har skrevet denne ene bog om kærlighed, og hans overordnede fokus ellers er samfundsteori i mere bred forstand, har vi valgt at supplere hans perspektiv med Illouz. Illouz stiller sig på skuldrene af Giddens, og arbejder videre, mere specifikt med kærligheden. Hertil udvikler hun begreber som belyser kærlighedens betingelser i det moderne samfund, mere eksplicit, samtidigt med, at der er tråde tilbage til Giddens samfundsteoretiske forståelser. Derfor ser vi de to teorier som supplerende for hinanden, og vigtige for netop at forstå kærlighedens niveauere mere fyldestgørende.

Som nævnt i indledningen skrev Illouz i 2012, bogen *why love hurts*. Heri præsenterer hun sine observationer af nutidens kærlighedsforståelser, samt hvilke problematikker hun forbinder hertil. Dette afsnit vil tage udgangspunkt i Illouz' syn på kærligheden; hvilken udvikling hun mener kærligheden har gennemgået, samt hvilke tendenser hun mener, påvirker kærligheden i dag (Illouz, 2012, p. 6f).

Bogen tager udgangspunkt i det Illouz kalder for *kærlighedens store transformation*⁶. Hun undersøger tidligere syn på kærlighed, og parforhold, på baggrund af blandt

⁶ Oversat fra: The great transformation of love

andet Jane Austens forfatterskab, og nutidens synspunkter på baggrund af diverse interviews. Jane Austen var en kvindelig forfatter fra 1800-tallet, som især skrev noveller omhandlende datidens giftemål, kærlighed og social status. Foruden at det dengang var atypisk for en kvinde at være forfatter, er Austen også kendt for aldrig at blive gift, og aldrig få børn, hvilket var endnu mere atypisk, da kvinders sociale status i høj grad var afhængig af ægteskabet. Austen kritiserer blandt andet datidens (social) klasseregulerende ægteskaber i sine noveller, og jf. Illouz, tilbyder hendes værker et indblik i hvilke kulturelle normer og tendenser, der prægede kærlighedsforståelsen i England, i starten af det 19. århundrede (Illouz, 2012, p. 22f).

4.6.1 Behovet for anerkendelse

Ifølge Illouz, er datidens værdisættelse baseret på evnen til at indordne sig samfundets sociale normer, nu udskiftet med værdisættelse på baggrund af anerkendelse. I det 19. århundrede beviste man sin kærlighed gennem loyalitet og forpligtelse, men i dag er det ikke nok. I dag, har vi i højere grad behov for at blive valideret af vores partner, hvilket vil sige, at vi har behov for konstant at blive bekræftet i vores egen individualitet og værdi. Værdi er ikke længere (i lige så høj grad) præget af økonomi eller social status, men i stedet for, af ens unikhed. Et romantisk parforhold er med til at fastsætte ens værdi, og ligesom i Austens noveller, er moderne sociale værdier ligeledes performativ, hvilket vil sige, at den opnås i interaktionen med andre, i nutidens perspektiv, i interaktionen med ens elsker/partner. I dag er kærligheden, og ens evne til at elske, blevet central i forhold til ens værdisættelse, hvorfor man i mødet med sin partner bekymrer sig om, hvordan man ser ud, om man lugter, om man er spændende nok mm. Hvor mange forskere forklarer den moderne romantiske kærlighedsmodstandskraft på baggrund af individualiseringen, mener Illouz, at denne kraft, i stedet, er opstået på baggrund af, den anerkendelse og fastsættelse af værdi, som kærligheden tilbyder i en tid, hvor ens sociale værdi hele tiden er oppe til forhandling (Illouz, 2012, p. 119f).

Dette bidrager dog både med en stor magt, og en ontologisk usikkerhed, til nutidens parforhold. Behovet for hele tiden at blive bekræftet stammer fra en moderne besættelse af selvværd, som Illouz blot mener, er et udtryk for, at individet i dag har svært ved at finde ontologisk sikkerhed og anerkendelse. I Austens noveller, og i Austens levetid, var kriterierne for at etablere værdi kendte, og baseret på andre

forhold, til en persons personlige og unikke træk. I dag vurderes selvet i stedet ud fra flere og flygtige kriterier såsom udseende, følelsesmæssig kemi, kompatibilitet af smag og psykologisk make-up. Kriterierne er blevet individualiseret, og social værdi forhandles offentligt på baggrund af individuel smag. Dette medfører en usikkerhed om, hvorvidt man er elskværdig nok til at tiltrække sig en potentiel partner. Hvis man formår at finde en partner, opstår der en ny usikkerhed om, hvorvidt man kan opretholde de ønsker og kriterier man blev valgt på baggrund af. Der skal ikke meget til at få det moderne menneske til at føle sig usikker på sin værdi, og især ikke i en kærlighedsrelation, hvor en anden person får magten til både at give værdi, men også magten til ikke at gøre det. Anerkendelse skal komme kontinuerligt gennem hele relationen, hvilket medfører, at det i mange parforhold, er svært bare at "være" i det, fordi forholdet hele tiden skal bekræftes. Manglen på stabilitet i moderne parforhold kan forværre individets selvværd, samt parforholdet, hvis en af personerne i forholdet ikke føler sig nok værdsat af den anden. Illouz mener dertil, at frygten for at blive afvist af en potentiel kærlighedspartner, kan medføre en frygt for overhovedet at vælge en partner, hvilket også er et perspektiv Giddens præsenterer i sin samfundsteori. Selvom valget i dag er frit, hænger det sammen med chancen for at blive afvist, og derigennem muligheden for at miste social værdi (Illouz, 2012, pp. 122-124). På mange måder er der derfor mere på spil, når man indgår i en kærlighedsrelation i dag sammenlignet med Austens tid. En afvisning i dag kan medføre, at individet ikke føler sig ønsket eller værdig til at modtage kærlighed (Illouz, 2012, p. 128f).

4.6.2 Autonomi

Ud over et stort behov for anerkendelse, har nutidens mennesker også et stort behov for *autonomi*, selvbestemmelse. Begrebet autonomi dækker over et behov for stadig at være sit eget individ, selv når man indgår i en romantisk relation, som egentlig repræsenterer en form for tosomhed. Eftersom der ikke længere er forudbestemte sociale regler om, hvor meget anerkendelse man skal give eller modtage, og ej heller hvor meget autonomi man skal give slip på i en kærlighedsrelation, er det op til individet selv at navigere i dette, som parforholdet forløber (Illouz, 2012, p. 131f). I nutidens romantiske relationer føler begge parter, at deres sociale værdier er på spil, og derved kan begge parter føle, at deres autonomi bliver truet. På den ene side har man behov for anerkendelse og forpligtelse, for at hjælpe på den ontologiske

usikkerhed, men på den anden side, trues ens relation til det moderne individualiserede samfund, hvis man beder om for meget anerkendelse og forpligtelse (Illouz, 2012, p. 136). Iflg. Illouz kan mange af nutidens kærlighedsproblematikker findes i denne veksling mellem et stort og vedvarende behov for bekræftelse, og behovet for autonomi (Illouz, 2012, p. 131f). Gensidig respekt for hinandens autonomi er med til at skabe tillid i den romantiske relation, og denne tillid kan være med til at skabe en form for stabilitet for begge individer i forholdet (Illouz, 2012, p. 187).

4.6.3 Valg af partner - Frihed og ansvar

Illouz anser det moderne individ som værende kendetegnet ved frihed og refleksivitet. Friheden til selv at vælge hvem man elsker, men samtidigt den dertilhørende refleksivitet over, hvorvidt denne person er den rigtige for en (Illouz, 2012, p. 18f). Med friheden til at vælge, medfølger muligheden for at vælge forkert, og vælger man forkert, er det ens egen fejl. Hermed opstår en ny form for værdisættelse forbundet med ens evne til at tage beslutninger og vælge rigtigt (Illouz, 2012, p. 3, p. 19). Ens beslutninger bliver nemlig, ligesom alle andre menneskelige handlinger, formet, og påvirket, af kulturelle kræfter, som er med til at forme ens præferencer. Moderne valg tages derfor på baggrund af både følelser og rationel tænkning, hvor den ene af de to, til tider, vægtes over den anden. (Illouz, 2012, p. 19f). Individet har friheden til selv at vælge den rette partner, men får samtidigt et ansvar for, dels at vælge rigtigt, samt for, hvorvidt ens parforhold lykkes eller ej (Illouz, 2012, p. 14).

Illouz argumenterer for at valg omhandlende kærlighed og parforhold, i nutidens samfund, er underlagt en række forskellige komponenter. Disse komponenter vedrører dels de sociale regler, der har en indvirkning på ens valg, og dels de kulturelle mekanismer, som individet har internaliseret, og som influerer ens beslutninger. Disse mekanismer påvirker både individets smag indenfor f.eks. kunst, musik, mad og romantiske partnere, samt måden individet foretager beslutninger på. Mekanismerne er med til at styre hvordan en person anvender følelser, viden, rationel tænkning mm. når der skal træffes beslutninger inden for kærlighed og partnervalg. Selvom ens valg både kan være en hurtig beslutning i momentet, eller være et velovervejede valg over længere tid, vil kultur altid have en indvirkning på,

hvordan beslutningen blev taget, og dermed også valgets udfald (Illouz, 2012, pp. 19-21).

4.6.4 Ægteskabsmarked

På baggrund af det moderne samfunds frie valg, blandet med den værdisættelse, der medfølger evnen til at kunne foretage det rigtige valg, argumenterer Illouz for, at der er opstået en form for *ægteskabsmarked*⁷. Eftersom valget af partner i langt højere grad er subjektivt i dag, sammenlignet med førhen, og en partner derfor, som nævnt tidligere, vælges ud fra en række personlige aspekter og egenskaber, bliver datingmarkedet en form for konkurrence. Et unikt og individualiseret menneske, skal forsøge at finde sammen med et andet lige så unikt og individualiseret menneske. Individuer møder hinanden på baggrund af deres smag inden for forskellige kulturelle aspekter, og konkurrerer med andre personer om at kunne tilgå de mest attraktive partnere. Dog er der markante forskelle på, hvordan konkurrencen udfolder sig i dag, og hvilke egenskaber der nu anses for værende attraktive inden for bestemte sociale felter, hvilket Illouz mener skaber nutidens såkaldte ægteskabsmarked (Illouz, 2012, pp. 51-54).

4.6.5 Den rationelle kærlighed

På baggrund af Illouz' perspektiver på nutidens kærlighed, anses kærlighed og partnervalg især som påvirket af den frihed, der tilhører nutiden. Friheden til selv at vælge, men også ansvaret for at vælge rigtigt, på baggrund af sociale og kulturelle regler. Derudover præges nutidens partnervalg, iflg. Illouz, i særdeleshed af subjektivitet, hvilket vender en persons værdisættelse indad. Ens værdi bliver mere skrøbelig, og sættes til forhandling på det store datingmarked, for at øge ens romantiske habitus. I søgen efter en partner søges der både efter en, som man finder fysisk og seksuelt attraktiv, en som opfylder nogle standardiserede kulturelle krav for "den gode partner", og en der kan medvirke til ens personlige selvrealisering. Dog, alt sammen, uden ens autonomi trues for meget, da individualisering vægtes højt i det moderne samfund. Samtidigt har hele ideen om romantik ændret sig, da vi i dag har langt nemmere adgang til, og i langt højere grad søger viden, som er med til at præge vores valg inden for kærlighed og romantik. Dette betyder at kærligheden, på en

⁷ Oversat fra: Marriage Markets

måde, bliver rationaliseret og videnskabeliggjort af blandt andet psykologien, politiske bevægelser, teknologien og følelsen af at blive overvældet, og på en måde fortryllet af kærligheden, er blevet til en sjældenhed, da de færreste i dag lader sig overvælde og fortrylle (Illouz, 2012, pp. 161-163). Generelt mener Illouz at principper, og rationale, fylder mere og mere i nutidens parforhold; både i måden vi selv indgår i parforholdet på, men også i de forventninger vi har til hinanden, både i husholdning, dagligdag og i udveksling af følelser (Illouz, 2012, pp. 176f). Alt dette medfører, hvad Illouz betegner som nutidens *angst for forpligtelse*⁸. Denne angst dækker kort sagt over, hvordan friheden til, og ansvaret for, at vælge den rigtige partner medfører et så stort ubehag, at det bliver nemmere at lade være at forpligte sig til et valg, og hermed også til en partner (Illouz, 2012, pp. 106-18). Fra vi er små, opdrages vi til, hvilke faktorer der bør påvirke vores valg af den helt rigtige partner, og des ældre vi bliver, des flere kriterier tilføjes til listen. Disse kriterier omhandler både uddannelse, social status, udseende, seksuel tiltrækning, samt hvilke følelsesmæssige egenskaber en person kan bidrage med til parforholdet, hvilket anses for at være et af psykologiens bidrag til kriterierne for nutidens partnervalg (Illouz, 2012, p. 180). Alt dette vil vi diskutere nærmere i projektets diskussionsafsnit, hvor vi diskuterer nogle af Illouz' pointer, i forhold til de fund, vi har fra vores valgte podcasts, samt hvordan vi anser kærlighedens mulighedsbetingelser i dag, på baggrund af projektets valgte teori, samt empiri.

5. Analyse og diskussion - Kærlighedens mulighedsbetingelser

Ovenfor har vi præsenteret forskellige teoretiske forståelser af fænomenet kærlighed. De nedenstående afsnit vil nu fungere som både projektets analyse og diskussion. Heri vil vi anvende citater fra de valgte podcasts som manifestationer af de tendenser, vi ønsker at diskutere og begrebsliggøre via teorierne, og dermed analysere os frem til de bagvedliggende strukturer og mekanismer, for kærlighedens betingelser i samtiden. Nedenstående afsnit vil altså være en sammenfletning af analyse og diskussion, da vi mener at en sådan struktur vil give læseren de bedste forudsætninger for at følge problemformuleringens besvarelse. Analysen, og diskussionen, har til formål at nå en dybere og mere nøjagtig forståelse af virkeligheden, med henblik på at besvare vores problemformulering: *Hvorfor vælger*

⁸ Oversat fra: Commitment Phobia

vi kærligheden, og hvilke mulighedsbetingelser er fordrende for en langvarig kærlighedsrelation?

Afsnittenes temaer er valgt med henblik på at illustrere forskellige samfundsmæssige tendenser tilknyttet kærligheden og forståelserne heraf. Som nævnt i afsnittet om projektets videnskabsteori, anser kritisk realisme virkeligheden som værende opdelt i hierarkiske niveauer. Det er nødvendigt at bevæge sig imellem disse niveauer, for at kunne undersøge de underliggende mekanismer, som vi ønsker at belyse, og derigennem komme tættere på en dybere forståelse af kærlighedens mulighedsbetingelser. De første fire afsnit præsenteres, som vi mener, at de bedst illustrerer en hierarkisk forståelse af kærligheden. Først præsenteres og analyseres de øvre og mere overfladiske niveauer af virkeligheden, som omhandler menneskets mindst komplekse årsager til at indgå i en kærlighedsrelation samt kærlighedens rammer. Herefter præsenteres, og analyseres de dybere niveauer, som diskuterer strukturerne bag de påviste tendenser, og hvordan vi mener, at disse påvirker samtidens parforhold. Det bør hertil understreges, at der i løbet af afsnittene også vil forekomme bevægelser gennem flere niveauer, da hver tendens ligeledes kan illustreres på forskellige lag af virkeligheden. Det femte og sidste afsnit har dernæst til hensigt at belyse, hvilken rolle podcasts har i de påviste samfundstendenser, jf. projektets valgte metode. Afsnittet vil indeholde en diskussion af hvorfor disse podcasts eksisterer, og samtidigt hvordan de er blevet mere populære gennem de sidste 4-5 år (Podimo, 2022). Heri udfoldes diskussioner om hvilke fordele de valgte podcasts kan have for individet, men også hvilke konsekvenser de kan medføre.

5.1 Hvorfor kærlighed?

Den første tematik kaldes helt enkelt "*Hvorfor Kærlighed?*". Afsnittet har til hensigt at undersøge og diskutere, hvorfor vi som mennesker ønsker at indgå i kærlighedsrelationer, og hvad disse relationer kan. Dette vil vi undersøge på forskellige niveauer, hvortil Buss' evolutionære kærlighedsperspektiv inddrages som det mest overfladiske lag, mens de mere socialpsykologiske forståelser dernæst vil bevæge sig dybere ned i forståelsen af kærlighed. Med inddragelse af disse perspektiver stiller vi os kritiske overfor den evolutionære psykologis meget

overfladiske forståelse af den menneskelige motivation for at indgå i en kærlighedsrelation. Diskussion har til formål at komme nærmere problemformuleringens første spørgsmål om, hvorfor mennesker vælger kærligheden, selvom den jf. projektets indledning, kan gøre ondt.

Fromm beskrev i 1960 kærligheden som en svær kunst, der skal læres og mestres, og Illouz har helt kort kaldt sit værk fra 2012 for: “Why Love Hurts”. Begge er kritiske overfor samtidens forståelser af kærligheden, selvom hver deres samtid er vidt forskellige, og finder sted med en halv levealder imellem sig. De podcasts vi har valgt at inddrage i undersøgelsen, taler ligeledes ind i en diskurs om, at kærligheden er svær og kan have nedslående konsekvenser for en persons mentale (og somatiske) helbred, når kærlighedsrelationer ikke lykkes, eller ikke fungerer. Som Malte Ebert, der i et afsnit af 112 for knuste hjerter fortæller om, hvordan et brud med en kæreste blev så altoverskyggende for ham, at han udviklede en depression: *“Kan du huske hvordan de sådan reagerede, da du fortalte: Jeg har faktisk haft massiv kærestesorg. Og så meget at det er blevet en depression”* (Maria Jencel, 112 - 16.02.22-31.07). Dog illustrerer den vedvarende videnskabelige interesse for kærligheden fra Platon til Illouz, samt diverse kærlighedspodcasts popularitet også, at de fleste mennesker higer efter kærlighed og ønsker sig en partner. Dette til trods for de lidelser, konflikter og usikkerheder, som kærlighedsrelationer typisk også medbringer. Kærligheden må altså opleves som meningsfuld, spørgsmålet er bare hvorfor? Hvorvidt denne forståelse kun kan tilskrives nutiden, diskuteres senere i indeværende afsnit.

5.1.1 Fortryllelse og forpligtelse

På et af de mere overfladiske virkelighedsniveauer vil svaret nok altid være: Reproduktion. Ud fra det evolutionære perspektiv, handler alt helt grundlæggende om artens overlevelse (Darwin, 2009, p. 146). Kærlighed anses som et evolutionært produkt, der netop tilskynder dette ved at opfordre til længerevarende parforhold og forpligtelse mellem to personer. I dette tilfælde anses målet med en kærlighedsrelation, at to personer sammen vælger at få børn (gerne flere) for efterfølgende at passe og opfostre de fælles børn. Dette kan ligeledes anses som biologiens bagvedliggende forklaring på produktionen af diverse hormoner, der opstår under forelskelsen (Buss, 2019, p. 43f). Denne teori bygger udelukkende på,

hvad der biologisk set er bedst i forhold til reproduktion af gener, og hvad der ud fra et evolutionært perspektiv, har været vigtigt for at sikre overlevelsen af flest mulige afkom. “*Når du har været sammen med et menneske i 22 år, så er det jo ikke forelskelse. Så er det kærlighed. Så er det liv. Så er det familie*” (Ellen Hillingsø, 112 - 23.11.22-37.30). Citatet af Hillingsø illustrerer, hvilken betydning det længerevarende parforhold (med børn) kan have. Det længerevarende parforhold ér kærlighed og igennem denne kærlighed skabes der liv og familie. Det er vigtigt at understrege, at Hillingsø taler om sin relation til sin mand gennem mange år og ikke om kærlighedsrelationer generelt. Hun taler ikke om evolution, familieskabelse eller reproduktion, og derfor tilskrives hun ikke de forståelser eller holdninger, som knyttes til den evolutionære psykologi. Dog kan man spore nogle af de mere grundlæggende kærlighedsforståelser, som Buss tilskriver evolutionen, i hendes citat samt i hendes kærlighedshistorie. Hillingsø beskriver sine oplevelser med forelskelse og kærlighed, som den forblændede og euforiske kærlighed, der netop medfører at man glemmer al rationel tænkning og får fejlet benene væk under sig i mødet, hvad hun kalder for, *the one*:

“Og så gik jeg på gaden med en veninde og så så jeg, bare: “hold kæft en lækker fyr”. Altså, jeg havde simpelthen aldrig set noget lignende, og jeg var bare sådan “what”. Og jeg fortsatte med at gå, og så blev min veninde stående og snakkede med ham. Og jeg blev fuldstændig forelsket i ham. Han slog benene fuldstændigt væk under mig” (Ellen Hillingsø, 112 - 23.11.22-06.39).

Ovenstående citat illustrerer en type forelskelse Hillingsø har oplevet mange gange i løbet af sit liv, og også i mødet med sin mand: “*Den kemi som opstår, når man møder et menneske som man svinger med. Man er jo ikke i tvivl, når man ser og mærker det der*” (Ellen Hillingsø, 112 - 23.11.22-13.47). Den forblændede kærlighed, eller forelskelse, bidrager altså med noget som, jf. Buss, måske gør at man bliver ude af stand til at tænke rationelt og bare lader sig drage ind i en relation, med henblik på at udforske, om dette er den rette partner at stifte familie med, for derefter at forpligte sig til personen. Den samme oplevelse beskriver Huxi Bach, der kun nåede at være i et kæresteforhold med sin, nu, hustru i to måneder, før hun blev gravid med tvillinger. Deres parforhold gik rigtigt hurtigt fra starten af, men alligevel

beskriver Bach: “*Jamen på en eller anden uforklarlig måde, jeg har altid sværget til det der med, at man ikke er i tvivl, når den er der. Og det var jeg sådan set ikke*”: (HFV - 8.04.24-0.25.16). Som nævnt flere gange, anses det evolutionære perspektiv i høj grad som forældet. Alligevel findes der flere overlap mellem Buss’ evolutionære forståelse af kærlighed og forelskelse og de øvrige teories forståelser. Selvom teorierne er opstået ud fra vidt forskellige forståelsesgrundlag og på forskellige tidspunkter i historien, ses egenskaber som den forblændede eller *fortryllende forelskelse* og vigtigheden af at turde give slip og turde *forpligte* sig til relationen på tværs af teorierne. I alle tilfælde anses disse egenskaber som vigtige aspekter af, hvad kærligheden kan og/eller bør kunne. Som eksempel anser Buss rationel tænkning som ødelæggende for den forpligtelse, han mener er nødvendig for at opretholde langvarige parforhold (Buss, 2019, p. 49). Selvom Buss og Illouz er uenige i langt de fleste aspekter i forhold til kærlighed, parforhold, evolutionens indvirkning, køn mm., anser Illouz ligeledes rationel tænkning som en af grundene til, at kærlighedens fortryllende egenskaber opleves mindre i dag end førhen, og hermed som en af kærlighedens udfordringer (Illouz, 2012, pp. 161-163).

Buss mener, at forblændelsen tillader forelskelse, som udvikler sig til kærlighed, hvilket fordrer den forpligtelse, som er nødvendig for at sikre reproduktionen bedst muligt. Denne forklaring er dog ikke fyldestgørende for forståelsen af kærligheden i dag, da reproduktion ikke længere er det primære formål med de fleste kærlighedsrelationer. Derfor finder vi dybere nede i virkelighedsforståelsen, at kærligheden fortsat kan medføre en fortryllende følelse, men at den i dag er til stede, med henblik på at tillade individet at udforske relationer uden for meget rationel tænkning, hvorigennem udviklingen af kærligheden kan forekomme. Forelskelse beskrives som en rar og overvældende følelse, som Hillingsø på mange måder romantiserer. Den fortryllende forelskelse, som anses som grundlag for kærlighedsrelationer, kan forudsætte, at man giver flere personer en chance i søgen efter en partner, og at man efterfølgende forpligter sig til kærlighedsrelation, uden at overtænke formålet med den. Denne praksis bliver dog udvisket af den usikkerhed, som både Giddens og Illouz tilskriver nutidens samfund. Usikkerheden for at opgive for meget af sig selv og miste både autonomi og værdi, samt angsten for at tage det forkerte valg blandt de uendeligt mange valg, vi som mennesker står overfor i dag. Disse valg tages, jf. Illouz ud fra en blanding af følelser og rationel tænkning, hvor

den ene altid vil veje mere end den anden. Illouz mener, at færre personer lader sig fortrylle af kærligheden i dag, fordi den rationelle tænkning overgår følelser og tiltrækning ved valget af partner. Derudover mener både hun og Giddens, at den evige usikkerhed for at tage det forkerte valg, medvirker til at individet bliver handlingslammet. I stedet for at tage et valg, tager man valget om ikke at tage et valg, da det føles mindre usikkert og ubehageligt. Dette er både ødelæggende for forelskelsen, men også for kærligheden og den dertilhørende forpligtelse, som samtlige teorier anvendt i dette projekt finder vigtig i forhold til langtidsholdbare kærlighedsrelationer.

Kan det ske, at den fortryllende følelse af forelskelse og kærlighed, er ved at gå tabt i samtidens tendens til overrationalisering? I vores empiri findes der flere eksempler på, hvordan denne følelse af fortryllelse stadig erfares, dog er disse eksempler fra personer, som netop har fundet kærligheden, og på mange måder har fundet sig til rette i deres relationer med familie og børn. Samtidigt ses det i eksemplet med Huxi Bach, at hans kærlighedsspørgsmål til Jytte Vikkelsø netop tager udgangspunkt i en mere rationel forestilling om kærligheden. Forholdet til hans hustru føltes rigtigt fra begyndelsen, og derfor kastede de sig hurtig ud i forpligtelse, familieskabelse og kærlighed, hvilket i dag medfører en usikkerhed om, hvorvidt de har sprunget en del af forelskelsen over, og om de nu bør forsøge at gå tilbage, og dyrke deres kæresteforhold, uden de helt ved, hvordan dette skal gøres:

Huxi Bach: “Man kan fange sig selv lidt i sådan en: “Jamen vi bør jo...”.

Jytte Vikkelsø: “Ja, lige akkurat, fordi hvad er kærestetid for noget? Er det fritid? Hvad er kærestetid? Hvad er det I savner?”

Huxi Bach: “Jamen, det er det, for det kan jeg heller ikke helt forklare dig, for det er ikke nødvendigvis sådan, at jeg savner at tage ud at spise noget fin mad. Det savner jeg sådan set ikke. Ikke sådan på den måde... Jamen, det kan godt ske, at vi bare er sådan nogle, der er fanget i en eller anden konvention, som vi bare skal se ud over”.

(HFV - 8.04.24-1.08.10)

Ovenstående uddrag er en illustration på, hvordan rationel tænkning tager over, og faktisk får muligheden for at skabe problemer i parforholdet, uden der nødvendigvis er nogle problemer. Derudover beskrives hele baggrunden for den rationelle tænkning som en form for konvention, hvilket netop illustrerer, hvordan uskrevne normer og regler i samfundet er med til at påvirke de rationaler, som ligger bag vores forestillinger omkring kærlighed og parforhold. Det er som sådan ikke noget nyt. Samfundets strukturer har altid haft sin påvirkning på vores forståelse og forventninger til kærligheden.

I romantikken blev lidenskab og erotik ophøjet og anset som kærlighedens grundelement. Men er der plads til erotik og lidenskab i nutidens samfund? Tør personer at efterleve deres lyster og drifter, eller bliver disse slukket af rationel tænkning a la, "hvordan tingene bør være". Selv i langvarige og stabile parforhold, fortæller flere af de medvirkende i de valgte podcasts om, hvordan det også kan være svært at slippe af i relationen. Den påvirkes blandt andet af, hvordan et parforhold skal se ud "på papiret": *"Og jeg må bare sige, at meget af den følelse af, at man bør gøre et eller andet i et parforhold, for mig kommer den derfra. Den kommer fra Instagram... Instagram, for eksempel giver mig da et spejl på mit parforhold, som bare ikke er særligt rart* (Sebastian Lynggaard, HFV - 8.04.24-1.18.46). Hvor kærligheden førhen har kunnet tilbyde en form for tryghed og ro, virker det som om, at den i højere grad medfører usikkerhed i dag. I stedet for at lade sig forblænde af kærligheden, læne sig ind i den, stole på den og forpligte sig til den, så er kærlighedsrelationen under konstant evaluering. Citatet åbner op for en diskussion om hvorledes sociale medier, og den sammenligningskultur der forbindes hertil, kan have en indflydelse på, hvordan kærlighed i dag opfattes, og derigennem også de normer og kriterier, der heraf opstår. Denne diskussion er også interessant i forhold til nutidens kærlighed, dog er det ikke en diskussion, vi udfolder yderligere.

Kærlighedspodcasts kan altså ses som et forsøg på at tilbyde nogle svar på den usikkerhed, som nutidens kærlighed medfølger. Spørgsmålet er, om de samtidigt giver grundlag for endnu mere viden, og hermed også forvirring, om, hvordan man bedst muligt skal indgå i et parforhold. Dette kan medføre, at individet begynder at finde problemer, hvor der ikke er nogen, fordi de hele tiden får ny viden til at evaluere relationen ud fra. Alt dette vil blive diskuteret yderligere under temaet:

Podcast og dens indvirkning på kærlighedens vilkår. I dag er alle former for viden lettilgængelige - blandt andet via podcasts - og derfor kan der nemt blive dannet en forestilling om, hvordan et parforhold skal fungere, og hvad man skal have ud af det på baggrund af rationelle årsager:

I en perfekt verden ville det jo helt klart ikke være sådan. Så ville det være: Jeg vil dig og du vil mig, og nu skal vi bare have det dejligt sammen. Men så simpelt er det desværre bare ikke (Malte Ebert, 112 - 16.02.22-59.48).

I ovenstående citat henviser Malte Ebert til “den perfekte verden”, hvor partnervalg foretages på baggrund af, at “man har det dejligt sammen”. Her forbindes valget alene til de følelser, som en person forbinder med relationen til en anden person, og ikke til andre bagvedliggende normer og strukturer vedrørende kærlighedens krav og rationel tænkning. Citatet belyser også, hvorvidt færre personer lader sig fortrylle i nutidens samfund, hvilket leder mod en diskussion af, hvorvidt den fortryllende forelskelse, så dejlig som den kan lyde, ikke længere kan anses som et realistisk grundlag for kærligheden, samt hvilke konsekvenser dette kan have for kærlighedens mulighedsbetingelser. Hvis vi fortsat higer efter denne følelse, men ikke i lige så høj grad tør give efter for den, risikerer vi fortsat at søge kærligheden, men har sværere ved at give den en chance og forpligte os til den. Uden den fortryllende følelse mange nok stadig forbinder med kærlighed kan det ske, at kærligheden ikke helt kan det samme, som det har kunnet førhen, og måske ikke helt kan det, som vi forventer den skal kunne, fordi vi, grundet underliggende strukturer og mekanismer, ikke tillader det. Hvis dette er tilfældet, kan kærligheden nemt skuffe.

Derudover kan man diskutere, hvorvidt den perfekte verden, som Ebert beskriver, nogensinde har fundet sted, eller om den i virkeligheden bunder i en umulig og utopisk forestilling om kærligheden. Senere i dette afsnit vil vi på baggrund af den valgte teori diskutere, hvorfor kærlighed altid har syntes problematisk og hvorfor den perfekte verden ikke findes, og nok heller aldrig kommer til det.

5.1.2 Ensomhed og livsvidner

Den evolutionære kærlighedsforståelse handler alene om menneskehedens overlevelse. Dette perspektiv kan måske bidrage med en forståelse af, at der biologiske og underliggende drifter, som har været med til at påvirke den menneskelige søgen efter kærlighed. Dog befinder evolutionsteorien sig på et yderst overfladisk virkelighedsniveau, hvorfor den langt fra kan stå alene i beskrivelsen af menneskelig adfærd. Selvom evolutionsteorien til en vis grad forudsætter de psykologiske og sociale virkelighedslag, besidder disse dybere lag af virkeligheden mere komplekse mekanismer og strukturer og andre kausale potentialer, som tilbyder en bedre og mere korrekt forståelse af menneskers adfærd. Vi har en formodning om, at de færreste personer primært tænker på reproduktion, når de indgår i et kærlighedsforhold og derudover er det langt fra de fleste kærlighedsforhold, som faktisk ender med familieskabelse, da en del når at gå til grunde, inden de når dertil. Samtidigt ses der en udvikling i, at flere par bevidst vælger at forblive barnløse (Fallesen, 2023). På baggrund af dette kan den evolutionære forklaring langt fra forklare de menneskelige motivationer, for at indgå i et kærlighedsforhold. Dette betyder dog ikke, at familieforøgelse og ønsker om børn aldrig spiller ind i motivationen eller relationens videre udvikling. Fremfor udelukkende at anse kærlighed i lyset af artens overlevelse, bør ønsket af børn i dag, nok i højere grad analyseres på baggrund af samfundsmæssige normer og forventninger, men måske også at kærligheden kan medbringe en lyst til at skabe noget sammen. Dette vil vi ikke komme yderligere ind på i dette projekt, dog kan børn stadig forbindes med den forpligtelse, som jf. Nielsen (2011) er en essentiel del af vores kærlighedsforståelse i dag, da de skaber et tredje fælles som man ligeledes forpligter sig til og kan føle samhørighed om.

Men hvad får individet ud af at indgå i en kærlighedsrelation? *Når det er allerbedst, så er det at have en partner jo det at have et livsvidne*” (Jytte Vikkelsøe, HFV - 7.14.22-28.38). Citatet af Vikkelsøe illustrerer netop, hvilken betydning en kærlighedsrelation kan have for en person. En livspartner er en person, man vælger at dele livet og hverdagens små sysler med: *“Det handler jo om for mig, at finde en jeg godt gad at skændes med”* (Julie House, #UF - 20.07.20-18.10). En person som er til stede i ens udvikling gennem livet, og som kender til ens historie, samtidigt med at

vedkommende er med til at skrive nutiden og fremtiden. Citaterne tilbyder forklaringer som går ud over det, som evolutionspsykologien anser som kærlighedens reproduktive grundlag og formål. De giver et indblik i, hvordan kærligheden, på et dybere niveau, forstås som noget man deler, og noget man kan opnå, to mennesker imellem i en forbundethed i livets store og små begivenheder. Nok især dette perspektiv taler ind i noget af det, som de fleste mennesker søger i en kærlighedsrelation. En person at dele livet med, en livspartner og et livsvidne.

Det modsatte af, at have en partner at dele livet med, er i mange tilfælde alenehed, og for nogle personer ensomhed. Ensomhed er et essentielt begreb, når der tales om kærlighed og parforhold. I den eksistentielle filosofi argumenterer Yalom for, at vi alle er isolerede fra hinanden, og at intet kan eliminere denne isolation. Vi er alle som udgangspunkt alene - ensomme - men vi kan finde nogle at dele vores ensomhedsoplevelse med. Vi bliver især påmindet om vores grundlæggende alenehed, når vi ikke føler os forstået. Det, en kærlighedsrelation kan tilbyde, ændrer ikke på, at vi fødes alene og dør alene, men kærlighedens kompetencer kan kompensere for ensomhedens smerte (Bo & Engdal, 2015, p. 175f). Som nævnt tidligere beror Fromm ligeledes sin grundlæggende forståelse af kærligheden på ideen om kærligheden som et værn mod ensomheden. Angsten for ensomhed bliver, jf. Fromm, motivationen til at indgå i en kærlighedsrelation. Hvor flere af de ovenstående perspektiver, anser kærlighedens fortryllelse og gnist som ønskværdigt, finder Fromm den problematisk. Dette gør han fordi, at det kan give en forkert forestilling om, at det er nemt at finde og danne en kærlighedsrelation, der er så dyb og betydningsfuld, at den fungerer som modgift mod ensomheden. Selvom Illouz anser det som problematisk, at færre tør lade sig fortrylle af kærligheden, kritiserer hun samtidigt den romantiserede forestilling af kærlighed, som ofte ses i de film, som mange af os er vokset op med, da det netop kan medføre, at vi leder efter det forkerte, og derfor bliver skuffede i vores søgen efter, og indgåelse i, kærlighedsrelationer (Illouz, 2012, pp. 199-210). Hvilket kan betyde at kærligheden endnu engang risikerer at skuffe.

Tidligere i afsnittet har vi argumenteret for, at det kan anses som problematisk, at mennesker i dag har sværere ved at opnå følelsen af fortryllende kærlighed, da det udelukker dem fra nogle af de egenskaber en kærlighedsrelation kan medføre.

Kærligheden skal ikke over-rationaliseres, men samtidigt må den heller ikke over-romantiseres. Fromm beskriver kærligheden ud fra en samtid, hvor han observerede flere større brud på traditionelle samfundsformer, hvilket kan forklare hans modstand og kritik mod datidens kærlighedsbetingelser. Kærligheden kommer sjældent let, og en kærlighedsrelation kræver en stor indsats af individet, og måske endnu mere i dag, hvor kærlighedens muligheder er blevet uendelige og ens relationer nemmere kan føles usikre. Der opstår en form for paradoks om, hvad individet forventer og ønsker, hvilke mulighedsbetingelser der er tilgængelige og hvilke af disse, der er mest fordrende for den langvarige kærlighedsrelation. Kærlighed kan værne mod ensomhed, hvilket må anses som særligt vigtigt i det individualistiske samfund, hvor vi på mange måder står mere alene med livets mange valg. Samtidigt er der altid risikoen for at vælge forkert hvilket, jf. Illouz, taler ind i individets usikkerhed på sig selv, noget Giddens også anser som problematisk i nutidens samfund. Selvom en romantisk partner kan afhjælpe den grundlæggende ensomhedsfølelse, er det så nok? Listen over hvilke faktorer, der er vigtige i søgen efter en partner, er lang, og stopper ikke ved: Jeg ønsker ikke at være alene: *“Vi har tit og ofte en illusion om at græsset er grønnere på den anden side, og at det bare handler om at finde den helt rigtige”* (Julie House, #UF - 20.07.20-16.20)

5.1.3 Anerkendelse, selvrealisering og evaluering

På baggrund af diskussionerne foretaget i dette afsnit, er spørgsmålet: Hvorfor kærlighed? et komplekst spørgsmål, som rummer flere forskellige svar, på forskellige niveauer af virkeligheden. Teorier om hvorfor mennesker så intenst søger kærlighedsrelationer fører helt tilbage til oldtidens Grækenland, og bærer i dag præg af nogle af de samme forventninger til kærlighedsforholdet - søgen efter en person, som man kan stifte en familie sammen med, en som kan sikre en mod ensomhed, og som kan fungere som et livsvidne - en person som fuldender en.

“Jeg tror egentlig min tilgang til det er ret pragmatisk. Jeg ved at jeg har brug for at dele mine små og store ting med et menneske, og det er blevet min hustru, og vi har ligesom givet håndslag på, at det her det skal sgu lykkedes. Med de kameler vi har skullet sluge undervejs” (Mattias Hundebøll, HFV - 7.14.22-28.38).

Hundebøll illustrerer disse mere pragmatiske forventninger til, hvad et parforhold skal kunne. Der findes dog også en lang række mere moderne underliggende krav til relationen, som ikke fandtes i lige så høj grad førhen. Dette er, jf. Illouz, blandt andet behovet for anerkendelse. Alle mennesker har behov for anerkendelse. I middelalderen blev anerkendelse, i digtform, anset som en form for kærlighed mellem poeter og herskerinder, så forbindelsen mellem anerkendelse og kærlighed er ikke ny. Dog argumenterer Illouz for, at det usikre datingmarked og den evige evaluering af kærlighedsrelationen, og de personer som indgår i den, medfører, at mange i dag har et endnu større behov for anerkendelse i parforholdet end førhen. Som Josefine Stork forklarer under sin medvirken i Hjerteflimmer for voksne, hvor hun faktisk bliver bange for at miste sin partner, når han lukker sig inde i sig selv, de tidspunkter, hvor hun har brug for at forbinde sig til ham og mærke anerkendelse: "*Jamen, inderst inde, så er jeg måske bange for, at han lige nu har en samtale med sig selv om, at det ville være lettere, hvis vi ikke var kærester*" (Josefine Stork, HFV - 8.04.24-0.36.19). Stork kan godt i disse situationer forstå, at konflikten opstår, fordi hende og hendes partner har forskellige og modsatrettede behov, men den følelse, den manglende anerkendelse medfører, bliver så ubehagelig for hende, at hun oplever dem som fysiske symptomer: "*Jamen det kan godt være sådan en helt fysisk følelse, sådan hjertebanken, svedige håndflader, følelsen af ikke at kunne gøre noget engenligt, fordi det alt sammen foregår inden i ham et sted, hvor jeg ikke har adgang*" (Josefine Stork, HFV - 8.04.24-0.36.19). Manglende anerkendelse medfører en ubehagelig usikkerhed i en tid, hvor ens værdier hele tiden er oppe til forhandling"

Jf. ovenstående diskussion søger personer kærlighedsrelationer, for at få en form for ro og tryghed i et usikkert samfund, men denne ro og tryghed udviskes i nogle tilfælde af behovet for anerkendelse og behovet for at evaluere ens parforhold på baggrund af flere, og nogle gange modsatrettede, faktorer. Allerede i 1956 skrev Fromm, at motivationen for at indgå i kærlighedsrelationer var at blive elsket i stedet for at elske andre. Følelsen af at blive værdsat og elsket frembringer rare følelser, som måske værner mod samtidens usikkerhed og mere ubehagelige følelser. Ligeledes indeholder kærlighedsrelationer i samtiden en stor forventning om selvrealisering, hvilket bl.a. kan ses gennem Vikkelsøes mantra om parforholdet: "*Parforholdet er et lyntog til selvrealisering*". Med dette følger forestillingen om, at

et parforhold ikke blot handler om, at to personer udvikler sig sammen, men også om den udvikling parforholdet kan, og bør, påføre det enkelte individ. Her ligger en forventning om, at det kan være svært at realisere sig selv fuldstændigt, hvis man ikke tør indgå i længerevarende kærlighedsforhold med alt hvad disse indebærer. Denne opfattelse udfordrer Sara Bro dog, som på nuværende tidspunkt at valgt at være single, og selv mener, at hun fortsat får det bedste ud af livet: *“Jeg har ikke brug for en mand. Jeg har jo fået børn. Jeg har jo et sjovt liv”* (Sara Bro, HFV - 7.14.22-28.38). Der ligger dog også noget i, at hun skal forsvare sig selv, og hendes beslutning om ikke at ønske en kærlighedsrelation lige nu. Samtidigt tillægger det, jf. Illouz og til dels også Giddens, individet endnu et pres i en allerede presset tilværelse. Ud over, at en kærlighedsrelation bør medbringe en masse dejlige og rare egenskaber for individet, stiller det også krav til individets selvrealisering og udvikling, hvilket blot påfører endnu flere grundlag for den evige evaluering af parforholdet. Evig evaluering, som kan medføre flere problemer, end der måske er, fordi der er så meget viden om, og holdninger til, hvad kærligheden skal kunne. Dette illustreres i citatet nedenfor:

Så vi både kommer til at snakke lidt om det her med kompromisser i parforholdet, og i den forbindelse, har vi også et fokus på, at nogle gange kan vi faktisk komme til og analysere enormt meget på vores parforhold. Og nogle gange måske mere end hvad godt er. Sådan så vi faktisk kommer til at skabe nogle problemer vi egentligt ikke har” (Louise Luckow, #UF - 15.01.24-4.35).

Ovenstående diskussion omhandler forskellige udlægninger om, hvad en kærlighedsrelation kan bidrage med. Både i forhold til menneskeartens overlevelse, men især i forhold til individets følelse af tryghed, selvværd og opgør mod den ontologiske ensomhedsfølelse. Dette giver os et indblik i, hvilke forventninger individet har til parforhold og kærlighed, og dermed også, hvordan og hvorfor kærligheden til tider kan skuffe.

Mennesket har undersøgt kærligheden lige så langt tilbage, som til Platons symposium, som blev skrevet over 300 f.Kr. Derfor kan historiens diskussion af kærlighed ses som et bevis for, at kærligheden både er uundgåelig, men også at den

altid har været oplevet som problematisk. I det tidligere teorigennemgang om kærlighed som fænomen set ud fra et historisk perspektiv, beskrives kærligheden både som værende forbundet med menneskelige drifter og erotik, men også som forbundet med magt fra enten religion eller overklassen. Religion anvendte kærligheden til at portrættere den menneskelige hengivelse til Gud, og selv da kærligheden blev mere almenmenneskelig i løbet af middelalderen, var den forbeholdt samfundets overklasse. Her ses altså en magtudøvelse over for individet, som står i kontrast til den fortryllelse og intensitet, som kærligheden også indeholder. Derfor må det forstås, at selvom der er en meningsfuldhed i kærligheden, så er det også et menneskeskabt fænomen, som mennesket altid har oplevet med dens dertilhørende problemer. Dette kan betyde, at kærlighedens betingelser altid vil have sine begrænsninger uanset hvilke normer den er underlagt og hvilken tidsalder den anskues på baggrund af. Derfor, er det eneste vi kan, at forsøge at forstå de nuværende problematiske rammer, med henblik på at minimere disse, hvis sådanne unødvendige belastninger overhovedet findes, og overhovedet kan minimeres. Kærlighedens rammer diskuteres derfor i nedenstående afsnit.

5.2 Kærlighedens rammer - Frisættelse

Når man skal undersøge kærlighedens rammer, er der forskellige parametre, som er relevante at forstå. Heraf er bl.a., samfundet, hvordan vi forstår kærlighed, og hvad de nuværende rammer for kærligheden er. Noget af det, der i undersøgelser er vist stærkt forbundet med det almene menneskes forståelse af kærlighed, er ord som: tillid, omsorg, ærlighed, venskab, respekt, medfølelse og forpligtigelse (Parafrase, Nielsen, 2011, p. 88f). Netop pointen om forpligtigelse, har vi diskuteret tidligere, og kan ses i citatet af Mattias Hundebøll: "*Jeg tror egentlig min tilgang til det er ret pragmatisk. Jeg ved, at jeg har brug for at dele mine små og store ting med et menneske, og det er blevet min hustru, og vi har ligesom givet håndslag på, at det her det skal sgu lykkes. Med de kameler vi har skullet sluge undervejs.*" (HFV - 7.14.22-28.38). Her beskriver han, at kærligheden også handler om at indgå en aftale med hinanden, om at kæmpe for relationen og at indgå de nødvendige kompromisser for relationens overlevelse, med den belønning, at man så har en at dele livet med. Med udgangspunkt i Giddens og Illouz' fremstillinger af samfundet, og Nielsens udlægning af kærlighed, illustrerer ovenstående citat paradoksale forskelle mellem

de værdier vi søger i en kærlighedsrelation og de idealer vi søger qua samtiden overdrevne frihedsideal. Afsnittet ovenfor belyste paradokset om, hvad vi tror og mener kærligheden skal, og hvad vi egentlig tillader os selv i forhold til kærligheden, og netop dette paradoks er genstand for følgende afsnits diskussion.

Ordet *forpligtigelse* bliver særligt interessant, fordi det både henfører til, at der to parter imellem, er indgået en aftale om at agere og forholde sig på en bestemt måde, men også at der er en moralsk binding, og en pligt indenfor nogle institutionelle rammer (Ordnet.dk). Der er altså noget fast(låst), som er bundet op på et sæt af regler og normer, der fungerer bestemmende for, hvordan man forstår og agerer i en given kontekst.

Denne forståelse har vundet indpas på en top-syv over de ord, man som menneske forbinder med ægte kærlighed. Samtidigt lever vi i en tid, hvor vi, jf. Illouz, er stolte over frisættelsen af de traditionelle normer og regler, mange mennesker tidligere var underlagt bl.a. i form af ægteskaber, hvilket kan skabe et paradoks i forholdet mellem det frie og forpligtigelse. Nedenstående citat illustrerer hvordan tanken om forpligtigelse på mange måder er blevet sammenkoblet med tabet af frihed, og frygten for det fastlåse og kedelige;

Nu har jeg altså lyttet til hjerteflimmer og nu kunne jeg godt tænke mig at date, men jeg er virkelig bange for at få en mand der gerne vil sidde derhjemme og vente på mig, eller der skriver kl. 4: Hvad skal vi spise i aften. For det gør at jeg får lyst til at kaste op. Altså jeg får sådan...Jeg bliver fysisk dårlig af sådan noget....Jeg er helt forvirret (Christina Wedel, HFV - 7.14.22-12.20).

I dag vægtes frihed højt i alle livets henseender, og dermed også i den moderne kærlighedsrelation, hvilket måske kan udfordre de forskellige krav, som medfølger, når man forpligtiger sig til et andet menneske. Flere moderne par vælger at bo hver for sig, nogle lever endda i åbne forhold, hvor det er tilladt at se andre, end den person man kalder sig kærester med. Hvorvidt dette skal forstås som et brud på faste rammer, eller om det skal ses som et nyt sæt af rammer, kan diskuteres. Selvom det stadig er et mindretal, der indgår i kærlighedsrelationer på denne måde, er det en tendens, der i høj grad kan ses som et udtryk for individualisme i mere ekstrem grad,

som nutidens samfund har skabt rammerne for. Parforholdet handler i højere grad om at modtage de positive aspekter af en kærlighedsrelation, samtidig med, at man er fri til at dyrke sit individualistiske jeg, end det handler om at indgå i forpligtigelse både på godt og ondt. Denne udvikling, og tendens, er bl.a. den som Fromm taler om i sit perspektiv på kærligheden. Her taler han om, hvordan det at ofre, for den anden, er faldet i baggrunden på bekostning af ønsket om, at kærlighedens primære funktion er at bidrage med positive følelser og fjerne angsten for ensomheden. Mens Fromms teori stammer fra næsten 70 år tilbage, har Illouz et lignende perspektiv på moderne kærlighed, hvor hun især anser balancen mellem frihed og autonomi, som en stor konflikt for individet i samtidens kærlighedsrelationer. I nedenstående citat kan man både se tegn på det som Fromm og Illouz beskriver. Citatet indeholder både en beskrivelse af modstand, eller frygt, for konsekvenserne ved at ofre for den anden, og disse konsekvenser er måske netop dem, som Illouz beskriver. Netop frygten for at miste sin frihed og autonomi, og dermed opstår der helt naturligt en modstand og villighed til at ofre for sin partner, og dermed opstår der kamp i konflikterne i stedet for kompromisser, som er en absolut nødvendighed i relation til andre:

Jeg tror det er en klassiker, det der med at forsøge at omvende sin partner. Kompromisser kan jo godt være mega svært, fordi at det er virkelig en balancegang. Når vi står og skal lave kompromisser, så er det jo også et spørgsmål om, at vi gør en ofring af noget i os selv (Julie House, #UF - 15.01.24-25.04).

Hertil bliver den helt store diskussion, om denne insisteren på total frihed og autonomi i kærlighedsrelationen er hjælpsom og fordrende for, at kærligheden får bedre vilkår til at kunne udstå tidens test. Eller om det i højere grad bliver en udfordring at vedholde kærligheden, hvis man er underlagt nogle rammer, hvor man måske egentligt ikke er så forpligtet til at rumme hinanden hele tiden, som man typisk var i det mere traditionelle samfund. I denne type samfund var kærlighedsrelationen i langt højere grad forbundet med familieliv, forpligtelser, økonomi og afhængighed af hinanden (Giddens, 1992, p. 38). I dette, kan man forstå det at være afhængige af hinanden, eller forpligtet, som en negativ ting ved parforholdet. "Hvis man har brug for en mand, så er det jo en afhængighed" (Jytte Vikkelsøe, HFV - 7.14.22-28.38). Sådan udtaler Jytte Vikkelsøe, i en diskussion, om

motivationen for at indgå i et parforhold. Denne kommentar kan have mange tanker bag sig, og kan have forskellig betydning, alt efter hvem modtageren af kommentaren er. Alligevel siger den noget omkring, hvad det er for en holdning, der kan være til det at have en partner, og hvilken rolle denne partner må indtage i ens liv. Kommentaren kan også sige noget om, at hvis man føler sig afhængig af at have en partner, så er der noget, man som individ skal bearbejde, for at denne følelse ikke er den bærende drivkraft for at indgå i en kærlighedsrelation. Denne pointe er i tråd med Fromms perspektiv omkring frygten for ensomheden som drivkraft for kærligheden. Hvilket er i tråd med ovenstående diskussions præsentation af eksistentialismens teori om ensomheden som grundlæggende for menneskets eksistens. Spørgsmålet er hertil, om det egentligt er så slemt at have et ønske om ikke at være alene, at føle sig ensom, og netop have et ønske om at dele livet med nogen.

Når man taler om 'afhængigheden' af at indgå i en kærlighedsrelation, kan man nemt komme til at tænke på den forståelse af kærligheden, som var bærende i det traditionelle samfund. Det traditionelle samfund kan dog være en misvisende betegnelse, fordi traditioner er noget der forekommer i enhver tidsperiode, og som ofte er noget, der er konstrueret, med hensigten om at udøve et vist niveau af magt over visse omstændigheder. Traditionerne danner grobund for et sæt af normer, som agerer bestemmende for hvilke praksisser der skal udføres, og hvordan (Giddens, 2000, pp.42-43).

Når man tænker på traditionerne, og normerne for parforholdet i det traditionelle samfund, tænker man ofte på kvinders økonomiske afhængighed af mænd. Selvom datidens tendens herom også havde en sandhed heri, og kvinder heldigvis har fået mere frihed og flere rettigheder siden, kan der være aspekter af datidens parforhold, som ikke udelukkende var negative. Aspekter, som måske også havde en positiv indvirkning, og som man i dagens samfund måske har bevæget sig for langt væk fra. Dette betyder ikke, at vi skal tilbage til det, der var engang, men blot, at vi bør overveje, om opgøret med "afhængigheden" af parforhold har været for ekstremt, og måske har kostet os nogle af de positive egenskaber, det traditionelle parforhold kunne tilbyde. Herunder kan vi beskrive den villighed, som Fromm taler om, og som i langt højere grad er at finde i de ældre generationers måde at indgå i kærlighedsrelationer på.

Der er også en vilje. Begge vores forældre var ikke skilt. Så vi har ligesom set, at det godt kan lykkes. Vi har også skullet skære af, og tilpasse sig, og indgå i det her samarbejde. Men der skal være en helt grundlæggende følelse af, at her kan jeg være mig, 100 procent. Det er udgangspunktet (Ellen Hillingsø, 112 - 23.11.22-14.01).

Her ses et eksempel på, hvordan villighed er en naturlig del af Hillingsøs parforhold. Hun beskriver, hvordan hende og hendes mand begge er opvokset med forståelsen af, at parforholdet kræver kompromis og ofring, men at det selvfølgelig ikke må være i så ekstrem grad, at man opgiver sig selv i processen. Hillingsø er født i 60'erne og tilhører dermed også en generation, der som gruppe, kan anses for at have en anden opfattelse af parforholdet end den der i højere grad præger samtiden. Alligevel bidrager hendes perspektiv med nogle interessante værdier, fordi hun samtidigt også tydeliggør vigtigheden i, at det netop er et kompromis. At man netop skal kunne være sig selv, som i høj grad afspejler den autonomi som samtidens individ vægter utrolig højt, og måske er hendes beskrivelse af parforholdet et lille indblik i en fusionering af det traditionelle og det moderne?

Hvis man karikerer de to poler, så mener Fromm, at de mere traditionelle kærlighedsforhold handlede om mere, end kun det at modtage kærlighed, nemlig villigheden til at give. Dertil mener han, at udviklingen hen mod det moderne, har været på bekostning af villigheden, og at kærlighed nu primært søges i ønsket om de positive følelser. Det mener han gør, at kærligheden ikke kan rumme de konflikter og negative følelser, som også medfølger i en langvarig kærlighedsrelation. Hvortil han anser den forsvindende villighed, som et udtryk for angsten for ensomhed, og den usikkerhed som Illouz også beskriver som styrende for samtidens tendenser (Illouz, 2012, p. 118f)? Derudover var skilsmisse, før hen, hverken særligt velset eller en mulighed, hvorfor der opstod et større krav til, at man forsøgte at få parforholdet til at fungere. I dag har vi i højere grad muligheden for at afslutte en relation, uden det nødvendigvis får store konsekvenser, hvilket kan ses som en positiv udvikling. Dog kan det også medvirke til, at villigheden til at indgå de nødvendige kompromisser for relationens overlevelse er minimeret: "Vi har tit og ofte en illusion om at græsset er grønnere på den anden side, og at det bare handler om at finde den helt rigtige" (Julie House, #UF - 20.07.20-16.20), og denne mentalitet, som i højere grad har vundet

indpas i nutidens samfund, kan nemt gøre det utrolig svært at finde villigheden til at indgå i de kompromisser, og "sluge de kameler" (Hundebøll, HFV - 7.14.22-28.38), som den langvarige kærlighedsrelation umiddelbart synes at kræve. Dermed kan man forstå individets mentalitet omkring parforholdet som havende en stor rolle i forhold til, hvad den enkelte forventer at få ud af parforholdet, og dermed også hvilken pris den enkelte er villig til at betale for kærligheden.

Den traditionelle mentalitet har været underlagt et ønske om frigørelse fra de yngre generationer, og er derfor blevet udfordret mere og mere. Forståelsen, og mentaliteten om, hvordan man adskilte køn, måden man drev familie på, seksualitet og almen skik. Hertil beskriver Giddens hvordan traditionerne bliver udfordret og omkonstrueret af den moderne tid, bl.a. gennem videnskabens undersøgelser af de mere strukturelle normer og traditioner, som samfundet, og den enkelte, har været påvirket af fra tidligere generationer (Giddens, 2000, pp.44-45). Denne frigørelse kan bl.a. ses i dette citat af Louise Luckow: *"Jeg plejer lidt at sige, at for mig er det optimale parforhold, at vi har hvert vores spor, og så har vi et fælles spor"* (Louise Luckow, #UF - 20.07.20-5.00). Her bevæger man sig netop væk fra den mere traditionelle forståelse, hvor familien var en enhed, typisk med nogle mere kønnede opdelte roller, som var afsæt for den enkelte persons adfærd i parforholdet. Nu handler det mere om, at to mennesker dyrker hver deres liv og interesser, og så mødes i et fælles liv, når dette er meningsgivende.

Når traditionerne udfordres som her og i en vis grad udslettes, opstår der et samfund, hvor selvbestemmelse og frihed overstrømmer den enkelte, modsat at være underlagt den magt, som traditionerne måske førhen har haft over den enkeltes ageren. En udfordring, der herved kan opstå, jf. Giddens, men også Illouz, er, hvis frihedens pris bliver, at man som individ ansvarliggøres på et helt andet niveau, og at det er op til den enkelte at træffe beslutninger uden at have de mere faste traditioner og normer at støtte sig op ad. De mange beslutninger kan, jf. Giddens, nu føre til en stigende afhængighed, da han mener, at enhver aktivitet, der mangler traditionernes struktur, nu er i risiko for at blive tilvalgt på baggrund af angst, end det i højere grad tilvælges på baggrund strukturelle normer for hvad der er god skik, og hvad der betragtes som et godt liv (Giddens, 2000, pp.46-47). Ligeledes mener både Giddens og Illouz, at de mange beslutninger risikerer at handlingslamme individet, fordi det føles mindre

ubehageligt ikke at vælge, end at risikere at vælge forkert. På den måde er individet nu sat i en position hvor der stilles høje krav til den enkeltes evner til at vurdere hvilke valg der skal træffes, og dermed pålægges den enkelte også et større ansvar for konsekvenserne af dennes valg. Netop dette højere krav til den enkeltes evner til at træffe de 'rigtige' beslutninger, kan være noget af det, som gør at mange i dag søger podcasts om kærlighed, fordi man ønsker alt den støtte i ens beslutningstagen der er muligt at få.

I dag har vi stadig en bevidsthed om, hvad der engang var traditionelt i forhold til dagligdagens liv og kærlighed, og der opleves en stolthed over, at have brudt med disse traditionelle rammer (Illouz, 2012, p. 59). Samtidig kan man også forestille at denne frigørelse fra traditionerne kan have efterladt individet i en position, hvor det at tilvælge traditionerne kan få en til at fremstå som en slave af fortiden. Hertil kan den angst som både Illouz og Giddens påtaler fungere som for drivkraft for, at individet søger væk fra traditionerne, som grundlag for deres beslutningstagen, og i højere grad lader nutidens normer diktere kærligheden og partnervalg. Der er derfor risiko for, at denne afstandtagen fra det traditionelle parforhold, praktiseres uden forståelse for, at nogle af de traditionelle kærlighedsstrukturer stadig kan virke fordrende for den længerevarende kærlighedsrelation, hvis de fusioneres med samtidens værdier på en hensigtsmæssig måde. Hvilket også kan medføre en risiko for at de moderne kærlighedsværdier agerer modpol til det traditionelle parforhold og dermed også risikere at udviske de værdier som vi, jf. Nielsen (2011), egentlig forbinder med den langtidsholdbare kærlighed.

Hvis man frygter datidens parforhold og forbinder den med afhængighed i negativ forstand, er det meget forståeligt at der opstår et ønske om den her autonome og 'frie' kærlighed. Risikoen herved er blot at forståelsen af kærlighed kan blive unuanceret, og derved gøre individet mere sårbar når 'kærlighedseksperter' som Jytte Vikkelsøe udtaler sig om afhængigheden som noget umiddelbart negativt: "*Hvis man har brug for en mand, så er det jo en afhængighed*" (HFV - 7.14.22-28.38). Udtalelser som denne er jo ikke nødvendigvis forkerte og afhænger af konteksten og det ønskede budskab, men samtidigt kan det også forstås som advokerede for en norm, om at vi skal have nok i os selv og føle et stort selvværd og dermed se andre

mennesker, og kærlighedsrelationer, som en tilføjelse til et ellers dejligt liv, og altså ikke en nødvendighed.

Hvis man forstår dette som normen og måden at værdisætte på, risikerer vi at efterlade individet med en følelse af håbløshed. Denne risiko kan opstå, hvis samfundets rammer skaber en tendens til ensomhed samtidigt med at idealet er, at man skal være fri. Hvis man ikke kan opnå et eventuelt ideal om at føle sig hel i sig selv, kan man forestille sig, at der kan opstå en ensomhedsfølelse, som kan skabe en afhængighed til andre mennesker. Hertil kan der opstå et umuligt paradoks for individet, hvis man på den ene side jagter den frie kærlighedsrelation, men samtidigt er blevet afhængig af andres kærlighed for at undslippe ensomheden. Der opstår heri en konflikt mellem det nye og det traditionelle, som risikerer at efterlade endnu mere usikkerhed og konflikt mellem hvad vi ønsker, og hvad samtiden definerer som "rigtig" kærlighed.

Hele denne konflikterende tendens, kan også være medforklarende i forståelsen af, hvorfor det i dag er mere populært at søge rådgivning hos bl.a. psykologer (Giddens, 2000, pp.46-48). Hvilket også kan forklare den stigende tendens, der ses inden for rådgivende podcasts, netop fordi at individet på nuværende tidspunkt er placeret med en stor risiko for følelsen af ensomhed. Når man på den ene side kan have et ønske om stabilitet, men samtidigt ikke ønsker at fremstå som slave af gamle regler og normer, kan denne indre konflikt øge risikoen for, at individet efterlades enten handlingslammet, eller i en tilstand af konstant fremdrift, hvor den enkeltes valg hele tiden erstattes af nye, når det mere fastlåste indtræffer. Det kan nemt medføre svære betingelser for kærligheden, hvis individet hele tiden skal forsøge at forholde sig til sin egen position, mens vedkommende agerer under så konflikterende rammer. Ønsket om at kærligheden både skal være fri og fast på en og samme tid, kan være utrolig svær at opnå, hvis ikke umuligt (Giddens, 1992, pp. 39-41). Og måske er der her en forklaring på, hvorfor mange søger hjælp til at opnå frihed og navigere mellem disse poler. Dette vil vi diskutere yderligere under temaet: Podcasts og dens indvirkning på kærlighedens vilkår.

Ønsket om friheden er også noget Illouz påtaler, når hun præsenterer det moderne samfunds normer og ligefrem stolthed over ikke at være bundet af fortidens

traditioner. Det moderne menneske sætter en dyd i, at vi ikke længere er undertrykt, som den traditionelle tids ære i høj grad får skyld for. Det moderne, vestlige folk ser sig som en generation, der er brudt fri af det traditionelle samfunds lænker, hvilket også betyder, at der bliver sat en enorm stolthed i den frihed vi har opnået (Illouz, 2012, p. 59).

Resultatet af denne frihed har på mange måder været stor konkurrence mellem os mennesker, netop fordi man for at opnå, et så stort niveau af frihed, er nødt til at hæve egne behov over andre, og dermed minimeres villigheden til at ofre sig og sætte sig selv til side for den anden, hvilket også giver mere grobund for et ensomt samfund. Friheden bliver derfor noget vi, jf. Illouz, opnår ved at betale med lidelse, usikkerhed og meningsløshed (Illouz, 2012, p. 59). Netop meningsløsheden er en pris, som man iflg. Morten Albæk bør være særlig opmærksom på. I hans beskrivelse af det moderne menneske forklarer Albæk også omkring den store frihed, nutidens vestlige mennesker har opnået. Særligt gennem det materialistiske, den frie økonomi, som har medført at de fleste af os ikke har grund til bekymring. De fleste bor bedre end nogensinde før, har flere biler og mangler generelt ikke noget i materialistisk forstand. Alligevel fortsætter jagten efter mere, måske særligt i form af *lykken*, som kulminationen på alt hvad vi, som generation, har opnået (Albæk, 2018, p. 29). Problemet med dette er dog, at definitionen på *lykken* er, at:

lykken er i det ekstraordinære. Derfor er det selvsagt ikke muligt at være lykkelig hele tiden. For nogle oftere end andre, men for ingen hele tiden. Og paradoksalt nok vil et liv, der leves i bestræbelsen på at opnå lykke og momentan nydelse, i værste fald føre til det modsatte: ensomhed, tomhed og ulykke. For hvis det højeste livsmål var at stræbe efter den momentane lykke, så skulle vi være parate til at tilsidesætte alt, der stod i vejen for den. Vi ville konstant søge en højere nydelse omkring det næste hjørne og hele tiden være parate til at skifte partner, venner, arbejde. Og vi ville givetvis ende i isolation og ulykke (Albæk, 2018, p. 29).

Det vestlige, moderne samfunds insisteren på denne frihed og konstante jagt efter det bedre, efterlader derfor kærligheden under nogle svære rammer. Kærligheden, som den skal mærkes på et dybere eksistentielistisk niveau, bliver kasseret, fordi vi som mennesker ikke tillader os tid nok til at mærke,

hvad den kan tilbyde. Kærligheden kræver netop tid, for at man kan opleve dens dybde og indgå de kompromisser, der er nødvendige. Dette kræver, som nævnt, villighed, jf. Fromm. Villighed til også at udholde det negative i ønsket om det søde. Men det søde er i høj grad det eneste, vi er villige til at udstå, på den måde samfundets normer er struktureret i dag, hvilket også er det, Albæk taler om. Når det søde og nydelsen erstattes med det, der egentlig skal udvikle sig til den langvarige kærlighed, risikerer vi at sidde fast i forelskelsen, og kasserer relationen, når forelskelsen ikke længere er. Den langvarige kærlighed handler i højere grad om venskab og tillid, omsorg og ærlighed, og denne dybde er ikke noget, vi erfarer i de korte romantiske relationer, hvor forelskelsen styrer slagets gang.

Kærlighedens gensidige respekt, medfølelse og forpligtigelse, kan nemt tolkes som fortidens undertrykkelse, og dermed igangsættes, jf. Illouz, det moderne menneskes frygt for begrænsninger og traditioner. Igennem dette opstår der et sæt af betingelser, som kan være svære at opfylde for kærligheden. Dette kan medføre den ensomhed og tomhed, som Albæk beskriver som værende prisen for jagten efter lykken, samt den konstante jagt efter det, der er bedre. Diskussionen om lykke, vil genoptages under temaet: Psykologiens indvirkning.

Betyder det så, at friheden er primært negativ, og at vi skal tilbageføre samfundets strukturer og normer til det traditionelle samfund. Til det beskriver Illouz, at den seksuelle frihed, det moderne menneske har fået, som resultat af, at særligt kvinder ikke mere er økonomisk afhængige af ægteskabet, er noget vi må forstå på et dybere niveau. Friheden blandt begge køn kommer, som så meget andet, med en pris, fordi den også ændrer samfundet på et dybere og mere strukturelt niveau. Hun sammenligner den seksuelle frihed med økonomisk frihed, hvor noget kan opnås, men noget andet måske overses eller misforstås, hvilket kan føre til fænomenet om *commitment phobia* (Illouz, p. 2012, pp. 60-61). Begrebet om at frygte forpligtelsen, bringer os tilbage til afsnittets begyndelse. Nemlig de undersøgelser, som viser, at forpligtigelse er noget af den fundamentale forståelse, vi mennesker forbinder af kærligheden, sammen med elementerne tillid, omsorg, ærlighed, venskab, respekt og

medfølelse (Parafrase, Nielsen, 2011, pp. 88-89). Hvis dette er de elementer vi har brug for, for at skabe rammerne for den langvarige kærlighedsrelation, så er det måske netop på tide med et opgør med individualismens egoistiske ønsker om selvrealisering. Ikke i den forstand, at selvrealisering skal udryddes, og at tiden skal spoles tilbage til dengang hvor kærligheden var primært et resultat af en afhængighed, men måske findes der et sted mellem polerne, hvor tilfredsheden kan få sin plads, og hvor ofringer for den man holder af, ikke ses som en opgivelse af sin egen identitet. Denne pointe illustreres bl.a. af Meulengracht i citatet nedenfor.

Kærlighed handler om, at vi faktisk gerne vil gøre os umage. Ikke for at undgå at vores partner bliver ked af det, eller sur, eller vred, eller skuffet, men for at glæde vores partner. Og ikke på en måde der er underdanig eller tvangsmæssig, på bekostning af os selv, men på en måde, at når vi ser, at vi er der for partnere, vi gør noget for partnere, vi glæder partnere. Når du gør det, at du selv også oplever en indre glæde, alene fordi du kan se hvor vigtig du er for din partner (Christiane Meulengracht, KMV - 23.11.20-09.24).

I dette afsnit, har vi beskrevet nogle af de tendenser, som præger rammerne for nutidens kærlighedsforståelse. Næste afsnit vil omhandle psykologiens indvirkning blandt andet på disse tidligere diskuterede tendenser og rammer. Psykologien har med tiden fået en større magt over samfundets diskurser og normer og samtidigt er der opstået en forventning til, at individet i højere grad er psykologisk oplyst - både om sig selv, om sine relationer og om andre (Illouz, 2008). Vi lever i en tid hvor ekspertviden og selvhjælp er med til at bane vejen for, at vi kan leve det mest lykkelige liv, ud fra hvad samfundet i dag anser som lykke (Petersen, 2019, p. 45).

5.3 Psykologiens indvirkning på samtiden kærlighedsrelationer

Ovenstående diskussioner har omhandlet hvorfor mennesker søger kærligheden og dernæst samtidens rammer herfor. Fælles for begge disse afsnit er, at de begge diskuterer nogle af de udfordringer, som samtiden medbringer. Herunder bl.a. uendeligt mange valg, ansvar versus frihed, individualisering, grundlæggende følelse

af usikkerhed, normer, samt hvilke konsekvenser dette kan have for samtidens forståelse af kærligheden. Hertil har dette afsnit til hensigt at diskutere den *psykologisering*, som også præger nutidens samfund, og som bl.a. er opstået på baggrund af de tidligere diskuterende tendenser.

Psykologisering: “*Det at forklare eller beskrive noget ved at anlægge en psykologisk synsvinkel*” (ordnet.dk). Som ordets betydning beskriver, omhandler psykologisering en (overdreven) implementering af psykologiske forståelser i hverdagslivets mange instanser. Dette ses både i institutionelle instanser ex. på arbejdsmarkedet, men også i forhold til individets mere private instanser som familie og parforhold (Illouz, 2008, p. 241). En måde, hvorpå denne psykologisering især kommer til udtryk, er ved anvendelsen af begreber og sprog, som førhen kun var anvendt af fagfolk og i en terapeutisk setting, men som i dag har vundet indpas i den almene befolknings sprog. Denne anvendelse af det terapeutiske sprog er med til at forme de forståelser og diskurser af selvet, i samtiden - også i relation til andre (Illouz, 2008, p. 5).

The therapeutic discourse offers an entirely new cultural matrix— made of metaphors, binary oppositions, narrative schemas, explanatory frameworks— that throughout the twentieth century has increasingly shaped our understandings of the self and of others (Illouz, 2008, p. 8).

En teori, der i høj grad er blevet alment eje, er tilknytningsteorien. Tilknytningsteorien blev førhen primært anvendt i psykologiens verden til at undersøge, udrede eller hjælpe mennesker med forskellige former for dysfunktionelle tilknytningsmønstre, mens den i dag er blevet en populær teori indenfor både børneopdragelse og parforhold. Især diverse kærlighedspodcasts anvender tilknytningsteorien til at fortælle og forklare, hvilke konflikter der kan opstå i et parforhold, og hvordan man kan forstå sig selv og sin partner bedre, på baggrund af ens tilknytningsformer:

Det der med at der kan være en manglende evne til at indgå kompromisser, kan også være et udtryk for, at der er en i høj del, eller en høj grad af usikkerhed eller utryghed. Både i sådan individuelle tilknytningssystem, men så også i det relationelle tilknytningssystem. Og

det vi godt vil se er, at der kommer en større fleksibilitet fra begge parter, og at det netop ikke bliver den der klassiske destruktive spiral med at der netop hele tiden er en der giver sig, og som jo så vil være den ængstelige ofte (Julie House, #UF - 15.01.24-27.10).

Når psykologiske teorier anvendes på denne måde, sætter det høje krav til lytteren, i forhold til at lære og forstå teorien på baggrund af de få udsagn der anvendes i en podcast, fordi lytterens fortolkning og forståelse kan have stor betydning for hvordan podcastens udlægning af teorien påvirker og eventuelt korrigerer den enkeltes virkelighedsbillede.

Derfor har værtens valg af psykologiske begreber en stor magt, fordi denne udvælgelse er med til at bestemme, hvordan den psykologiske diskurs fremstilles over for det almene menneske. Dette har en direkte indflydelse på, hvordan psykologiske begreber og teorier bliver anvendt i hverdagslivet, hvilket kan være langt fra deres oprindelige former, som de anvendes i terapeutiske settings (Illouz, 2008, p. 56). Anvendelsen af tilknytningsteori samt andre former for psykologiske teorier i diverse podcasts taler ind i en samfundsdiskurs om, at vi skal kigge indad og lære at forstå vores reaktioner og følelser i sådan en grad, at intet efterlades til tilfældighederne. Jf. Illouz (2008), har psykologisering netop medført, at *emotional intelligens* i dag anses for at have en høj værdi. Emotional intelligens er en form for social intelligens, som vedrører en persons evne til at opfatte og forstå både ens egne og andres emotioner, skelne mellem dem og anvende dem til at guide ens tankegang og handlinger. Denne form for intelligens er i dag med til at øge en persons værdi blandt andet på datingmarkedet og i parforholdet, hvilket også gør det attraktivt at søge viden, som kan hjælpe en til bedre at forstå ens følelser, tilknytningsstile, handlingsmønstre mm. (p. 203f). Det medfører dog den konsekvens, at der ses ned på personer, som har en lavere emotional intelligens (Illouz, 2008, pp. 223-226). For lytterne af kærlighedspodcasts opstår der en risiko for, at de møder andre mennesker med en forventning om, at de i lige så høj grad dyrker deres psykologi og emotionelle intelligens i forhold til tilknytning og parforhold. Den konstante søgen efter viden, som kan forklare underliggende kilder til adfærd hos en selv og for eksempel en partner, kan anses som en samfundstendens, der kan have nogle faldgruber, fordi alt og alle, i teorien, kan analyseres. Alt, hvad der ikke anses som "korrekt" adfærd inden for den psykologiske forståelse, bliver gjort til

problematikker, som kun kan løses via psykologien, hvilket medfører at psykologiens tarv på samfundet bliver selvopfyldende profeti (Illouz, 2008, p. 115f).

Men hvorfor har psykologien fået så stor indflydelse på samtidens forståelser? Svaret til dette spørgsmål ligger netop i nogle af de problematikker vi har diskuteret under tidligere temaer. Herunder har vi bl.a. nævnt hvordan samtiden er præget af paradokser, modsætninger og brud med traditioner, som kan medføre en intens usikkerhed og social frygt. Dette kan forklare, hvorfor individet søger efter viden til at forstå, forklare og forme både ens egen og andres adfærd. Dette er netop det psykologien tilbyder (Illouz, 2008, p. 56f), da psykologien kan give et sprog for nogle af de problematikker som nutidens parforhold kan indeholde. Har begge parter i forholdet dertil en høj emotionel intelligens, kan dette sprog måske hjælpe med at løse nogle af disse problemer (Illouz, 2008, pp. 209, 226). Dette kan ex. ses i denne dialog mellem Josefine Stork og Jytte Vikkelsøe, hvor det beskrives hvordan det i nogle henseende fordrer parforholdet at tale om det ud fra mere psykologiske forståelse af, hvad der går godt og hvad der kan forbedres, uden at der nødvendigvis er et problem:

Josefine Stork: “Det i sig selv, kan jeg faktisk godt anbefale, selvom man ikke skal i Hjerteflimmer, men det der lige med at sætte sig ned og...

Jytte Vikkelsøe: “Hvor er det en god ide”.

Josefine Stork: “Ja, og tale om, hvor er vi, hvor er der plads til forbedring, hvor kan vi udvikle os?”

Jytte Vikkelsøe: “Så dit forslag er: Leg hjerteflimmer og kom med et påtrængende kærlighedsspørgsmål. Det er da en super ide. Så kan man bare gætte på, hvad Jytte ville sige.

(HFV - 8.04.24-0.28.56).

Samtidigt kan psykologien også være med til at opretholde og/eller skabe disse problemer, da en større psykologisk viden også medfører et større grundlag for at evaluere og kritisere (Illouz, 2008, p. 115f). I nedenstående citat af Josefine Stork beskriver hun, hvordan det for hende føles som et kontroltab, når hun efter en

konflikt med sin partner, ikke har kendskab til hans følelser og dermed ikke har mulighed for at påvirke dem:

“...Jamen det er jo en eller anden form for kontroltab, at jeg føler at jeg ikke har kontrol over situationen, eller at jeg i hvert fald ikke har mulighed for at påvirke det, der foregår indeni ham, det kan man jo lidt mere i en samtale, men det kan man jo ikke i en samtale, han har med sig selv” (Josefine Stork, HFV - 8.04.24-0.36.19)

Stork beskriver yderligere, hvordan denne følelse af kontroltab faktisk medfører en ny konflikt mellem parret, selvom den oprindelige konflikt er løst:

Det er jo der i konflikten, at der kan antændes en ny konflikt, fordi jeg måske føler at jeg har krav på, at forstå hvad der foregår indeni ham lige nu og det synes han ikke, at jeg har, for det har han brug for at være med selv. (HFV - 8.04.24-0.36.03).

I ovenstående citat beskriver Stork det ligefrem som et “krav”, at hun skal have lov til at vide, hvad der foregår inde i hendes partner. I konflikten udfordres hendes emotionelle intelligens, hvilket medfører et stort behov for kontrol, som modpol til usikkerheden. Dette er et eksempel på, hvordan bruddet med det traditionelle ægteskab og de normer og strukturer, der fulgte med, kan medføre en større usikkerhed, hvilket risikerer at komplicere nutidens parforhold. Som tidligere diskuteret, skal parforholdet kunne flere ting i dag end blot opretholde (eller forhøje) ens sociale status og økonomiske kapital. Det skal tilbyde individet emotionel tryghed og sikkerhed, uden at det går på kompromis med individets følelse af autonomi. Parforholdet er stadig med til at øge ens værdi, dog er det i dag i højere grad personlig værdi frem for samfundsmæssig værdi, hvorfor parforholdet også skal kunne hjælpe en med at blive den bedste udgave af en selv: Hjælpe en til selvrealisering. Dog var det psykologien selv, som var med til at bryde med de traditionelle forståelser af ægteskabet og parforholdet, hvorfor psykologien både er skaberen af mange af parforholdets problematikker og samtidig løsningen herpå (Illouz, 2008, pp. 56f, 115f).

5.3.1 Kærlighed, selvhjælp og podcasts

De psykologiske forståelser af tilknytning, emotioner, konflikthåndtering i parforholdet mm. har spillet en vigtig rolle i udformningen af det offentlige ordforråd, vi anvender til at forstå vores parforhold (Illouz, 2008, p. 53). De er med til at påvirke hvilke egenskaber en partner skal indeholde, såsom følelsesmæssig intelligens og selvindsigt (Illouz, 2012, p. 180), hvordan ens parforhold skal fungere, samt hvad individet kan forvente at få ud af en kærlighedsrelation (Illouz, 2008, p. 115f). Som nævnt i den historiske fremstilling af kærlighedsforståelsen, er en del af vores opfattelser og forestillinger omkring kærlighed ligeledes præget af filosofi, kultur og historie. Dette strækker sig helt tilbage til oldtidens Grækenland, op gennem middelalderen og har især rødder i romantikken. Måden, hvorpå historien fortsat påvirker forestillingen omkring kærlighed, skaber et paradoksalt forhold, i mødet med samtidens individualiserede og psykologiserede samfund. Vi ønsker fortsat nogle af de romantiserede forestillinger om kærligheden, dog uden kompromis med deres behov for autoritet og frihed (Illouz, 2012). Vi ønsker at blive fortryllet af kærligheden, men de psykologiske forståelser af kærligheden inviterer ikke til denne fortryllelse, men i stedet til at anskue parforholdet som værende præget af følelsesmæssige og psykologiske problemer (Illouz, 2008, p. 246). Individet befinder sig i midten af en masse forskellige paradokser, og søger efter svar på disse i psykologien. Svarene søges netop i psykologien, fordi psykologien kan tilbyde svar og en forståelse af kærlighedens tendenser, hvortil der blandt andet gennem podcasts tilbydes en form for “how to” opskrifter på baggrund af psykologiens teorier (Illouz, 2008, p. 243). Dette er bl.a. illustreret i nedenstående introduktion til podcasten Parforhold #UdenFilter.

Vi kommer omkring kommunikation, opvækst, traumer og intimitet, og vigtigst af alt, hvordan man skaber en dybere forbindelse, mere nærhed og ikke mindst en større tryghed i sig selv og i sit parforhold! intet er perfekt og alt er råt og ærligt! (Podimo, nd., Parforhold #UdenFilter).

Disse “how to” opskrifter taler ind i samtidens individualisering, da de både pålægger individet ansvaret for egen succes, samtidigt med, at de tilbyder den “gyldne vej” til at opnå den: Herigennem tilbydes den mest rigtige måde at gøre

tingene på, men I stedet for at løse disse paradokser risikerer psykologien måske at gøre kærligheden endnu mere svær (Illouz, 2008, p. 246).

Vi anser de valgte podcasts omhandlende kærlighed, som et produkt af den psykologisering, dette afsnit har haft til hensigt at beskrive. Disse podcasts, mener vi, kan anses som en form for lomme psykologer eller digitale selvhjælpsbøger, som er med til at producere den diskurs, hvori kærligheden skal forstås og det sprog som individet anvender til at beskrive kærlighed og parforholdet på baggrund af. Derfor vil vi i næste afsnit diskutere, hvilken indvirkning podcasts kan have på kærlighedens vilkår.

5.4 Podcasts og dens indvirkning på kærlighedens vilkår

I tidligere afsnit, er der præsenteret en kulturel og normativ forståelse af kærlighed, som bl.a. podcasts kan være med til at skabe og opretholde. Hertil kan man sammenligne podcasts med selvhjælpsbøger som også anvendes til at forstå sig selv og ens relationer. Denne måde at anvende podcasts, kan nemlig anses som et udtryk for den tidligere diskuterende psykologisering, og dermed give et indblik i hvorfor podcasts har opnået så stor popularitet de seneste år. Gennem disse podcasts, tilbydes lytterne nogle svar og normer som kan anvendes til at navigere i nutidens løse kærlighedsrammer. At dette behov er opstået, kan anses som et forsøg på at finde et sæt af normer og strukturer, som førhen blev givet af det traditionelle samfunds mere fastdefinerede strukturer (Illouz, 2008, p. 243).

Dette gør de ved at fremlægge psykologiens svar på samtidens problemer ud fra en ekspertviden, men formuleret på en måde som er let at forstå (Illouz, 2008, p. 13). Dette sprog både simplificerer psykologien bag diverse teorier og samtidigt bliver det, ifølge Illouz, fremført på en måde, hvorpå der stilles krav til individet. Det tilbyder rådgivning ud fra et sprog, der giver udsagnene autoritet og sætter dem i stand til at fremsætte lovliggende udsagn om, hvordan parforholdet skal fungere og hvordan individet skal agere (Illouz, 2008, p. 52).

5.4.1 Podcasts som lomme psykologer

Mennesket er en dialogisk skabning (Brinkmann, 2013, p. 124; Holquist, 2003, pp. 40-41). Vi udvikler vores indre analyseapparat, som resultat af et levet liv, hvor vi

har lært sproget som kundskab. Vi har lært at udtrykke os og forstå andre gennem deres ytringer, og vi har lært at tillægge ord en vis værdi på baggrund af nogle normative forståelser. Hele dette bagvedliggende apparat er vores afsæt for at afprøve vores fortolkninger i mødet med verden og andre mennesker (Brinkmann, 2013, p. 124). Hertil kan den dialogbaserede podcast, hvor der bl.a. diskuteres og præsenteres specifikke problematikker, også ses som en samtale, der forekommer blandt værter, gæster og lyttere (Brinkmann, 2013, p. 159). Man kan altså forstå lytteren som en "tredjepart" til den samtale, der foregår i podcasten. På den måde opstår der en form for "falsk", eller passiv, interaktion mellem lytteren, podcasten og dens værter, hvis man forestiller sig, at man som lytter oplever podcasten som var man den lyttende/passive part i en samtale. Med denne forståelse af lytteren som "tredjepart" i samtalen, kan lytteren måske opleve en andel af den oplevelse, man ellers ville få gennem egenterapi ved en psykolog. I dette tilfælde kan podcasten og dens værter fungere som en slags lomme psykolog ved ex. at kunne udvide lytterens selvforståelse, få redskaber til, hvordan man analyserer sig selv i relation til andre og den interpersonelle kærlighedsrelation. Alt dette dog uden at lytteren deltager aktivt i samtalen på lige fod med de øvrige, som en person ville i en terapeutisk setting.

En illustration af, at podcast kan have indvirkning på lytteren, er her et eksempel fra gæsten Christina Wedel, der tidligere har været lytter, men nu deltager i podcasten som gæst.

"Nu har jeg altså lyttet til hjerteflimmer og nu kunne jeg godt tænke mig at date..." (Christina Wedel, HFV - 7.14.22-12.20). Her kan det ses, hvordan man som lytter kan påvirkes af diverse podcasts. I dette tilfælde har podcasten fungeret som motivation til at påbegynde søgen efter en kærlighedsrelation. Dog fortsætter Wedel i forlængelse af ovenstående citat:

"...Men jeg er virkelig bange for at få en mand der gerne vil sidde derhjemme og vente på mig, eller der skriver kl. 4: "Hvad skal vi spise i aften". For det gør at jeg får lyst til at kaste op. Altså jeg får sådan... Jeg bliver fysisk dårlig af sådan noget... Jeg er helt forvirret" (Christina Wedel, HFV - 7.14.22-12.20).

Wedels udlægning fremstiller parforholdet som en trussel mod hendes autonomi. Uden hun beskriver det direkte, er det tanken om, at der sidder en mand og “venter på hende”, som afskrækker hende. Det kan være nemt for lytteren at lade sig forføre i måden hvorpå hun fremlægger dette, og dermed adoptere hendes holdning, men ved nærmere inspektion beskriver hun skrækken for, at en anden person har forventninger til, at hun deltager i en relationen, på bekostning af hendes frihed. Herved illustrerer citatet netop et af samtidens paradokser, som tidligere fremstillet, samt den forvirring, dette paradoks kan medføre. Wedel sidder i en setting med en psykolog, hvor hun kan få direkte hjælp til sin forvirring, og lytteren sidder med som tredjepart i denne samtale, hvorigennem vedkommende ligeledes kan modtage rådgivning. Spørgsmålet er dog, hvorvidt lytteren kan omdanne denne rådgivning til handling, da lytteren jo ikke deltager direkte i interaktionen med “eksperten”. I et terapeutisk forløb ville en del af psykologens job bestå i at undersøge og præsentere klientens problematikker på en måde, og et tidspunkt, som gør det muligt for vedkommende at forstå pointen og tage ordene til sig, for så gennem psykologens støtte, at kunne omsætte det til en mere hensigtsmæssig adfærd. Dette led, vil podcasts ikke kunne imødekomme, da de, meget naturligt, ikke kan fornemme lytterens modtagelighed for intervention, og dermed ikke kan tage hensyn til lytterens selvindsigt, som en psykolog ville kunne. Dermed bliver lytteren selv tildelt ansvaret for selv at forstå og omsætte den nytilegnede viden til eget liv, hvilket kræver et stort refleksionsniveau af lytteren. Modsat er det muligt, at der kan være noget beroligende i at høre om, hvordan andre oplever de samme udfordringer i deres relationer. På den måde kan podcasts fungere mere som emotionel aflastning i den spejling, der kan forekomme gennem andres historier, end som rådgivning der bør medføre en form for intervention. Ud fra denne forståelse, kan podcasts have en positiv indvirkning på samtidens kærlighed, hvis de, som nævnt tidligere, tilbyder svar forbundet med nogle af de kærlighedsproblematikker, som er opstået på baggrund af nutidens tendenser og ellers i hvert fald tilbyde en form for spejling, så individet kan føle sig mere tryk i sine relationer.

5.4.2 Selektiv viden

Podcasts kan altså have en rolle som lomme psykologer efter behov. Ud over dette, kan de ligeledes fungere som en form for selvhjælpsbøger. Dette kan de ved at, personer kan søge efter viden med det formål at opnå nye forståelser, som kan

bidrage til ens emotionelle intelligens og kapital, som jf. Illouz anses for at have stor værdi i dag. Der opstår dog en risiko for, at individet ubevidst vil søge information, som primært passer ind i deres eksisterende forståelser af virkeligheden. Dette knytter sig til en af de tendenser der, jf. Brinkmann, også præger nutidens samfund; netop hvordan individet i dag, i høj grad, synes at være motiveret af præferencer og lyster. Dette kan være et resultat af livets mange muligheder og det faktum, at der findes et hav af forskellige normer i forskellige subkulturer. Derfor er det ikke usandsynligt, at man som individ søger hen mod de informationskilder, der synes at kunne hjælpe med opnåelsen af ens allerede eksisterende præferencer, frem for at udfordre dem (Brinkmann, 2013, pp. 169-170). Selvom flere af podcastenes værter er uddannede psykologer og parterapeuter, kan de som "lomme psykologer" i en persons hovedtelefoner ikke udfordre deres lyttere direkte, som en terapeut ville kunne. Der opstår derfor en risiko for at lytteren kun udvælger de pointer, der bekræfter vedkommendes egne følelser og allerede eksisterende forståelser, frem for at udfordre dem og derigennem afhjælpe mulige problemer. I søgen efter psykologisk viden og forståelse risikerer lytteren at få et ensidigt billede af parforholdets problemer, baseret på viden som den anden part måske ikke besidder. Dermed risikerer man at skabe en kløft mellem de to parter i et parforhold, hvis den ene lytter til diverse podcasts og den anden ikke gør. Derigennem øges risikoen muligvis for, at den ene part ønsker at optimere parforholdet, mens den anden sådan set er tilfreds, da denne person ikke har fået samme psykologiske indsigt i, hvordan et parforhold bør se ud "på papiret". I og med at emotionel intelligens anses for at have høj værdi, kan de personer som har mest psykologisk viden om tilknytning, parforhold mm. mene, at de har monopol på at bestemme, hvordan et parforhold bør udvikle sig og hvad det bør bidrage med. På den måde bliver podcastens lyttere selv en form for eksperter, som er med til at (re-)producere den psykologiserede forståelse af kærligheden, som vi har problematiseret flere gange i ovenstående afsnit, fordi der medfølger en risiko for at skabe problemer som ikke nødvendigvis er der.

Hvis man primært søger hen mod de kilder som kan bekræfte ens ønsker, er der risiko for at det bidrager til en problematisk kultur, som kan gøre kærlighedens betingelser svære. Derfor er det vigtigt at man som podcastvært er bevidst om, hvordan man udtaler sig, og at man får nuanceret diskussionen, hvis podcasts ikke skal bidrage negativt ved at opstille nogle unuancerede kærlighedsnormer. Hvis der

ikke bliver formidlet ærlige og realistiske idealer, når kærligheden omtales, risikerer individet at lave egne slutninger og fare vild i samtidens mange muligheder. Dette kan ske, hvis man efterlades med en opfattelse af, at alt den psykologiske korrekthed der formidles og praktiseres i det vakuum, som en samtale i podcast er, er 100% overførbart til hverdagens parforhold. Derved risikerer man et sammenstød mellem virkeligheden og teori, fordi grænsen mellem teori og virkelighed bliver udvisket i podcastens måde at fremføre teori, som en form for pop-psykologi. Dette kan påvirke vores fundamentale forståelse af kærlighed og andre mennesker (Illouz, 2008, p. 13). Det betyder ikke, at disse podcasts ikke kan være værdifulde for det enkelte individ. Man kan også sagtens lære noget i egenterapi hos psykologen, som kan gavne parforholdet udenfor terapilokalet. Man skal blot være opmærksom på, hvilken effekt den øgede viden har på ens parforhold; om man skaber flere problemer end svar, samt hvilke konsekvenser denne psykologiske forståelsesramme kan have for den mere overordnede forståelse af kærligheden.

5.4.3 Kærlighed, podcasts og ekspertsystemer

Med samtidens problemer opstår behovet for svar og vejledning i en verden, der synes mere uigennemskuelig end før. Podcasts er, som kulturprodukt, skabt med henblik på at give noget af disse svar. Det stigende behov for svar er blevet tydeligt, og dermed er der opstået et marked herfor. På baggrund af denne forståelse, kan podcasts måske kan anses som en moderne form for *ekspertsystem*. Giddens mener, at der, på baggrund af traditionernes opbrud, er opstået et større behov for tillid til såkaldte ekspertsystemer, som er abstrakte systemer, der repræsenterer en form for professionel ekspertise eller kunnen indenfor et bestemt område. Disse systemer organiserer store områder af de både fysiske og sociale miljøer, vi lever i, uden vi nødvendigvis er klar over dem, eller ved hvordan de fungerer. I en tid, hvor vi ikke længere kan læne os op ad traditioner og normer, i lige så høj grad som tidligere, risikerer vores overbevisninger at blive mindre stabile. Samtidigt kæmper flere modstridende epistemologier om at få monopol på sandheden, hvilket resulterer i, at individet skal vælge, hvilke sandheder de vil tro på, baseret på blandt andet risikovurdering. Derfor knytter ekspertsystemer sig i høj grad til *tillid*, da det netop kræver en stor tillid fra individet at stole på disse abstrakte systemer (Giddens, 1990, p. 16f). Med bruddet på traditioner opstår behovet for flere af disse ekspertsystemer.

Herigennem får de også mere magt, da de ofte udgør en essentiel rolle i samfundets måder at fungere på, udenfor de traditionelle normers vejledninger (Giddens 1990).

Podcasts der agerer eksperter indenfor forskellige tematikker, såsom kærlighed, kan derved blive et ekspertsystem, når vi ikke længere kan anvende de traditioner og normer, som førhen prægede vores forståelser af kærligheden. Hvis dette er tilfældet, belyser dette, hvor usikker kærligheden måske kan føles i dag. Behovet for forskellige former for ekspertviden opstår, i søgen efter den bedste sandhed, som vi derefter kan læne os, mere eller mindre, blindt op ad. Dette giver disse podcasts en enorm magt i forhold til at forme virkeligheden for dens lyttere, og især fordi lytterne søger de råd og vejledning, som podcasts netop tilbyder. Podcastens mange budskaber kan medføre, at lytterne danner sig et urealistisk billede af, hvordan kærligheden teoretisk anses som mest perfekt og hensigtsmæssig, uden at denne forståelse nødvendigvis er mest hensigtsmæssig i forhold til deres virkelige liv.

Derfor er der stor sandsynlighed for, at mennesker som lytter til podcasts omhandlende kærlighed, i forskellige former, vil se sig påvirket af den viden, de her synes at tilegne sig, hvilket både kan være positivt og negativt. Hvilket gør det utrolig vigtigt at have en forståelse af, og en gennemsigtighed omkring, hvad værternes udgangspunkt er for at vidensdele de pointer de gør, så man kan vurdere dem på et oplyst grundlag. Med andre ord, er det utrolig vigtigt for lytteren at mestre evnen til at være kildekritisk. Spørgsmålet er dog, om denne kildekritik implementeres, hvis disse bliver anvendt som moderne ekspertsystemer i mødet med og forståelsen af kærligheden.

Podcasts om kærlighed og/eller andre former for rådgivning, er opstået på baggrund af et behov skabt af samtiden. Et behov for svar og råd i en tid præget af usikkerhed, ugennemskuelighed og mangel på styring. Det er en måde hvorpå lytterne kan frasige sig noget af det ansvar, som samtiden pålægger dem; personer lytter til disse podcasts, fordi de søger disse svar og derigennem styring af kærligheden.

5.4.4 En del af problemet?

Som nævnt tidligere er psykologiseringen af samfundet ikke blot med til at løse nogle af samtidens problemer, men samtidigt, og nok i højere grad, med til at skabe dem (Illouz, 2008, p. 246). Kærlighedspodcasts kan anses som et produkt af

samtidens psykologisering, og kan måske, som et moderne ekspertsystem, tilbyde svar på nogle af de usikkerheder, som samtidens samfund medfører parforholdet. Dog er deres eksistens, og de svar de tilbyder med til at bidrage til selvsamme psykologisering som oprindeligt kan have medført flere af problemerne i den moderne kærlighedsforståelse. Dermed risikerer de at blive diametrale modsætninger af, hvad de oprindeligt er skabt til, hvis de i højere grad er med til at generere problemerne, frem for at afhjælpe dem.

Dette afsnit har haft til hensigt at diskutere, hvordan podcast som fænomen kan have betydning for nutidens kærlighedsbetingelser. De foregående afsnit har ydermere diskuteret hele kærlighedens betingelser og forsøgt at skildre, hvilke betingelser der er fordrende, og hvilke der forekommer problematiske for nutidens kærlighed. Næste afsnit har til formål at opsummere diskussionen, ved at sammenligne nutidens parforhold med teorien om “den gode nok mor”; som ligeledes er et produkt af psykologiseringen. I denne diskussion, ønsker vi at diskutere, hvad konsekvensen af samtidens tendenser, muligheder, problematikker, psykologisering mm. har for kærlighedens mulighedsbetingelser, samt belyse hvad der måske kunne være mere fordrende for kærligheden.

5.5 Kærlighedens mulighedsbetingelser: “Det gode nok parforhold”

De tidligere afsnit har været med til at illustrere, hvilke samtidstendenser der har haft (og stadig har) indflydelse på, hvordan kærligheden forstås i dag, samt hvilke mekanismer og strukturer, der påvirker kærlighedens mulighedsbetingelser. Blandt andet illustreres det, hvordan individualisme, frihed, selvrealisering, moderne former for værdisættelse af personer samt psykologisering blandt andet har forplanter sig i idealet om den perfekte partner eller det perfekte parforhold. Dette er en tendens, hvis eksistens udfolder sig bl.a. gennem eksempler i de udvalgte podcasts. Vi har kort nævnt denne tendens i tidligere afsnit, bl.a. hvordan nutidens rammer kan påvirke forventningen om hvordan kærligheden skal se ud.

“Når du har været sammen med et menneske i 22 år, så er det jo ikke forelskelse. Så er det kærlighed. Så er det liv. Så er det familie. Det er tanker. Det er jo noget der er meget større. I gamle dage var forelskelsen

jo indgangsporten til kærligheden, og jeg tror, at man lidt...at vi, som moderne mennesker, har en idé om, at man skal være forelsket hele tiden. Og, et, er at være forelsket. Noget andet er kærlighed...Der er en helt anden tyngde i det. Det er bare noget andet. Og jeg tror at man går glip af noget hvis man tror, at man skal være på en forelskelses note hele sit liv. Man går glip af en dybde. Et kammeratskab” (Ellen Hillingsø, 112 - 23.11.22-37.30)

Ovenstående citat af Ellen Hillingsø er en beskrivelse af en person, der har været i et mangeårigt parforhold, og som synes at se en tendens, tilsvarende den vi beskriver. Kærligheden er på mange måder, i dag, blevet misforstået og ophøjet til en tilstand af positive følelser, og som en relation der skal indeholde korrekt psykologisk ageren. Derudover sættes der i dag mange krav til både en potentiel partner, og til hvad parforholdet skal kunne bidrage med til individet. Grundet individualismen, er det i højere grad individets egne behov og følelser der skal imødekommes i et parforhold, og parforholdet forventes at bane vejen til selvrealisering, frem for at selve partnerskabet og dets fællesskab, er i fokus (Albæk, 2018). Hvis individet ikke oplever, at kærligheden har en positiv indflydelse på vedkommendes udvikling og værdisættelse, og ikke har en partner, som ønsker at tale i dybden om følelser, og hele tiden udvikle relationen, opfylder parforholdet ikke de krav, som stilles til den mest rigtige kærlighed “på papiret”. Disse krav er kulturelt indlærte fra vi er børn og præget af samtidens underliggende strukturer (Illouz, 2012). Karikeret fortalt, kan man sige, at mange i dag ønsker sig et parforhold, hvor man hele tiden ser hinanden, rummer hinanden, forstår hinanden, og dermed kan imødekomme hinandens behov, og måske endda komme dem på forkant, uden at de samtidigt er klar til at møde de konflikter, kompromisser og skænderier som også tilhører en kærlighedsrelation.

Det nytter jo ikke noget, at når der er en kamp, at så står vi bare tilbage og tænker ‘åh så er det nok heller ikke den rigtige jeg er sammen med’, så er det ikke et match hvis vi kan have den her form for kampe, for hvis vi var et match så har man slet ikke den her form for kampe, eller naboen...hun har da sikkert ikke de her kampe med sin kæreste, for de

har bare det der forhold der kører. Og det er bare ikke sandt (Louise Luckow, #UF - 20.07.20-19.08).

Ovenstående citat anfægter det urealistiske ønske om udelukkende at omfavne de positive aspekter ved parforholdet. Samtidigt belyser citatet, hvordan konflikten blandt andet er præget af de forestillinger vi har om andre menneskers parforhold, som kommer til at udgøre en form for ideal (Albæk, 2018). Hvis der opbygges et ideal om parforholdet, og kærligheden, som er gennemsyret af psykologisk “korrekthed” og emotionel intelligens, er der risiko for at der opstår en problematisk kultur, som giver kærligheden svære betingelser. For ja, i den perfekte verden, så var vi alle klar over vores egen psykologiske ballast, så vi altid ville være i stand til at rumme vores egne og andres følelser; altid trække vejret dybt, og nøje overveje, hvordan vi ville reagere i enhver given situation, så vi ikke påførte andre psykologisk belastning, og samtidig heller ikke selv agerer i affekt. Hvis vi altid var i stand til at agere på den mest psykologiske korrekte måde, ville vi så ikke udslette det, der gør os til menneske; nemlig, at vi også er et følende væsen, der også bliver ramt, og kommer til at agere i affekt, fordi vi netop har noget på spil, og at vi ikke er ligeglade med, hvordan vores nærmeste får os til at føle? Hvis ikke vi reelt viser hvor såret og vrede vi rent faktisk bliver, kan det måske også være svært at forstå alvoren af vores følelser. Og hvis vi altid kommunikerer vores følelser med en rolig stemme, fordi vi har evnet at trække vejret, og reflektivt kan beskrive hvad det er for nogle kropslige og følelsesmæssige fornemmelser vi får lige nu, så risikerer vi måske også at praktisere det, man i terapien kalder *intellektualisering*. Intellektualisering er en kommunikationsform, hvorpå vi kan beskrive hvordan vi har det, frakoblet vores følelser. Det er altså i høj grad en måde, at cope ved at, kropsligt, undertrykke hvordan vi mærker det, for så at beskrive det med vores intellektuelle jeg. Hvis dette er den måde vi advokerer for, at vi som mennesker skal eksistere i verden, er der risiko for, at vi på sigt, vil se en endnu større pinsel i samfundets mentale tilstand, og den generelle trivsel kan være i risiko for at falde yderligere end den allerede synes at gøre, hvilket i høj grad også kan påvirke kærlighedens betingelser (Diehl, Chui, Hay, Lumley, & Grünhp., 2014, p. 636).

Værten Julie House fra Parforhold #UdenFilter udtaler i et afsnit at: “*Det handler jo...om for mig, at finde en jeg godt gad at skændes med*” (Julie House,

#UF - 20.07.20-18.10). Denne forståelse af partneren, og indblikket i, at konflikter er en del af parforholdet, er i langt højere grad et ideal, der kan ses som et sundt og realistisk ideal, og bør være det vi tilstræber os i søgen efter en partner. Citatet kan dog også anses som en smule modstridende, hvis søgen efter en partner man “ønsker” at skændes med, underliggende også er søgen efter en partner med høj nok emotionel intelligens til, at vedkommende er “god” eller ligefrem “rar” at skændes med. Der kan være en tendens til, at vi gennem psykologiseringen i dag forsøger at psykologisere os ud af de konfliktende situationer og mere negativt ladede følelser, i et forsøg på at passe på os selv. For jo mere vi tillader os selv at være sårbare, jo mere autonomi og magt opgiver vi også. Selvfølgelig skal man gerne stille krav til sin partner og sit partnerskab, og selvfølgelig skal man ikke indgå i deciderede usunde relationer, som tærer på ens psyke. Men samtidigt bør vi være bevidste om den perfektionskultur omkring partnervalg og parforhold som samtidens tendenser har medbragt. I stedet for at stræbe efter “det perfekte” ud fra en række kulturelle krav og diskurser som tilhører nutidens samfund, bør vi søge efter en partner som vækker forelskelsen i os, slukker for vores rationale og som får os til at føle os trygge i et samfund, der bunder i usikkerhed. Vi bør stræbe efter at indgå i “*det gode nok*” parforhold hvor det positive som oftest opvejer det negative, men som kan rumme begge poler.

Men, hvad kan så betegnes som værende “godt nok”? Hvis det ikke bestemmes ud fra kulturelle normer, krav og diskurser, må det være op til den enkelte selv og vedkommendes mavefornemmelse? Her bliver diskussionen kompleks, da dette pålægger individet et stort ansvar, hvor man jf. Giddens kan argumentere for, at der i processen opstår en risiko for handlingslammelse. Måske kan dette også forklare individets forsøg på at fralægge sig ansvaret, som er en tendens Illouz beskriver. Et ansvarsfrit liv er dog lige så utopisk som søgen efter den perfekte partner, hvilket heller ikke er det ønske, som hverken Giddens eller Illouz synes at have. Pointen må være, at man må bestræbe sig på at finde en balance mellem; hvad der i følge diverse normer og samfundsregler er rigtigt “på papiret” og hvad der faktisk føles rigtigt, når der skrues ned for den rationelle tænkning og emotionerne får lov til at veje mest i ens beslutningstagen (Illouz, 2012, p. 19f). Vi søger en måde, hvorpå vi kan

nuancere forståelsen af kærligheden, så vi i højere grad kan rumme den på godt og ondt. Podcasts kan i nogle henseender måske bidrage til dette. Som det ses i ovenstående citat af Julie House, forsøger hun i hvert fald at nuancere billedet ved at sige, at man i højere grad skal søge at finde en partner, som er skænderierne værd. Herunder at skænderier er en del af det at indgå i en intens relation med et andet menneske som f.eks. i et parforhold; dermed forstået kan konflikter mm. ikke undgås uanset hvor godt et match, man lykkedes at skabe i sit valg af partner.

Ovenstående dilemma omkring ansvar og hvordan man omsætter det til at skabe et tilfredsstillende parforhold, er også et tema som især Christiane Meulengracht fokuserer på. Samtidens ansvarspålæggelse, er netop noget hun påtaler flere gang i sin podcasts: Kærlighed med vilje, hvori hun tilskriver ansvaret for egen lykkefølelse i parforholdet individet selv. Hun mener, at vi bør blive mere klar over, hvad vi selv er herre over og hvilket ansvar vi selv bærer i vores relation, hvilket, jf. hende er stort.

Du er med til at skabe dit parforhold. Du er med til at skabe kærligheden...Og når jeg møder folk, og vi taler om det her, så bliver de i virkeligheden overraskede over hvor stor indflydelse de i virkeligheden selv har. Men alt hvad du oplever, er jo, dybt, subjektivt, fra din side. Og det vil sige, at der altid er mulighed for at gøre noget andet og tolke anderledes på tingene. Så i det øjeblik vi vælger, at vi faktisk har mindst...50% ansvar for hvordan det her parforhold spiller sig ud, så sker der noget, der er intet mindre end magisk (Christiane Meulengracht, KMV - 26.08.20-01.16)

Meulengrachts pointe taler både ind i diskussionen om ansvar, om individualisme og om, hvad vi kan kræve af en potentiel partner. Hun giver individet stor magt over, og ansvar for, egen lykke. Meulengracht mener, at vi bør (re)kalibrere vores forventninger til hinanden og vores parforhold; særligt om hvorvidt det er vores partners (og parforholdets) ansvar at vi finder lykke i tilværelsen. Hendes pointer bærer præg af samtidens tendens om, den intense søgen efter lykke, glæde og positive følelser, hvortil hendes svar på problemet er egenansvar:

Se, hvis du ikke siger rungende ja til spørgsmålet om du har det parforhold, som du drømmer om, eller om det parforhold du er i, det er sådan et, som du godt kunne tænke dig for dine børn. Så vil jeg invitere dig til at tage en anden form for affære. For dit liv, dit kærlighedsliv, det er faktisk dit ansvar og alt imens de fleste af os egentlig er opdraget til meget at tit at pege fingeren udad, på at det er andres skyld hvis tingene ikke lige går som vi godt kunne tænke os det, så er det desværre en meget stor fed løgn og bedrag (KMV - 15.07.20-01.36)

Ovenstående citat viser, hvordan Meulengrachts placerer ansvaret for at handle hos individet, og derigennem også individets tilfredshedsfølelse. Selvfølgelig skal ens parforhold føles overvejende trygt og positivt, men dilemmaet er: I hvilken mængde vi forventer at det skal føles positivt, og hvorvidt vi også kan rumme, at det ikke altid skal handles på, men nærmere accepteres som godt nok. Det gode nok parforhold er måske netop dét, som er beskrevet af dialogen, fra podcasten 112 for knuste hjerter mellem værten, Maria Jencel og Ellen Hillingsø:

Maria Jencel: “Jeg tænker også, en af måderne hvorpå man kan være sammen for altid, og i så lang tid som i har været, er vel også at man er nødt til at gå på en masse kompromisser og møde hinanden, og tilpasse sig, og netop slibe kanter af”

Ellen Hillingsø: “100 procent. Men det kan du jo gøre hvis du ved at der er et flow imellem. Der er også en vilje. Begge vores forældre var ikke skilt. Så vi har ligesom set at det godt kan lykkedes. Vi har også skullet skære af, og tilpasse sig, og indgå i det her samarbejde. Men der skal være en helt grundlæggende følelse af, at her kan jeg være mig, 100 procent. Det er udgangspunktet” (112 - 23.11.22-14.01).

I ovenstående dialog findes flere elementer, der måske kan anses som essentielle for det langvarige parforhold, men som samtidigt udfordres af samtidens tendenser. Især lægger Hillingsø vægt på, at ingen langvarige relationer kan overleve uden kompromisser. Det vil sige, at det forstås som en nødvendighed, at man er villig til at ofre noget for den anden og for parforholdet. Dette betyder, at det til tider vil være

nødvendigt at tilsidesætte egne behov for udvikling og selvrealisering, for det fælles bedste for parforholdet, frem for det bedste for det enkelte individ. Hvis begge parter har en villighed til at ofre sig for hinanden, så kan dette måske være grobunden for den tillid, omsorg, ærlighed, respekt, medfølelse og forpligtigelse, som Nielsen beskriver som kerneelementerne i menneskets forståelse af kærligheden. Hvilket også kan anses som fordrende for det langvarige parforhold (Parafrase, Nielsen, 2011, pp. 88-89).

Med andre ord; mennesker er langt fra perfekte og det kan vi heller ikke forvente at vores partner eller vores parforhold skal være. I det "gode nok" parforhold, bør man søge efter forelskelsen og kærligheden til et menneske, som kan give en overvejende tryghed i det ellers usikre samfund, og hvor man kan rumme hinandens både positive og negative sider. I samtidens perfektionskultur har parforholdet muligheden for at blive det frirum, hvor individet ikke behøver at agere psykologisk korrekt hele tiden, men hvor man kan stole på, at man elsker hinanden trods konflikter, skændier, kompromisser; også i de tider, hvor man ikke føler en overrumplende lykke. Det handler om at evne, at respektere hinanden nok til at kunne indgå de ofringer og kompromisser, som en langvarig relation kræver og have tillid til, at stræben efter det fælles bedste ikke går ud over en selv. Rammerne for det langvarige parforhold bør skabes sammen, hvis man tør tillade sig selv at udforske kærligheden, med alt hvad den indeholder, også når forelskelsen lykkes har lagt sig. Det er her, de dybere lag af kærligheden skal udforskes: *"Intet kommer af intet. Det er hårdt arbejde at være i et parforhold...Altså arbejde på den gode måde. Man skal jo stille sig til rådighed for hinanden, og blive ved med at tale sammen, og stille sig nysgerrige på hinanden. Det skal man jo blive ved med"* (Ellen Hillingsø, 112 - 23.11.22-39.58).

Indeværende afsnit har forsøgt at belyse hvordan idealers kompromisløshed kan påvirke de mulighedsbetingelser kærligheden skal fungere under. Dertil har afsnittet forsøgt at fremstille et muligt kompromis i kraft af "det gode nok parforhold" med henblik på at nuancere de tendenser, de forskellige podcasts præsenterer og måske også medvirker til. Dernæst vil nedenstående afsnit diskutere projektets metodiske fremgang, og evaluere hvordan den valgte videnskabsteori har formået at skabe rammerne for den bedste besvarelse af projektets problemformulering, da metodens

gyldighed i forhold til pågældende undersøgelse, er afgørende for kvaliteten af projektets konklusioner.

6. Metodisk diskussion

Indeværende afsnit vil nu diskutere projektets metodiske fremgang; hvad vi har gjort, hvilke overvejelser der har lagt bag, og hvilke konsekvenser dette har haft på kvaliteten af projektets resultater. Selvom der ikke findes en trin for trin metode, man kan anvende ved evalueringen af kvalitativ forskning, findes der forskellige parametre som man kan, og bør overveje undervejs i sin forskning. Dette, for at sikre dens kvalitet, heriblandt studiets gennemsigtighed, dens gyldighed og dens generaliserbarhed. Desuden vægtes grundige refleksioner af studiets videnskabsteori og metode højt (Riis, 2012, pp. 345-348). Med udgangspunkt i kritisk realisme vægtes det højt at forbinde teori med praksis, eftersom dette, som tidligere nævnt, anses som det mest centrale ved videnskabsteorien. Undersøgelsen af dette vil derfor fungere som et kvalitetsstempel i forbindelse med dette projekt. I indeværende diskussionsafsnit ønsker vi at diskutere, hvilken indflydelse de metodiske overvejelser har haft på projektets kvalitet, samt hvilke valg vi har taget undervejs i processen, for at sikre en høj kvalitet. I diskussionen af dette, vil vi netop komme ind på projektets gyldighed, transparens og generaliserbarhed. Vi vil yderligere diskutere, i hvilken grad podcast som empiri, har levet op til disse standarder, samt fordele og ulemper ved anvendelsen af denne form for empiri. Slutteligt vil vi diskutere anvendelsen af kritisk realisme. Hvad kritisk realisme som videnskabsteori kan bidrage med til psykologisk, kvalitativ forskning, men også hvilke begrænsninger filosofien kan medføre, og hvordan dette afspejler sig i dette speciale.

6.1 Gyldighed - Forbindelsen mellem teori og praksis

Gyldighed handler, iflg. Pons, Doudin og Cuisinier (2007), netop om hvorvidt ens forskning er formuleret således, at det kan forstås og hermed anvendes af praktikere, samt hvorvidt ens forskningsresultater afbilleder den virkelige verden (49f). Forskere søger at finde virkelighedens sandheder eller objektivitet, mens praktikere anvender disse forståelser som et middel til at forandre virkeligheden. Hermed er målet for psykologisk forskning og psykologisk praksis forskellig (Pons, Doudin & Cuisinier, 2007 p. 51f). Dette taler netop ind i formålet ved kritisk realisme, hvor man via en

kritisk undersøgelse af virkeligheden fremhæver og kritiserer visse tendenser, med henblik på at ændre dem (Bhaskar, 2016, pp. 1f, 78). Overført til kritisk realisme handler det om, hvorvidt undersøgelsen formår at præsentere retmæssige tendenser fra virkeligheden, for derefter at tilgå et dybere niveau af virkeligheden, gennem analyse og diskussion af disse tendenser. Derfor er det nødvendigt for at undersøgelsen kan knyttes til praksis, at dens resultater kan medføre en ændring i de tendenser, som kritiseres.

Vi har forsøgt at opnå en forståelse af virkeligheden, som både rummer epistemologien og ontologien. Det har vi gjort ved at undersøge virkelighedens tendenser både på baggrund af forskellige teoretiske forståelser af kærlighed, romantik og parforhold, samt med inddragelsen af podcasts som empiri. Man kunne godt lave en lignende undersøgelse udelukkende på baggrund af teori. Dog mener vi at inddragelsen af diverse podcasts bidrager til, at projektet bliver mere virkelighedsnært. De valgte podcasts skal fungere som empiriske manifestationer af de underliggende mekanismer, som vi forsøger at påvise med de forskellige teories bidrag. Samtidigt giver de os et indblik i, hvordan teoretiske forståelser af kærligheden (måske) også har præget virkeligheden, og derigennem kærlighedens mulighedsbetingelser. Som nævnt tidligere i projektet, kan de valgte podcasts anses som moderne former for lommepsykologer, og måske digitale selvhjælpsbøger. De fungerer som et medium der spreder almene, såvel som psykologiske, forståelser af kærlighed og parforhold til almindelige mennesker, hvorfor man også må tro, at de har mulighed for at farve disse menneskers forståelser af kærlighed, romantik og parforhold. Undersøgelsen gør dog fortsat brug af en del teori, som bidrager med forskellige forståelser af kærligheden på forskellige niveauer. Vi mener at inddragelse af den indhentede empiri, sammen med den valgte teori, medfører en bred forståelse af virkeligheden, samtidigt med at vi undgår at begå empiriske og ontologiske fejlslutninger, hvilket styrker undersøgelsens kvalitet.

6.1.1 Gennemsigtighed - Den virkelighedsnære undersøgelse

Det er ikke tilstrækkeligt at fuldføre kvalitativ forskning på baggrund af grundige metodologiske og metodiske refleksioner. Refleksionerne skal ligeledes indgå tydeligt i det skrevne projekt, så læseren kan tage kritisk stilling til undersøgelsens resultater, samt efterprøve disse med en lignende undersøgelse. Derfor er

gennemsigtighed et af de afgørende kvalitetskriterier for kvalitativ forskning. Læseren skal hele tiden kunne gennemskue, og herved også vurdere fornuften, og lødigheden, af projektets resultater (Riis, 2012, p. 372). I forhold til dette projekt er det vigtigt, at læseren kan vurdere, hvor virkelighedsnær undersøgelsen er, samt hvor vellykket undersøgelsen formår at undersøge et dybere niveau af virkeligheden, for på den måde at kunne undersøge kærlighedens mulighedsbetingelser, i nutidens samfund. Vi har derfor bestræbt os på, at præsentere vores oprindelige undringer, vores videnskabsteoretiske og metodiske overvejelser, samt de valgte podcasts på en overskuelig og gennemsigtig måde. Vi er velvidende om, at anvendelsen af podcasts som empiri, på nuværende tidspunkt, ikke er en metode, som fremgår af diverse psykologiske metodebøger. Dog anser dele af psykologien som socialpsykologien og kulturpsykologien netop diverse kulturprodukter som helt gængs empirisk materiale til at tilgå virkeligheden ud fra, hvilket styrker vores belæg for at anvende podcasts, som er en mere moderne form for kulturprodukt. Derfor har vi været meget opmærksomme på at argumentere for vores metodevalg undervejs i projektet. Derudover har vi valgt at inddrage podcasts, som er lettilgængelige og gratis for alle, så andre har muligheden for at lave egne vurderinger heraf. Vi har ydermere vedhæftet vores transskriptioner i bilag, og en del af de udvalgte citater fremgår i passager, så citaternes sammenhænge tydeliggøres. Disse valgte citater, og passager fra podcasts, er vores observationer af nogle af kærlighedens tendenser i dag. Eftersom den kærlighedsforståelse, vi opnår gennem teori og empiri, bliver fundamentet for resten af projektets analyse og diskussion, er det vigtigt at læseren tydeligt kan se, hvordan vi er kommet frem til netop denne. Dernæst er det vigtigt, at læseren tydeligt kan se, hvordan vi via analysen og diskussionen har forsøgt at bevæge os ned i de dybere lag af virkeligheden, for at finde frem til de mekanismer og strukturer, som er med til at præge kærlighedens mulighedsbetingelser i dag.

6.1.2 Generaliserbarhed - Kvalitative studiers felter og mål

Generaliserbarhed anses ofte som et kvalitetskriterium for videnskabelig viden, som vedrører, hvorvidt projektets resultater kan overføres. I positivistisk forskning ses dette i form af universelle lovmæssigheder, dog er det netop disse lovmæssigheder, den kritiske realisme tager afstand fra. Psykologisk, kvalitativ forskning kan ikke på samme vis producere lovmæssigheder, og samtidigt er det sjældent målet. Målet er i stedet at opnå informationer om det sociale felt, der ønskes undersøgt.

Generaliserbarhed indsnævres derfor, jf. Riis (2012), til at handle om, hvorvidt undersøgelsen formår at dække hele dette felt, samt hvorvidt undersøgelsens resultater kan overføres til lignende felter (p. 355). Brinkmann (2013) stiller sig kritisk overfor, hvorvidt det overhovedet bør være et mål, at kvalitative forskningsresultater skal kunne generaliseres, da målet med kvalitativ forskning ofte handler mere om eksempler fra virkeligheden end hele virkeligheden (p. 76).

I udførelsen af dette projekt tolker vi generaliserbarhed som, hvorvidt undersøgelsens resultater afspejler en ny og dybere forståelse af virkeligheden indenfor det sociale felt, vi ønsker at undersøge. Som nævnt i begrebsafklaringen vedrører projektet primært kærlighedens mulighedsbetingelser i samtidens Danmark, og lande som minder om Danmark. Undersøgelsen er lavet på baggrund af teori, som primært afspejler kulturer, der minder om den danske. Derudover er der inddraget empiri fra udelukkende danske podcasts, hvilket også indsnævrer det sociale undersøgelsesfelt. Undersøgelsens resultater vil på mange måder, nok, kunne overføres, eller udbredes, til lignende sociale felter og kulturer, som for eksempel de øvrige skandinaviske lande. Dog vil de næppe kunne overføres til lande som kulturelt, politisk og socialt har helt andre forståelser af, og regler om, kærlighed og parforhold, hvilket heller ikke er formålet med undersøgelsen.

Derudover stiller vi os kritiske over for den tendens podcasts om kærlighed, og andre af hverdagslivets følelser og konflikter, er i sig selv. Vi har dermed valgt at anskue disse podcasts som en tendens, der både afspejler den virkelighed vi ønsker at undersøge, samtidigt med at de påvirker selvsamme virkelighed. I denne sammenhæng er det vigtigt at kunne vurdere, hvor stor denne tendens egentlig er. Hvorvidt de problemer, man kan få indtrykket af, fylder utrolig meget i alles kærlighedsliv, er repræsentative for et større udsnit af befolkningen, eller om de måske kun befinder sig i en mindre del af befolkningen, som netop er lytterne af disse kærlighedspodcast. Det er ikke sikkert, at man gennem analyser af podcast kan konkludere noget om kærlighedens generelle mulighedsbetingelser, dog forsøger vi netop at undgå denne fejlslutning, ved ligeledes at inddrage en bred teoretisk forståelse, som ligeledes kan bidrage til forståelsen af de tendenser, vi observerer gennem diverse podcasts, samt podcasts som et fænomen i sig selv.

6.1.3 Er resultaterne valide ud fra en kritisk realistisk forståelse?

Som nævnt tidligere anser kritisk realisme det som essentielt, at teori kan overføres til, og anvendes i praksis. Men hvordan undersøger man kvaliteten eller validiteten af ens undersøgelse ud fra et kritisk realistisk perspektiv? Jf. Danermark, Ekström og Karlsson (2019) anses teorier indenfor kritisk realisme som konceptualiseringer, eller modeller, hvorudfra man kan kortlægge relationerne mellem sociale fænomener, strukturer og mekanismer. Gennem abduction analyseres og omskrives fænomeners betydning på baggrund af eksisterende teori, hvorefter der gennem retroduktion udvikles begreber og teorier, der har til hensigt at besvare, hvad der netop karakteriserer fænomenet: Hvis fænomenet er = X, hvilke bagvedliggende karakteristika (A og B) medfører så, at X er = X? (p. 138). I denne forstand må en undersøgelse, og dens resultater, anses som værende valide, hvis den netop kan fremføre fænomenet i et nyt lys, og forklare at fænomenet X kun er X ved hjælp af de fremførte mekanismer A og B. Spørgsmålet er så, i hvor høj grad vores undersøgelse og analyse af kærlighedens mulighedsbetingelser opfylder dette krav? Altså, hvor god en forklaringsmodel er dette studie, til at forklare kærlighedens problemer i samtiden og hvad der deraf kan anses som fordrende for den langvarige kærlighedsrelation?

Vi mener, at vores fremlagte forklaringsmodel illustrerer, hvilke underliggende mekanismer der medfører, at kærlighedens mulighedsbetingelser i dag ikke er fordrende for det længerevarende parforhold. Vi har belyst velkendte samtidstendenser som individualisme, frisættelse, ansvar, aftraditionalisering samt illustreret psykologiens indvirkning på samfundet, og herunder på kærligheden. Disse tendenser eller begreber er velanvendte indenfor både psykologi, sociologi mm., dog har vi anvendt dem, på en ny måde, med inddragelse af podcasts som medie, der både fungerer som empiriske nedslag i de tendenser, vi ønsker at illustrere, men samtidigt også er et produkt af de selvsamme tendenser. Vores undersøgelse af kærligheden præsenterer kærligheden i et nyt lys ved at forstå podcasts og lignende medier som moderne ekspertsystemer. Derudover illustrerer analysen og diskussionen forklaringsmodellen: Kærligheden = X ville i dag ikke være det samme, eller have de samme mulighedsbetingelser, uden de underliggende tendenser, som netop hører sig til vores samtid = A og B. Disse tendenser kan nok

ikke forklare kærligheden alene, mens kærligheden ligeledes nok er underlagt flere mekanismer og strukturer end dette projekt har kunnet fremføre. Dog er forklaringsmodellen valid i den forstand, at X ikke vil eksistere uden A og B, hvilket vi har bevist både ved anvendelse af teori og empiri gennem analysen og diskussionen heraf (Danermark, Ekström og Karlsson, 2019, p. 60f).

6.2 Podcasts som empiri - anvendelighed

Som en del af den metodiske diskussion vil vi nu evaluere anvendeligheden af podcasts som empiri. Som nævnt tidligere, er projektets valgte podcasts offentligt tilgængelige, hvilket betyder, at enhver der ønsker at tilgå vores empiri, har adgang hertil. Det skaber en fuldstændig gennemsigtighed, som man ellers ikke altid er i stand til at give læseren, da rådata og empiri kan bestå af utrolig store materialer. Tilgængeligheden giver også læseren af dette projekt muligheden for at efterse den kontekst, som vores udvalgte citater er et uddrag af. Ydermere giver vores tids- og datostempler på diverse afsnit mulighed for hurtigt at finde føromtalt kontekst. På den måde har podcasts givet en større gennemsigtighed end man måske kan finde i andre undersøgelser.

Det er tidligere beskrevet, hvordan de udvalgte podcasts ikke er udformet til at besvare dette projekts problemformulering. Derfor vil der være en begrænsning i, at de slutninger der heri er argumenteret for, og som senere vil ligge til grund for projektets konklusion, ikke er efterprøvet gennem f.eks. spørgeskemaundersøgelser eller interviews med et repræsentativt udsnit af befolkningen. Fordelen er modsat, at der ikke har været risiko for over- eller underrapportering fordi, at deltagerne i diverse podcasts ikke har været bevidste om, hvordan deres ord skulle indgå i en undersøgelse. Derfor kan man argumentere for, at disse beretninger har været mere ærlige, end hvad man nogle gange kan forvente at få, når man rekrutterer informanter til f.eks. interview- og spørgeskemaundersøgelser.

Hertil skal det også siges, at der er en mulig risiko for, at der kan være en generationsforskel, som podcastene ikke nødvendigvis kan belyse fyldestgørende. Derfor opstår der en risiko for, at dette projekts konklusioner primært vil relatere sig til unge lyttere, og mere bredt, til de yngre generationer. Alligevel er der gæster af forskellige generationer, gennem de forskellige afsnit, der kan bidrage med hver deres perspektiver på kærligheden, hvilket også har givet en unik mulighed for at

forsøge at fusionere den mere traditionelle forståelse af kærligheden, med en mere moderne forståelse. Hvorvidt den mere traditionelle kærlighedsforståelse kan tilskrives de mere modne gæster, og vice versa, er dog ikke noget vi har undersøgt nærmere, og vil kræve yderligere undersøgelser, specifikt, heraf.

Podcasts har, for dette projekt, været et godt bidrag til de udvalgte teorier. De har givet mulighed for at anvende teorierne til at forstå nogle af de tendenser der synes at forekomme i samtidens kærlighedstendenser, og dermed også givet mulighed for at illustrere, hvordan nogle af teoriernes pointer, har været at finde i hverdagslivet hos flere af gæsterne. Yderligere har podcastenes indhold også illustreret hvordan de forskellige teorier ikke nødvendigvis har kunnet forklare alle gæsternes oplevelser, men at der netop har været brug for flere perspektiver for at forstå de betingelser som gæsterne praktiserer kærligheden under. Dertil har værterne, og eksperternes rådgivning, været med til at udfolde en dybere diskussion af, hvordan vi kan forstå tendenser om “ekspertviden” i podcasts, og hvilken betydning de har for kærlighedens betingelser i dag.

Vi har altså gennem denne type af empiri fået adgang til menneskers forståelse af kærligheden, beretninger om deres tanker og adfærd, og har derigennem også fået muligheden for at analysere hvilke betingelser der har synet fordrende for den langvarige kærlighed, men også hvad der umiddelbart har virket begrænsende herfor.

Podcasts er en relativ ny medieplatform, som især er blevet populær over de seneste 4-5 år (Podimo, 2022). Der er førhen set en bevægelse hvor blandt andet psykologisk forskning anvender forskellige former for sociale medier i deres undersøgelser, hvorfor der også er belæg for at tro, at podcasts, med tiden, ligeledes vil blive anvendt mere, i forskellige former for forskning - både som en form for empiri, og som undersøgelsesfelt. Vi finder, alt i alt, at podcasts kan bidrage med en anden form for empiri end klassiske interviewundersøgelser, og derfor også har sit bidrag, mens det selvfølgelig også har sine begrænsninger.

6.3 Videnskabsteoretisk - Kan vi sige noget om noget

Kritisk realisme er en videnskabsteori, som forbinder epistemologien med ontologien, og som forsøger at gøre op med velkendte dualismer indenfor forskningens verden. På denne måde fordrer filosofien til en holistisk forståelse af virkeligheden. Iflg. kritisk realisme er virkeligheden åben, struktureret, niveaudelt og foranderlig, samtidigt vil vores forståelser af den altid være fejlbarlige. Kritisk realisme argumenterer for, at alt ny viden produceres i sociale kontekster på baggrund af eksisterende viden, og denne viden kan så være mere eller mindre korrekt. Der findes altså, jf. kritisk realisme, en ægte virkelighed, som vi ikke har og aldrig vil få fuldstændig adgang til. Videnskabens opgave er at skabe en bevægelse fra de manifesterede fænomener, som opleves på det empiriske og faktiske domæne, til de strukturer og mekanismer der forårsager dem, og som findes på det virkelige domæne. Viden skabes med henblik på at forstå hvilke faktorer der medfører den, eller de gængse virkelighedsopfattelser, for på den måde at få en mere korrekt forståelse af virkeligheden, og åbne op for potentialet for at forandre denne virkelighed. Kritisk realisme rummer både aspekter af videnskab, politik, teori og praksis, idet den fordrer et samfundskritisk perspektiv og samtidigt forsøger at bidrage til at forandre samfundet gennem videnskabelse (Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 101f). I vores undersøgelse af kærlighedens mulighedsbetingelser, har kritisk realisme åbnet op for anvendelsen af metoder som (på nuværende tidspunkt) ikke er gængse inden for psykologisk forskning, herunder anvendelsen af podcasts som empiri. Som nævnt tidligere, anser vi vores empiri som et grænsefelt mellem interviews og dokumentanalyse, eftersom podcasts som medie indeholder aspekter af begge. Dette grænsefelt, mener vi, giver nogle spændende forudsætninger for at undersøge tendenser fra det sociale felt, vi finder interessant. Sammen med undersøgelsens brede teoretiske ramme, hjælper dette til et holistisk billede, af den virkelighed vi ønsker at dykke dybere ned i.

6.3.1 Hverken universel eller tidsløs

Vi anskuer kritisk realisme som det filosofiske afsæt, der bedst muligt rummer vores undren og bekymringer angående nutidens tendenser indenfor kærlighed, romantik og parforhold. Dog medfører den selvsamme filosofi, at videnskabelse har sine begrænsninger. Som nævnt ovenfor vil videnskaben aldrig kunne medføre en

fuldstændig forståelse af virkeligheden, da der er essentiel forskel på selve virkeligheden og forestillinger, og teorier, herom. I stedet handler det om at anvende rationel dømmekraft til at revurdere eksisterende teorier og forestillinger og vurdere, hvilke teorier der beskriver virkeligheden bedst. Dermed er den viden, som skabes på baggrund af kritisk realisme, heller aldrig ufejlbarlig. Også denne viden kræver et kritisk perspektiv og rationel dømmekraft. Kort sagt er viden hverken universel eller tidsløs. Universelle lovmæssigheder findes ikke, og al teori bør anses som værende relevant indtil samfundets udvikling, og ny viden gør dem overflødige. Eftersom målet med kritisk realisme er at forandre samfundet, vil vellykket forskning samtidigt medføre, at forskningen ikke længere afspejler virkeligheden og hermed stopper den med at have relevans. Kritisk realisme interesserer sig for, hvordan verden ser ud nu (på baggrund af kulturer, historie, eksisterende teori mm.), hvilket betyder at, når verden forandrer sig, må kritiske realister følge udviklingen, og revurdere deres nuværende virkelighedsopfattelse (Buch-Hansen & Nielsen, 2005, p. 105f).

Ud fra ovenstående er vi bevidste om, at der også opstår en diskussion om, hvorvidt dette projektets resultater kan anses for at være væsentlige, eller hvorfor resultaterne af dette studie bør anses for at være "rigtige" og/eller gældende. Vi mener dog, at validiteten af projektets resultater netop er illustreret flere gange tidligere i projektets metodiske diskussion, men også at vores resultater netop kun er gældende indtil der er brug for yderligere revidering, som er hele filosofien bag kritisk realisme. Dog opvejes projektets nuværende væsentlighed fordi at brugen af podcasts som empiriske manifestationer, er et relativt nyt medie, som stadig er under udvikling og derfor, mener vi, at vi er med til at illustrere nutidens tendenser samt den udvikling der foregår sideløbende.

6.3.2 Makroetik - Selvindsigt og indflydelse

Det er ligeledes vigtigt at understrege at kritisk realisme ikke fordrer at man stiller sig kritisk blot for at gøre det. Målet skal være at identificere de problemer man observerer, finde de underliggende mekanismer og strukturer som forårsager dem, og præsentere nye og alternative diskurser, som medfører færre problemer end de forestillinger man kritiserer. Målet er forandringer, som medfører forbedringer, og ikke blot forandringer for forandringernes skyld (Sayer, 2000, p. 168). Dette aspekt

af kritisk realisme taler ind i de makroetiske overvejelser vi kort nævnte i afsnittet om etiske overvejelser ved brug af podcasts som empiri. Omdrejningspunktet for denne undersøgelse kom på baggrund af nogle observerede tendenser omkring kærlighed og parforhold, som både undrede og bekymrede os. Vi har forsøgt at belyse nogle af disse tendenser med inddragelse af podcasts og forskellige teoretiske perspektiver, og samtidigt forsøgt at diskutere disse tendenser med henblik på at undersøge hvilke underliggende strukturer der ligger bag. Alt dette har vi gjort med en underliggende kritik, da vi mener, at flere af disse strukturer har en negativ indvirkning på kærlighedens mulighedsbetingelser i dag. Denne kritik foregår på et samfundsmæssigt niveau, hvor vi blandt andet kritiserer den psykologisering og medialisering, som vi observerer i det moderne samfund. Individualiseringen er, blandet med et øget fokus på hele tiden at kigge indad, hele tiden vurdere følelser, reaktioner og relationer i forhold til hvor psykologisk fordrende og gavnlige de er, en negativ udvikling, hvis det koster os kærligheden. Vi mener at de podcasts, som vi har valgt at inddrage i vores analyse og diskussion af virkelighedens tendenser, dels er et produkt af psykologiseringen, samtidigt med at de udvikler videre herpå. Vi kan sagtens se det gavnlige i disse podcasts, som måske kan hjælpe lytterne til ikke sidde alene med deres følelser, bekymringer, tanker og beslutninger. Ud fra dette perspektiv kan de anses som værende en form for tryghed i den ontologiske usikkerhed, Illouz beskriver som værende kendetegnende for det moderne samfund. Dog mener vi, at de samtidigt risikerer at medføre en yderligere psykologisering. Dette kan bidrage til usikkerhed, da de også fodrer til den evige kiggen indad og vurdering af ens følelsesliv.

Med denne kritik medfølger dog en selvindsigt og kritik af, at dette speciale sådan set også taler ind i det, vi kritiserer psykologien og podcasts for at gøre. Vi teoretiserer selv kærlighed og parforhold, og deltager i diskussionen om, hvem der har retten til at sige noget, og vide noget, om kærlighed, romantik og parforhold, samtidigt med at vi kritiserer nogle af dem, som måske forsøger at gøre usikkerheden omkring kærligheden mindre. Dette paradoks, er vi meget bevidste om, samtidigt med at vi forsøger at bidrage til diskussionen. Vi har gennem dette speciale forsøgt at fremvise en større samfundstendens ved at sammenligne nutidens forestillinger om kærligheden og parforhold med tendenser som ses indenfor forældreskabet, der kan anses for at være præget af teorien om “the good enough mother”. Vi forsøger at

gøre en del af problemet til en del af løsningen, da vi mener det blandt andet er nogle af de samfundstendenser, som især psykologien bidrager med, som skal ændres. Samtidigt observerer vi allerede en modreaktion på det perfekte parforhold bestående af individer, der konstant kigger indad og regulerer egne følelser, mens de rummer den andens. Blandt andet gør flere influencers op med denne opfattelse, ved at lukke deres følgere ind i de svære aspekter af parforhold og kærlighed, og de konflikter der opstår i hverdagen. Spørgsmålet er blot, om denne reaktion er den korrekte vej til ændringer af samfundets holdninger, eller om det blot medfølger endnu mere usikkerhed, da det muligvis bidrager med endnu flere holdninger til, hvordan kærlighed og parforhold bør fungere på papiret.

Spørgsmål om, hvorvidt vores speciale taler ind i den diskurs, vi kritiserer, eller om den faktisk bidrager til noget nyt, må tiden vise. Vi har med denne undersøgelse, i hvert fald, forsøgt at belyse kærlighedens mulighedsbetingelser i samtiden, og har bestræbt os på at skabe rammerne for en mere overordnet samfundsmæssig kritik af de strukturer og mekanismer der ligger bag, med henblik på, at disse kan forandres.

7. Konklusion

Som nævnt i introduktionen ønsker mange singler at indgå i parforhold og søger kærligheden ihærdigt. Samtidigt er skilsmisseraten høj, hvilket kan antyde, at der er noget ved kærligheden, vi ikke helt formår. Dette blev afsættet for projektets problemformulering: *Hvorfor vælger vi kærligheden, og hvilke mulighedsbetingelser er fordrende for en langvarig kærlighedsrelation?* Vores ønske er at forstå, hvad der gør kærlighed så speciel, at vi til trods for dens lidelser fortsat ønsker den, i en tid hvor vi ikke er afhængige af en partner, i praktisk forstand. Dertil ønsker vi at forstå, hvad der hjælper et parforhold til at overleve tidens test.

Vores undren førte os ind i det marked som kærlighedspodcasts udgør, og det opståede behov for at dykke ned i psykologien, som metode, til at finde den rigtige partner, og opdage ens egne “fejl” som antages at være skyld i, hvorfor man ikke har fundet en tilfredsstillende partner endnu.

Det perfekte parforhold; at være den perfekte kæreste, det er jo i virkeligheden også et ideal vi får skabt for os selv, og så er det det vi jager. Så er det det vi vil have. Og der tror jeg desværre, at i den illusion, der glemmer vi, at kigge på det der er, og lære at værdsætte det der er, og måske i virkeligheden også, at være autentisk. Og så mister du det, du kan få, hvis du ikke overgiver dig til virkeligheden (Julie House, #UF - 20.07.20-13.24)

Som ovenstående citat siger “... *Så mister du det, du kan få, hvis du ikke overgiver dig til virkeligheden*” (Julie House, #UF - 20.07.20-13.24). Derfor mener vi, at der er behov for at justerer nutidens forventninger til kærligheden, og fusionerer det nye med det gamle. Vi mener at det er muligt at skabe nogle mere realistiske forventninger til parforholdet og kærlighed, hvis vi kan genvinde det meningsfulde ved at give, og samtidigt fralægge os frygten for at miste vores autonomi, som den misforståede stædighed det er. Her kan vi forhåbentligt opnå en større tolerance for virkeligheden som den er. En virkelighed hvor der både er glæde og pinsel, kedsommelighed og lykke, men hvor intet eksisterer uden det andet, uanset hvor meget vi forsøger, og hvor stor en rationel forståelse vi kan tilegne os. Men også en virkelighed som kunne gavne af, at vi stopper med at insistere på, at individet skal være nok i sig selv, og ikke længere udskamme mennesket for at have det ønske, som for mange er en grundlæggende del af vores natur, nemlig det at dele livet med nogen. Det individualistiske ideal er måske i virkeligheden til dels en trodsig modreaktion på fortidens undertrykkelse og manglende frihed. En modreaktion som er forståelig, men lige så ødelæggende som det den ønsker at gøre oprør mod. Tiden er inde til kompromisser, og overgivelse til at nyde det, der er “godt nok”.

Et overordnet ønske, til samtidens kærlighed, synes at være frihed og autonomi. Den frihed vi har opnået, har medført mange positive muligheder, men den har også medført en stor usikkerhed. En usikkerhed der er opstået i kløften mellem den teoretiske frihed, hvor vi har magten til at indfri vores ønsker; “*If you can dream it you can do it*”, og den virkelighed, hvor ingen kan kontrollere alt.

Netop i denne kløft har vi fundet forståelse for, hvad der udfordrer kærlighedens betingelser i dag, fordi vi i kløften har mistet grebet om mulighedernes realisme. I kløften er usikkerhed, idealer, individualisering og dertilhørende ansvar, og en psykologisering der forsøger at afhjælpe problemet, samtidigt med at den også bidrager hertil. Sammenlagt er det misforstået kærlighed, vores samfund ønsker at give, hvortil vores udgangspunkt for kærlighed nu er; hvem kan give mig det jeg vil have, kontra hvordan kan jeg give til min partner (Fromm, 1987). Heri bliver kærligheden ufleksibel og vi farer vild i vores ønsker, fordi villigheden til at ofre sidestilles med at afgive den frihed og autonomi, vi er så bange for at miste. *“Vi er jo så selvstændige nu om dage, og vi vil jo have lov til at leve på vores egne præmisser. Men det er jo meget vigtigt, at vi husker, at der er et parforhold”* (HFV - 7.9.22-43.02).

Gennem podcastenes historier får man alligevel et indtryk af, at folk er villige og virkelig kæmper for kærligheden. Villigheden synes blot at være fejlplaceret, som noget man gør, mod forventningen om at opnå noget, idealet. Hertil efterlades vi skuffede og såret uden forståelsen for hvorfor. Den undren og usikkerhed bliver hertil en katalysator for at forstå, så man kan handle anderledes, i troen om, at idealet så opnås. Hertil anvendes podcasts bl.a. som analyseapparat og informationskilde til optimering, og psykologien granskes for svar. Den psykologisering, som opstår i ønsket om at hjælpe og løse problemet, tilbyder hertil en opnåelse af rationel forståelse, men som i højere grad er svaret på problemet, men ikke nødvendigvis løsningen. En overdreven rationalisering risikerer nemlig at forlænge vejen til forelskelse og dermed kærlighed, og ydermere mindske følelsen af tilfredshed i parforholdet. Denne risiko sker, hvis vi fortsætter vores analyser og vurderinger, i frygten for at have valgt forkert, i stedet for at overgive os til relationen og kærligheden.

Prisen for at insistere på de normer og idealer vi har nu er, at de kerneelementer; tillid, omsorg, ærlighed, venskab, respekt og medfølelse (Nielsen, parafrase, 2011), som vi egentligt søger, kvæles af rationale og angsten for det uperfekte. Kerneelementer er dem som egentligt bidrager til vores tilfredshed og tryghed, men som kræver at vi evner at acceptere

virkeligheden, og tør opgive noget af vores autonomi for at opleve kærlighedens fællesskab.

Dertil anser vi de underliggende mekanismer, som præger kærlighedens mulighedsbetingelser, for netop at være de samtidstendenser, som til en vis grad modarbejder ovenstående listede kerneelementer. Nutidens individualisme, frisættelse og aftraditionalisering er de betingelser samtiden er udviklet under, men hertil følger også underliggende følelser af usikkerhed og angst. Hvad hertil kan tilføjes, er psykologiseringens indtog af samfundet, som både kan anses som et svar på nogle af de usikkerheder som gør kærlighedens utilregnelig, mens det samtidigt bidrager til nye tendenser og idealer vedrørende kærlighed og parforhold, som på den måde også kan problematisere kærligheden. At psykologien, og begrebsliggørelsen af kærlighed, er til stede, også i podcasts, betyder ikke, at vi helt skal opgive psykologiens indvirkning. I stedet bør vi revurdere hvordan vi anvender den og hvilken magt den har: Hvordan den bidrager til samtidens idealer og tendenser, samt hvordan den udnytter den mulighed, som alligevel ligger i podcasts tilgængelighed og evne til at formidle og udvikle.

Podcasts kan nemlig virke behjælpelige, hvis de anvendes nuanceret og hensigtsmæssige. Dette kan de ved at bidrage til et nyt kærlighedsideal, ved at formidle nogle realistiske forventninger og værdier. Nogle værdier, hvor vi accepterer, at vi i bund og grund har brug for andre og ikke ønsker at leve alene. Det er ikke skamfuldt, men tværtimod smukt, at et andet menneske kan give os den gave det er, at støtte os i vores eksistens. Det betyder blot ikke, at relationen ikke samtidigt skal have plads til en masse grimt.

Vi har også bare fået tudet ørene fulde af...finde det 'right one', og 'you complete me', og alt det der, Bullshit. Det er jo måske egentligt ikke bullshit som sådan, for der er jo også noget sandhed i, at vi jo godt kan finde et menneske, som kan hjælpe os med at blive en mere hel udgave af os selv, men det kræver et hårdt stykke arbejde og en villighed til at gå derind hvor det er rigtig rigtig grimt (Julie House: #UF - 20.07.20-16.26).

8. Litteraturliste

Albæk, M. (2018) Et liv, en tid, et menneske. Gyldendal. Indledning [18 sider]

Alt.dk. (2024, februar 8). *Jytte Vikkelsoe: 17 bedste råd til kærlighedshjerteflimmer for voksne* [Weblogindlæg]. Hentet fra <https://www.alt.dk/artikler/jytte-vikkelsoee-17-bedste-raad-til-kaerlighed-hjerteflimmer-for-voksne> [1 side]

Apple Podcasts preview, 112 for knuste hjerter - Customer Reviews:
<https://podcasts.apple.com/dk/podcast/112-for-knuste-hjerter/id1572242910?see-all=reviews> Sidst tilgået d. 08.03.24 [1 side]

Apple Podcasts preview, Hjerteflimmer for voksne - Customer Reviews:
<https://podcasts.apple.com/dk/podcast/hjerteflimmer-for-voksne/id1535950789?see-all=reviews> Sidst tilgået d. 08.03.24 [1 side]

Apple Podcasts preview, Kærlighed med Vilje - Customer Reviews:
<https://podcasts.apple.com/dk/podcast/k%C3%A6rlighed-med-vilje-om-parforhold-sexliv-og-k%C3%A6rlighed/id1193125675?see-all=reviews> Sidst tilgået d. 08.03.24 [1 side]

Apple Podcasts preview, Parforhold #UdenFilter - Customer Reviews:
<https://podcasts.apple.com/dk/podcast/parforhold-udenfilter/id1501841654?see-all=reviews> Sidst tilgået d. 08.03.24 [1 side]

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology* [18 sider]

Bhaskar, R. (2016). *Enlightened Common Sense: The Philosophy of Critical Realism*. M. Hartwig (Ed.). London: Routledge. Kap. 1, 2, 3, 4
<https://doi.org/10.4324/9781315542942> [94 sider]

- Bo, I.G. & Engdal, E. (2015). Kærlighed - en væsentlig risiko i det moderne samfund. In I.G. Bo & M.H Jacobsen (Eds.). *Hverdagslivets følelser* (pp. 171-192). København: Hans Reitzels Forlag [23 sider]
- Boolsen, M.W. (2020). Grounded theory. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.). *Kvalitative metoder: en grundbog* (3. ed., p. 310). København: Hans Reitzels Forlag [1 side]
- Bowlby J. (1976). *The Making And Breaking Affectionate Bonds*. London: Tavistock publications limited [10 sider]
- Brinkmann, S. (2020). Etik i en kvalitativ verden. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.). *Kvalitative metoder: en grundbog* (3. ed., pp. 581-601). København: Hans Reitzels Forlag [20 sider]
- Brinkmann, S. (2013). *Kvalitativ udforskning af hverdagslivet*. Hans Reitzels Forlag. [278 sider]
- Buch-Hansen, H. & Nielsen, P. (2005). *Kritisk Realisme*. Samfundslitteratur Roskilde Universitetsforlag. Indledning og kap. 1, 2, 3, 7 [55 sider]
- Buss, D.M. (2019). The Evolution of Love in Humans. In R. J. Sternberg & K. Sternberg (Eds.). *The new psychology of love* (2. ed., pp. 42-61). Cambridge University Press. [20 sider]
- Cassidy (1999) The Nature of the Child's Ties. In: Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Rough Guides. Kap. 1 [18 sider]
- Chapman, G. (2013). *Kærlighedens 5 sprog: Taler du og din partner samme sprog?* (5. ed.). K. Hoffmann (Trans.). Fredericia: Fokal. Kap. 1 & 2 [9 sider]
- Danermark, B., Ekström, M., & Karlsson, J. C. (2019). *Explaining society : Critical realism in the social sciences*. Taylor & Francis Group. Kap 6 [30 sider]

- Danmarks Statistik (2024). Vielser og skilsmisser 2023. In *NYT fra Danmarks Statistik*, 12. februar 2024 (nr. 36). Fra:
<https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/nyt/GetPdf.aspx?cid=48096> Sidst tilgået d. 27.02.24 [2 sider]
- Darwin, C. (2009). *On the Origin of Species By Means of Natural Selection* (6. ed. pp. 144-229). The Floating Press. [85 sider]
- Diehl, M., Chui, H., Hay, E. L., Lumley, M. A., Grün, D., & Labouvie-Vief, G. (2014). Change in coping and defense mechanisms across adulthood: longitudinal findings in a European American sample. *Developmental psychology*, 50(2), 634.
- Fallesen, P. (2023). Flere yngre kvinder ønsker ikke at få børn. In *Rockwool Fonden Forskning*, august 2023. Fra: https://rockwoolfonden.s3.eu-central-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/2023/08/Indlaeg_Flere-yngre-kvinder-onsker-ikke-at-fa-born_august-2023-2.pdf?download=true Sidst tilgået d. 05.05.24 [1 side]
- Fletcher, A.J. (2017). Applying critical realism in qualitative research: methodology meets method, *International Journal of Social Research Methodology*, 20:2, 181- 194, DOI: 10.1080/13645579.2016.1144401 [14 sider]
- Flick, U. (2018). *An Introduction to Qualitative Research*. Los Angeles: SAGE publications. Kap. 19 [30 sider]
- Fonagy A. (2009). Mentaliseringsbaseret behandling i teori og praksis. Hans Reitzels forlag. Kap 1 & 2 [138 sider]
- Fromm, E. (1960). *Kunsten at elske* (2. ed.). København: Hans Reitzels Forlag [158 sider]
- Giddens, A. (1990). *The consequences of modernity*. Polity. Kap. 1 [18 sider]
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Polity Press. Kap. 3 & 4 [28 sider]

Giddens, A. (2000). En løbsk verden. Hvordan globaliseringen forandrer vores tilværelse. Hans Reitzels Forlag. Kap. 3 [12 sider]

Goodreads, S.L. Gray.

<https://www.goodreads.com/quotes/11381136-i-did-not-want-this-to-be-a-lesson-i> Sidst tilgået d. 7.3.24 [1 side]

Groh, A.M., Roisman, G.I., van IJzendoorn, M.H., Bakermans-Kranenburg, M.J. and Fearon, R.P. (2012), The Significance of Insecure and Disorganized Attachment for Children's Internalizing Symptoms: A Meta-Analytic Study. *Child Development*, 83: 591-610. [20 sider]

Hart, S. & Møhl, B. (2017) Udviklingspsykologi. In: Simonsen & Møhl: Grundbog i Psykiatri. Hans Reitzels Forlag. Kap. 2 [38 sider]

Holquist, M. (2003). *Dialogism: Bakhtin and his world*. Routledge. Kap. 3 [27 sider]

Illouz, E. (2012). *Why love hurts. A sociological explanation*. Polity Press. [249 sider]

Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul: therapy, emotions, and the culture of self-help*. University of California Press.
<https://doi.org/10.1525/california/9780520224469.001.0001> [249 sider]

Illouz, E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity Press. Kap. 3 [41 sider]

Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2015). Introduktion: Hvad er videnskabsteori? In M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.). *Videnskabsteori i Statskundskab, Sociologi og Forvaltning* (3. ed., pp. 13-33). København: Hans Reitzels Forlag [21 sider]

Karandashev, V., & Karandashev, V. (2019). *Cross-cultural perspectives on the experience and expression of love*. Kap. 2 [22 sider]

- Karpatschof, B. (2020). Den kvalitative undersøgelsesforms særlige kvaliteter. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.). *Kvalitative metoder: en grundbog* (3. ed., p. 574f). København: Hans Reitzels Forlag [2 sider]
- Kongehuset.dk, *Hoffet* <https://www.kongehuset.dk/organisation-og-kontakt/kongehusets-medarbejdere/hoffet#:~:text=Hoffet%20er%20oprindeligt%20betegnelsen%20for,og%20H.M.%20Dronning%20Margrethes%20Hof>. Sidst tilgået d. 13.03.24 [1 side]
- Lynggaard, K. (2020). Dokumentanalyse. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.). *Kvalitative metoder: en grundbog* (3. ed., pp. 657-670). København: Hans Reitzels Forlag [14 sider].
- McClung, S., & Johnson, K. (2010). Examining the motives of podcast users. *Journal of radio & audio media*, 17(1), 82-95. [15 sider]
- Merriam, S. B. (2002). Introduction to qualitative research. *Qualitative research in practice: Examples for discussion and analysis*, 1(1), 1-17. [16 sider]
- Weinfield, Sroufe, Egeland & Carlson (1999) The Nature of Individual Differences in Infant-Caregiver Attachment. In: Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Rough Guides. Kap. 4 [21 sider]
- Nielsen, T. (2011). *Kærlighed og parforhold-under forskernes lup*. Plurafutura Publishing. [238 sider]
- Ordnet.dk. (u.d.). Betingelser. <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=betingelser>. Sidst tilgået d. 23.05.24 [1 side]
- Ordnet.dk. (u.d.). Forpligtigelse. <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=forpligtigelse>. Sidst tilgået d. 23.05.24 [1 side]

Ordnet.dk. (u.d.). Kærlighed. <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=k%C3%A6rlighed>. Sidst tilgået d. 23.05.24 [1 side]

Ordnet.dk. (u.d.). Mulighed <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=mulighed>. Sidst tilgået d. 23.05.24 [1 side]

Ordnet.dk. (u.d.). Psykologisering. <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=psykologisering>. Sidst tilgået d. 23.05.24 [1 side]

Ordnet.dk. (u.d.). Samtid. <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=samtid>. Sidst tilgået d. 23.05.24 [1 side]

Ordnet.dk. (u.d.). Traditionel. <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=traditionel>. Sidst tilgået d. 23.05.24 [1 side]

Pilgrim, D. (2020). *Critical Realism for psychologists*. London and New York: Routledge. Kap. 1 & 2 [42 sider]

Podimo (2022). *Podcast, hvad er det?*. Indhentet fra: <https://podimo.com/dk/blog/hvad-er-en-podcast>, sidst tilgået d. 19.04.24 [1 sider]

Pons, F., Doudin, P-A., & Cuisinier, F. (2007). Er integration af forskning og praksis en utopi? In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.). *Psykologi: Forskning og Profession* (pp. 49-67). København: Hans Reitzels Forlag [19 sider]

Riis, O. (2012). Kvalitet i kvalitative studier. In M.H Jacobsen & S.Q Jensen (Eds.). *Kvalitative udfordringer* (pp. 345-373). København: Hans Reitzels Forlag [29 sider].

Rockwool Fonden (2022). Færre danskere finder sig en partner. In *NYT fra RFF*, oktober 2022. Fra: https://rockwoolfonden.s3.eu-central-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/2022/04/RFF-NYT-Faerre-danskere-finder-sig-en-partner_opdateret-oktober-2022.pdf?download=true Sidst tilgået d. 27.02.24 [4 sider]

- Sayer, A. (2000). *Realism and social science*. London, Californien, Indien: Sage Publications. Kap. 1 & 7 [42 sider]
- Schousboe I. (2011) Tilknytning. I: Karpatschhof & Katzenelson (red.). Klassisk og moderne psykologisk teori (2. udgave) Hans Reitzels Forlag. Kap. 27 [22 sider]
- Simonsen, T. M. Stig Hjarvard (2016): Medialisering: Mediernes rolle i social og kulturel forandring. *MedieKultur: Journal of media and communication research*, 33(62), 3-p. Indledning, Kap. 1 & 8 [56 sider]
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5),. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971> [10 sider]
- Singer, I. (2009). *Philosophy of Love. A partial Summing-Up*. Massachusetts: The MIT Press [120 sider]
- Gray, S.L. (2021). *These Unforgettable Things*. UK: Goodreads [1 side]
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020a). Kvalitet i kvalitative studier. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.). *Kvalitative metoder: en grundbog* (3. ed., pp. 657-670). København: Hans Reitzels Forlag [14 sider].
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020b). Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: En introduktion. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.). *Kvalitative metoder: en grundbog* (3. ed., pp. 15-33). København: Hans Reitzels Forlag [18 sider].
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020c). 1: Interviewet: samtalen som forskningsmetode. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.), *Kvalitative Metoder: en grundbog* (3. ed., pp. 33-64). København: Hans Reitzels Forlag. [32 sider]

Vallance, D. (2010). Psychology of Motherhood. In A. O'Reilly (Ed.) *Encyclopedia of Motherhood*. Californien: SAGE Publications, Inc. DOI: <http://dx.doi.org/10.4135/9781412979276.n563> [7 sider]

Vikkelsøe, J. (2017). *Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte: om hvorfor vejen til det liv, du længes efter, altid går igennem jeres mest fastlåste konflikter* (pp. 5-11). København: Gyldendal. [7 sider]

Wad, P. (2015). Realistisk videnskabsfilosofi og kritisk realisme. In M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.). *Videnskabsteori i Statskundskab, Sociologi og Forvaltning* (3. ed., pp. 365-390). København: Hans Reitzels Forlag [26 sider].

Workman, L. & Reader, W. (2014) *Evolutionary Psychology* (3. ed.) Kap. 1, 2, 3 [87 sider].

Antal sider i alt: 2.139

Antal godkendte pensum sider: 2.061