

og de levede lykkeligt... indtil videre

- om betingelserne for det gode, lange parforhold

Merete Kaastrup Stephansen
Studienummer: 20205196

Katrine Kvejborg Andersen
Studienummer: 20205016

Vejledere:
Peter Clement Lund &
Noomi Christine Linde Matthiesen

Rapportens samlede antal tegn (inkl. mellemrum): 216.284
Svarende til antal normalsider: 90,12

Speciale i psykologi,
10. semester,
Aalborg Universitet
30. maj 2025

Abstract

This thesis examines love as a phenomenon with the aim of advancing knowledge about the current conditions of the good, long-lasting romantic relationship. Additionally, we aspire to gain a better understanding of how romantic relationships developed through time, what constitutes a good relationship and lastly, what makes a relationship last in the long run. These topics will be explored through a review of the history of love and an evaluation of selected theories about love. Firstly, we will review the landmark events in the history of love. Furthermore, we include Sternberg's Triangular Love Theory to understand what love consists of. Bowlby's Attachment Theory highlights a person's ability to engage in a romantic relationship with another person. Fromm's philosophical theory about the art of loving shows how much work it takes to maintain a loving relationship. Giddens' analysis of society contributes with knowledge about what it takes for us to stay in our relationships in modernity. Lastly, Illouz' perspective helps us understand the terms of being in a romantic relationship in contemporary society. The phenomenon is talked widely about in the media. Therefore, we include podcasts and documentaries about love and relationships to elucidate the current ideals about romantic relationships. Psychological and sociological theories and historical accounts combined with data collected from the media enable a comprehensive understanding of how love evolved over time, and the contemporary conception of love and relationships. Furthermore, the thesis sheds light on the circumstances that contribute to long-lasting relationships and the possible motivations for committing to a relationship.

We discovered that the understanding of romantic love has changed over time. The terms of commitment have changed and it is now more difficult, because the individual has trouble choosing between freedom and commitment, phenomena which hardly align in contemporary society. In contemporary Western society, the ideal is not so much about a long-lasting relationship as it is about happiness for the individual. We no longer believe that there is only one person out there for us, and sex is highly associated with the satisfaction of the relationship. Ultimately, we can conclude that a romantic relationship needs to be satisfactory for both individuals if it should last in the long run.

Indholdsfortegnelse

1.0 Indledning.....	6
1.1 Rammesætning	7
1.1.1 Eros, agape, philia	7
1.1.2 Definition på kærlighed	8
1.1.3 Definition på længerevarende parforhold	9
1.1.4 Monogame parforhold i Vesten.....	9
2.0 Videnskabsteoretisk position.....	10
3.0 Metode.....	12
3.1 Kvalitativ udforskning af hverdagslivet	13
3.2 At synliggøre det selvfulgelige og synliggøre det skjulte	14
3.3 Mediemateriale som empiri.....	15
3.3.1 Podcasts	16
3.3.2 Dokumentarer.....	16
3.4 Etiske overvejelser om brug af mediemateriale.....	18
3.5 Analysetilgang.....	19
4.0 Kærlighed og parforhold i et historisk perspektiv	21
4.1 Kærlighed og partnervalg i et evolutionært perspektiv	21
4.2 Det antikke Grækenlands kærlighedsforståelse	23
4.3 Høvisk kærlighed	24
4.4 Romantisk kærlighed	25
4.5 Den victorianske æra	26
4.6 Kærlighed i nyere tid	27
4.7 Opsamling på det historiske afsnit	29
5.0 Teori	30
5.1 Sternberg: En triangulær kærlighedsteori.....	31
5.2 Bowlby og Ainsworth: Tilknytningsteori og -mønstre.....	33
5.3 Fromm: Kærlighed er løsningen på tilværelsens problem	37
5.4 Giddens: om konfluerende kærlighed og rene forhold i det senmoderne samfund.....	40
5.5 Illouz: om kærlighedens transformation	44

6.0 Teoretisk argumentation.....	46
“Hvis ikke forelskelsen eller gnisten er der, så er det bare venskab”	48
Man spørger: “ <i>Vil du elske og ære?</i> ”, ikke “hvad siger din mavefølelse?”	50
6.1 Et skridt nærmere parforholdets betingelser	51
Man skal være kedelig i sit parforhold og vild i sit arbejde.....	52
Så behøver jeg jo heller ikke at stikke af	55
6.2 Et skridt nærmere parforholdets betingelser	57
Så vi har ligesom prøvet at holde fast i hinanden, for det er super let ikke at gøre det	57
Frygten for at miste er den største drivkraft.....	59
En fælles grunddatabase i hjernen	61
Det er større end, at jeg kan forklare det, men det er <i>så</i> stort, når jeg kan <i>erfare</i> det	63
6.3 Et skridt nærmere parforholdets betingelser	64
Den der frihed, som man har i dag, den havde man ikke på samme måde, da vi var unge	65
Arrangeret ægteskab i bedste sendetid.....	67
Baserer vi ægteskabet udelukkende på følelser, er holdepunktet ikke særlig stabilt.....	68
Nu må vi også snart se at få fundet de skilsmissepapirer frem	69
Tænk, hvis den eneste ene er i Kina	71
Hvis man fandt en anden, ville der bare være nogle andre ting, man så skulle leve med.....	73
6.4 Et skridt nærmere parforholdets betingelser	74
Forpligtelsens forbandelse	76
Der er en tendens til, at vi markedsfører parforholdet som det eneste sted, hvor der eksisterer lykke	77
Kommer vi nogensinde derhen, hvor vi gerne vil være?	78
Alle de ting, vi forventer den stakkels institution skal kunne bære	80
Virkelig husk at værdsætte de små ting, ik, for ellers vil han nemlig også have følelsen af: jeg kan aldrig nå i mål	82
6.5 Et skridt nærmere parforholdets betingelser	85
6.6 Opsummering på den teoretiske argumentation	86

6.6.1 Forpligtelse	87
6.6.2 Intimitet og passion	88
6.6.3 Idealer	89
6.6.4 Strukturer	90
7.0 Metodiske overvejelser	92
7.1 Overvejelser om mediematerialet og det historiske afsnit	92
7.2 Overvejelser om de udvalgte teorier	94
7.3 En plausibel forklaring?	97
8.0 Konklusion	100
9.0 Referenceliste	101
10.0 Pensumliste	103

1.0 Indledning

Mennesker har altid interesseret sig for kærlighed som fænomen, men er aldrig lykkedes med at blive enige om, hvad kærlighed præcist er. Derfor er der heller ikke nogen simpel forklaring, hvis man slår “*kærlighed*” op i ordbogen. Der er skrevet meget om idealer for kærlighed gennem tiden (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 29). Filosofien har igennem årtusinder beskæftiget sig med fænomenet, og forskellige tidsaldre har afspejlet forskellige forståelser af, hvad kærlighed er. Kærlighed findes i en række forskellige relationer; mellem forældre og børn, mellem venner og mellem romantiske partnere (Pahuus, 2013, pp. 6-7; Bo & Engdal, 2015, p. 179). Netop parforholdet - det romantiske forhold mellem et par - ses der nærmere på i denne specialeopgave.

Når vi tænker på parforholdet, er det slående, hvor meget fokus der altid har været på de “stigende skilsmisserater”, hjertesorg og ekskærester. Der er lavet masser af både podcasts, serier og dokumentarer om forlist kærlighed. Nogle eksempler er “112 for knuste hjerter”, “bedre skilt end aldrig” og “med børnene som våben”. Derfor undrede vi os, da det gik op for os, hvor mange ægteskaber der holder. I en del år har der ikke været stigende skilsmisserater. Faktisk er skilsmisseraten faldet med cirka 17 % fra år 2013 til 2023 (DST, 2024). Det er måske ikke så underligt, at vi har en opfattelse af, at vores omgivelser fokuserer mere på skilsmisserne end på de forhold, der holder. Dating og ekskærester har en højere underholdningsværdi, fordi disse emner kan være dramatiske og uforudsigelige i modsætning til faste parforhold. Men hvis skilsmisseraten har lagt stabilt de seneste mange år, hvad er så hemmeligheden bag de forhold, som holder i længden? Hvad indebærer kærligheden, og tror vi stadig på den? Målet er at finde ud af, hvilke betingelser parforholdet har i dag. I datingprogrammer på TV lever tanken om at finde “den eneste ene” stadig. Hvor kommer det ideal fra? Hvordan er det opstået? Og passer idealet stadig til det omskiftelige samfund, vi lever i i dag? Det vil vi undersøge ud fra problemformuleringen:

Hvilke betingelser har det længerevarende, kærlighedsfyldte parforhold i dag?

Herunder vil vi undersøge, hvordan idealet om en livslang partner har udviklet sig frem til i dag, og om det fortsat er et ideal i dag. Idealer viser os noget om, hvad befolkningen stræber efter og fungerer således som retningsvisere for det gode parforhold. Ved at undersøge de eksisterende idealer håber vi at nå frem til en øget forståelse for det gode, lange parforholds betingelser. Målet er at finde ud af, om den tid, vi lever i nu, fordrer det stabile parforhold, eller om vi har indrettet et samfund, som gør det svært at få og opretholde parforholdsrelationer.

1.1 Rammesætning

1.1.1 Eros, agape, philia

Vi har valgt at skrive om kærlighed, fordi det er et livsvilkår for alle mennesker og dermed et almenpsykologisk emne, som alle vil gøre sig erfaringer med gennem livet - det fylder, uanset om det er til stede eller ej. Kærlighed kommer som nævnt i mange former, og de gamle grækere havde en inddeling af kærligheden i eros, agape og philia. Agape betyder "næstekærlighed", og det er en asexuel samt uselvisk og selvopofrende form for kærlighed. Agape indebærer, at man sætter den andens trivsel og glæde højere end ens egen og aldrig forventer noget igen. Det bliver i høj grad anvendt inden for kristendommen. I sin rene form er agape kærligheden fra Gud til alt, han har skabt, som ses ved, at han ubegrænset skænker ud af sin godhed til alt, der findes (Hendrick & Hendrick, 1992, pp. 36-37). Kristendommen har altså også haft stor betydning for, hvordan vi i dag forstår kærlighed. I Bibelen er det mest kendte citat om kærlighed fremlagt af apostelen Paulus, som skriver:

Kærligheden er tålmodig, kærligheden er mild, den misunder ikke, kærligheden praler ikke, bilder sig ikke noget ind. Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt. Så bliver da tro, håb, kærlighed, disse tre. Men størst af dem er kærligheden (Paulus if. Pahuus, 2013, p. 16).

Philia betyder "venskabelig kærlighed" og adskiller sig fra agape ved, at den er kendetegnet ved ligeværd frem for uselvished (Pahuus, 2013, p. 7; Hendrick & Hendrick, 1992, p. 35). Philia er en type relation, man har til personer, som man holder af,

og hvor begge får noget ud af relationen (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 35). Den sidste form for kærlighed er eros, som man kan kalde “passioneret kærlighed”. Eros er en higen efter det gode og det smukke og forstås som den begærlige, seksuelle kærlighed (Hendrick & Hendrick, 1992, pp. 34-35). På dansk har vi ikke flere ord for kærlighed, og derfor er det svært at beskrive nuancer af kærligheden. Med eros, agape og philia kan vi bedre forholde os til kompleksiteten i kærlighed som begreb. Dette speciale er primært interesseret i eroskærligheden, altså den kønslige kærlighed, som man har til sin partner i et parforhold. Et parforhold kan også indebære elementer fra agape eller philia (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 69).

1.1.2 Definition på kærlighed

Kærligheden er mere eller mindre allestedsnærværende, mens parforholdet er en konstellation, hvori kærlighed ofte indgår. Alligevel er det svært at adskille begreberne kærlighed og parforhold, da kærlighed i kulturen og medierne profileres som noget, der per definition indgår i et parforhold. Filosofen Anne Marie Pahuus har i sin bog *Kærlighed* forsøgt at lave en definition af fænomenet, som vi læner os op ad i dette speciale. Pahuus skriver om kærlighed, at:

Den er de særligt tætte og intense forhold til andre mennesker, som vi indgår i. Følelsesmæssigt tætte og intense i en grad, så de bliver styrende for vores vilje og ønsker. I kønskærligheden findes den kropslige tæthed i det seksuelle samvær. Intensiteten er da knyttet til erotiske følelser. Men der er også andre følelser på spil i kærligheden mellem kønnene, f.eks. hengivenhed, tillid og tryghed (Pahuus, 2013, pp. 6-7).

Senere skriver hun, at “kærligheden er over det hele uden at være forklaringen på alting” (Pahuus, 2013, p. 8). Denne definition mener vi er passende, da den indfanger, at kærlighed både er en følelse, en handling, noget fysisk og en tilstand, der forbinder mennesker.

1.1.3 Definition på længerevarende parforhold

Vores definition af et parforhold er, at det er en lidenskabelig kærlighedsrelation mellem to voksne mennesker. Vi forstår således et parforhold som en relation, der er baseret på kærlighed, både som Pahuus definerer det og med udgangspunkt i eros-kærligheden. Kærligheden er mere eller mindre allestedsnærværende, mens parforholdet er en konstellation, hvori kærlighed ofte indgår. I vores kultur fremstår de to fænomener dog ofte som to sider af samme sag. Vi anser et længerevarende parforhold som en stabil relation, hvor man har været sammen så længe, at man har et indgående kendskab til sin partner. Det er et forhold, hvor man indgår i hinandens hverdagsliv og har fælles planer for fremtiden. Vi er klar over, at et langt parforhold ikke altid er kærlighedsfyldt, selvom det er denne kombination, vi undersøger i problemformuleringen. Et parforhold kan også være langt uden at være kærlighedsfyldt, og det kan være kærlighedsfyldt uden at holde på sigt.

1.1.4 Monogame parforhold i Vesten

Der findes mange måder at være i et parforhold i dag. Der er forhold på tværs af alle køn, aldre og etniciteter, og så er der åbne parforhold, par som bor hver for sig, regnbuefamilier og meget andet. Denne opgave vil tage udgangspunkt i vestlige, monogame parforhold. Det skyldes dels, at det er disse relationer, som primært har været omdrejningspunktet i videnskaben og historien i Vesten, dels fordi vi er interesserede i at finde nogle generelle tendenser, som gælder for majoriteten af samfundet (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 44). De betingelser for kærligheden, som vi måtte finde frem til, gælder med stor sandsynlighed også i andre typer af parforhold end netop de monogame par i Vesten.

2.0 Videnskabsteoretisk position

Dette speciale har kritisk realisme som videnskabsteoretisk grundlag. Denne videnskabsteoretiske position bidrager med at forstå kærlighed og parforhold som fænomener i et større helhedsperspektiv ved at se nærmere på, hvilke begivenheder i fortiden har ledt os frem til vores nuværende kærlighedsforståelse. Desuden kan den være med til at belyse, hvilke mekanismer der ligger til grund for det længerevarende parforholds vilkår i nutiden.

Kritisk realisme er en relativt ny videnskabsteori. Roy Bhaskar udviklede denne i 1970'erne, og den er især brugbar, når man ønsker at forstå både oplevelser, men også de strukturelle betingelser, der ligger til grund for sociale fænomener (Pilgrim, 2019, pp. 6; 177). Kritisk realisme som videnskabsteori beror på en 'hellig treenighed': ontologisk realisme, epistemologisk relativisme og metodologisk rationalisme. *Ontologisk realisme* er den fundamentale antagelse, at verden eksisterer uafhængigt af menneskers perception af den - hvad vi ved eller tænker om den (Pilgrim, 2019, p. 3). *Epistemologisk relativisme* er den antagelse, at mennesker skaber den verden, vi er i og også tænker over og taler om den (Pilgrim, 2019, p. 3). Den viden, vi har om virkeligheden, vil dog altid være formet af de historiske, sociale og kulturelle kontekster, vi indgår i (Pilgrim, 2019, pp. 4; 28). Da verden konstant er i forandring, vil vores virkelighed altid være en blanding af både nye og gamle idéer (Pilgrim, 2019, p. 22). *Metodologisk rationalisme* er den præmis, at mennesket har evnerne til at bedømme, hvad der højst sandsynligt er sandt i en given kontekst. Dette skyldes vores sunde fornuft. Denne antagelse rummer også menneskers fejlbarlighed - vores bedømmelser kan altid revurderes. Derfor er vores verifikation af en påstand ikke nødvendigvis vedvarende (Pilgrim, 2019, pp. xv; 4-6; Wad, 2015, p. 370). I den sammenhæng er det vigtigt at have en konstant kritisk refleksivitet over ens epistemologiske antagelser (Pilgrim, 2019, p. 21).

Yderligere mener kritiske realister, at mennesket er et socialt væsen på fire planer: For det første foretager vi materielle transaktioner med naturen (vores krop og den fysiske verden omkring os). Desuden er vi relationelle, og derfor indgår vi også i

interaktioner med andre mennesker. Imens er vi en del af nogle sociale strukturer, som er specifikke for netop den verden, vi lever i, på et bestemt sted og tidspunkt. Sidst er vi alle særegne, fordi vi hver har en unik personlighed. Overordnet kan man sige, at mennesker er moralske væsener, og at de oplevelser og beslutninger, vi tager i bestemte sociale kontekster, også sker i den naturlige verden (Pilgrim, 2019, p. xiv). Vores tanker og handlinger er altså en del af virkeligheden, men grunden til at vi kan tænke de tanker er på grund af den eksterne, uafhængige og materielle verden (Pilgrim, 2019, p. 3).

Inden for kritisk realisme skelnes der mellem tre virkelighedsniveauer. Det første er *det empiriske*, som indbefatter observerbare fænomener. Dernæst *det faktiske*, som omhandler begivenheder, der sker uafhængigt af de observationer, vi foretager, og sidst *det dybereliggende*, som er de skjulte mekanismer og strukturer, der forårsager de begivenheder, vi kan observere (Pilgrim, 2019, p. 6). Når man ser virkeligheden gennem disse briller, er det altså ikke kun vigtigt at beskrive, hvad vi iagttager - vi bør prøve at nå frem til en forståelse for de grunde, der ligger bagved, som kan forklare, hvordan og hvorfor noget sker. Ifølge kritisk realisme skal videnskab ikke udelukkende kunne beskrive observerbare fænomener, men også belyse dybere, bagvedliggende strukturer og mekanismer, der styrer de begivenheder, man kan observere. Den kritisk realistiske position ser altså ikke bare virkeligheden, når den er til stede, men også i sit fravær (Pilgrim, 2019, p. 7).

Overordnet har Bhaskar den inddeling, at de faktiske og dybereliggende niveauer (de ontologiske emner) er intransitive aspekter. Det empiriske niveau (den epistemologiske del) er derimod transitiv (Egholm, 2014, p. 125). Virkeligheden indbefatter både *det intransitive aspekt* (det, der eksisterer i verden) og *det transitive aspekt* (det, vi tænker og siger om verden) (Pilgrim, 2019, p. 6). Videnskaben må ifølge kritiske realister inkludere såvel transitive og ikke-transitive aspekter for at være i stand til at forklare en hændelse i dybden (Wad, 2015, p. 374). Med en kritisk realistisk virkelighedsanskuelse er der altså en *transitiv dimension* af virkeligheden. Mennesker er både determinerede af fx biologi og socialisering, men vi er også determinerende (Pilgrim, 2019, pp. 22; 25). Således er vi i stand til at ændre verden eller bibeholde den, som den er lige nu. Det skyldes, at vi er reflektive væsener, som tager til- og

fravalg (Pilgrim, 2019, pp. 26; 30). Dette er også et vilkår i forskning, og forskeren er altså aldrig helt neutral og kan derfor ikke forholde sig objektivt til det fænomen, hun undersøger (Pilgrim, 2019, p. 28). En stor del af virkeligheden kan ikke påvirkes af menneskers tanker og handlinger, men vi har dog gennem det transitive aspekt af virkeligheden mulighed for at ændre nogle aspekter af det intransitive (Pilgrim, 2019, pp. xviii; 6). Kritiske realister anerkender derfor også, at verden er i konstant forandring, og at nye begivenheder og processer opstår på baggrund af tidligere kræfter, grunde eller grundlæggende faktorer - de såkaldte *generative mekanismer* - der påvirker samfundsmæssige fænomener (Pilgrim, 2019, pp. xiii; 7). Præmissen for generative mekanismer er da også, at de findes, uagtet om begivenheder indtræffer, og om vi opfatter, at begivenhederne sker eller ej (Pilgrim, 2019, p. 7). Man kan derfor ikke forudsige begivenheder, men i stedet tale om sandsynligheder og tendenser (Pilgrim, 2019, p. 7).

Den metode, man anvender i kritisk realisme, er *retroduktion*, som går ud på at finde frem til relevante underliggende generative mekanismer. Man ræsonnerer sig altså frem til en slutning, men ikke gennem induktion, hvor man slutter noget generelt ud fra enkeltstående tilfælde, eller deduktion, som går ud på at slutte noget specifikt ud fra noget generelt. Ved retroduktion arbejder man baglæns - man starter ved det, man kan observere i øjeblikket og prøver at finde frem til, hvordan det fænomen blev til (Pilgrim, 2019, pp. xvii; 8). Både deduktion og induktion er dekontekstualiserede slutningsmåder, hvorimod konteksten er essentiel for retroduktion (Pilgrim, 2019, p. 8).

3.0 Metode

Dette speciale er hovedsageligt en teoretisk argumentation. Vi har udvalgt fem psykologiske og sociologiske teorier til at belyse emnet. Robert Sternbergs triangulære kærlighedsteori er et teoretisk bud på, hvilke komponenter der er nødvendige for at opretholde en lang kærlighedsrelation. John Bowlby og Mary Ainsworths teori om tilknytning bidrager med en forståelse for det enkelte menneskes udgangspunkt for at indgå i en længerevarende kærlighedsrelation. Erich Fromms teori om kærlighed som en kunst udfolder, hvordan man aktivt bør arbejde for kærligheden. Anthony

Giddens' teori om senmodernitetens betydning for kærlighed og Eva Illouz' analyse af kærlighedens elendighed bidrager til at forstå de samfundsmæssige og strukturelle påvirkninger af kærlighed og parforhold. For at understøtte eller udfordre nogle af pointerne fra de udvalgte teorier, inddrages citater fra mennesker, som fortæller om deres hverdagsliv. Dette gøres, fordi vi mener, at disse både kan være med til at styrke teoriernes pointer, men også være med til at udfordre teorierne. Selvom specialet er teoretisk, har det altså en antydning af kvalitativ forskning gennem vores inddragelse af citater fra podcasts og dokumentarer.

3.1 Kvalitativ udforskning af hverdagslivet

I sin bog "Kvalitativ udforskning af hverdagslivet" fra 2013 skriver Brinkmann således:

Det [kvalitativ udforskning af hverdagslivet] er forskning, der beskæftiger sig med bestemte objekter eller hændelser, der forekommer i forskerens hverdagsliv, og som kan informere os om mere generelle spørgsmål i menneskelivet. Disse objekter og hændelser falder ikke pludselig ned fra himlen, men vælges, fordi de foruroliger, irriterer eller simpelthen interesserer forskeren. De vælges som regel på grund af en eller anden form for sammenbrud i forskerens forståelse (Brinkmann, 2013, p. 52).

Vi kan genkende den undren, Brinkmann henviser til, når han bruger ordet 'sammenbrud'. Vores problemformulering var baseret på en lignende undren; i vores hverdagsliv er vi omgivet af fortællinger om skilsmisserater, hjertesorg, singleliv og datingmarkedet. Vores undren opstod som bekendt, idet det gik op for os, at skilsmisseraten reelt ikke stiger. En fordel ved at tage udgangspunkt i hverdagslivet er, at det viser, hvad der gør sig gældende i et menneskeliv - ikke bare enkeltheder, men mere komplekse situationer, som indgår i en kontekst (Brinkmann, 2013, p. 17). Episoder fra hverdagslivet kan derfor indgå som et vigtigt element i forskning, hvis de bliver brugt rigtigt (Brinkmann, 2013, p. 15). De kan dog ikke stå alene:

When and if we *do* secure a coherent personal account from ourselves or others, this provides only a very partial window into our social context. [...] We cannot understand human society by *simply* asking people about it, because they are largely oblivious to the complexities of the social structures that preceded their existence or situated in the present (Archer, 2000 if. Pilgrim, 2019, p. 170).

For at personlige beretninger ikke blot forbliver netop det, men skaber værdi i en videnskabelig analyse, er det væsentligt, at teorien får lov at være det bærende element. Brinkmann påpeger, at teori er det værktøj, der gør, at en analyse bliver generel og gyldig og ikke blot fremfører anekdoter (2013, pp. 15; 18).

3.2 At synliggøre det selvfølgelige og synliggøre det skjulte

Brinkmann fremlægger tre analytiske strategier, som man kan anvende, når man udforsker hverdagslivet. Disse kan bidrage til at forstå det, der fremkommer selvfølgelig for os. De tre positioner er: at synliggøre det selvfølgelige, at synliggøre det skjulte eller problematisere det selvfølgelige (Brinkmann, 2013, pp. 40-41). I denne opgave vil vi både synliggøre det selvfølgelige og synliggøre det skjulte. Når man synliggør det selvfølgelige, kigger man godt efter og undersøger sine omgivelser mere i dybden, end man plejer, for der er altid mere at komme efter, end vi umiddelbart opfatter til daglig (Bjerre, 2015, p. 103). Synliggør man omvendt det skjulte, finder man frem til det, der ligger bag det, man kan se (Bjerre, 2015, p. 105).

Det selvfølgelige kan synliggøres ved hjælp af teori, dokumentarer og podcasts. De anvendes, fordi der bliver sat ord på hverdagsopfattelser, normer og praksisser om kærlighed og parforhold, som vi allerede ved noget om, men ikke dvæler ved. Det er netop svært at få greb om det mere eller mindre ubevidste, der er en del af vores hverdag, og som vi tager for givet (Hall, Lashua & Coffey, 2008 if. Brinkmann, 2013, p. 40). På samme tid ønsker vi også at synliggøre det skjulte, idet vi via analyse af teori og mediemateriale håber at nærme os en plausibel forklaring på, hvilke underliggende strukturer og mekanismer har en indflydelse på kærligheden og parforholdets normer og praksisser. Med denne analytiske strategi forsøger vi at afdekke, hvad der ligger bag kærlighedens betingelser i det længerevarende parforhold

i dag, og dermed hvad der muligvis har ændret parforholdets grundlæggende vilkår. Vi anser en kombination af de to ovenstående positioner som en optimal analysestrategi. Med et kritisk realistisk afsæt giver det mening at afdække både det erfarede, det observerbare og det, der ligger bagved i overensstemmelse med de tre niveauer som nævnt i afsnittet om kritisk realisme (Pilgrim, 2019, p. 6). Således får vi ikke blot et indblik i, hvad mennesker oplever, men vi kan også give nogle plausible bud på, hvorfor de oplever det på den måde, de gør.

3.3 Mediemateriale som empiri

Mediematerialet er nøje udvalgt efter dets relevans for projektet. Vi har taget udgangspunkt i dokumentarer og podcasts, som kan bruges til at vise gængse danskeres erfaringer og idealer om kærlighed. Mediemateriale med udgangspunkt i det virkelige liv har den fordel, at man kan få indsigt i kompleksiteten af hverdagslivet på en måde, der minder om, hvis man selv havde observeret situationen (Pilgrim, 2019, p. 167). Grunden til at vi har kombineret teorierne med mediemateriale er, at vi gennem retroduktion ønsker at forstå, hvordan kærlighed ser ud i praksis for derefter bedre at kunne nærme os de underliggende mekanismer. Kærlighed er i praksis mere end det filosofiske eller psykologiske udgangspunkt som beskrives i teorierne. Podcasts og dokumentarer bidrager til at vise, hvordan kærlighed udleveres, og hvordan fænomenet udspringer sig i hverdagen. Således får vi indblik i meninger og holdninger om fænomenet (Brinkmann, 2013, p. 131). Gennem mediematerialet får vi adgang til noget af det mere komplekse og spontane, som kan gå tabt i teori, som er mere abstrakt. Brinkmann beskriver, hvordan samtaler kan anvendes til at få en indgående forståelse af os selv, vores medmennesker og den kultur, vi er en del af (2013, p. 124). Mediematerialet viser altså på en mere konkret måde, hvordan kærlighed og parforhold formes i en kulturel og social kontekst. Her er især podcasts relevante, idet værterne og de medvirkende indgår i en dialog. På den måde reagerer de på hinandens udsagn og skaber mening i fællesskab (Brinkmann, 2013, p. 126). Udover at skabe mening, kan vi gennem samtaler opnå en mere gyldig viden, som øger vores forståelse for fænomener (Brinkmann, 2013, p. 139). Overordnet kan man sige, at mediematerialet er et bindeled til at forstå, hvordan teori og virkelighed mødes.

Vi har valgt at inddrage en podcastserie fra Podimo og tre forskellige dokumentarer fra DR. Podcastserien er en del af populærkulturen, og derfor kendte vi til den på forhånd. I modsætning dertil er vi stødt på de tre udvalgte dokumentarer undervejs i processen med at skrive specialet. På TV2 og DR har vi søgt efter programmer, der kunne have relevans for besvarelsen af problemformuleringen. Søgningen foregik på baggrund af ord, der indgik i vores problemformulering. Vi har valgt at inddrage dokumentarerne og podcasts, fordi vi har fundet dem særligt væsentlige til at belyse både idealer og betingelser for langvarige parforhold i dag.

3.3.1 Podcasts

Podcasten *112 for parforhold* er en nyopstartet søsterpodcast til den populære podcastserie: *112 for knuste hjerter*. Med en ugentlig gæst diskuterer værterne Maria og Pelle Peter Jencel et lytterspørgsmål, som oftest omhandler et kærlighedsdilemma, noget der relaterer sig til normerne for et parforhold, kommunikation i et parforhold eller hvad man kan tillade sig over for en partner. Desuden deler gæsten ud af egne erfaringer fra sit eget parforhold - især i forbindelse med det emne, der er blevet bragt op i lytterspørgsmålet. De medvirkende udfylder også deres "parforholds-cv", som blandt andet indebærer spørgsmål om idealer og længden af deres parforhold. *112 for parforhold* er først startet i 2025, men har allerede 13.841 månedlige lyttere, mens *112 for knuste hjerter* til sammenligning har 92.601 faste lyttere (Podimo, 2025).

Vi har udvalgt tre episoder fra podcasten, hvor gæsterne har været sammen med deres partnere i en lang periode. Gæsterne er hhv. skuespiller og instruktør, Hella Joof (112 HJ), som har været sammen med sin nuværende mand i 22 år, skuespilleren Ellen Hillingsø (112 EH), som nu har været sammen med sin mand i 30 år, samt dansk-topparret, Keld og Hilda Heick (112 KH), hvis forhold har varet i 64 år.

3.3.2 Dokumentarer

Vi har set tre dokumentarer fra DR; *Størst af alt er kærligheden* fra 2022, *Parforholdets historie* fra 2016 og *Til døden os skiller* fra 2017. De første to er

dokumentarserier med fire afsnit af en varighed på cirka 30 minutter hver, og den sidste er en dokumentar af omkring en times varighed.

Parforholdets historie (PH) er en programserie fra 2016, som blander historiske fakta om kærlighed og parforhold med korte indslag fra eksperter (psykologer, historikere, filosoffer og antropologer), som deler ud af deres viden om emnet (DR, 2016). Derudover møder man seks par, som indgår i forskellige konstellationer, herunder børnefamilier, et ældre par, der har været sammen i 78 år, et åbent forhold og et homoseksuelt par og to veninder. Parrene bliver interviewet om deres personlige erfaringer med at være i et parforhold, mens seerne løbende får et indblik i, hvordan parforholdet har udviklet sig gennem tiden.

Størst af alt er kærligheden (SAK) er en serie fra 2022, hvor præsten Ane Øland Bækgaard taler med forskellige par (DR, 2022). Serien er bygget op omkring kirkerummet, hvor parrene sidder i en sofa midt i gangen, og Ane i en stol overfor. Ser man bort fra kirkerummet, kunne det ligne en session ved en parterapeut. Ane understreger, at hun netop ikke er terapeut, men at præmissen for programmet er, at parrene skal tale med hinanden om deres kærlighedshistorie. Ane stiller løbende nogle spørgsmål, og så har de forskellige par valgt sange til hinanden, som afspilles i under samtalen. Afsnittene har forskellige temaer, nemlig bryllup, hverdag, kriser og død. Det er par i forskellige aldre som medvirker under de forskellige temaer, og de deler velvilligt ud af anekdoter, overvejelser og idéer om deres parforhold.

Sidst har vi udvalgt en dokumentar fra 2017 kaldet *Til døden os skiller* (TD), som også er med en præst, Anna Mejlhede, som snakker med forskellige par (DR, 2017). Anna har selv været gift fem gange, og bruddene skete ifølge hende som følge af, at hendes partnere ville lave om på hende, og derfor kunne hun ikke være sig selv i forholdene. Hun er optaget af, hvad hemmeligheden bag det gode, lange parforhold er. I serien møder man flere slags par, blandt andet et par i et åbent forhold, et ældre ægtepar hvor kvinden har alzheimers, samt et par der kun har været sammen med hinanden, og har indgået en pagt om aldrig at gå fra hinanden.

3.4 Etiske overvejelser om brug af mediemateriale

I forbindelse med udformningen af dette speciale har vi gjort os en række etiske overvejelser. Når man i analytisk øjemed anvender materiale, som allerede ligger offentligt tilgængeligt, er der ikke krav om at indhente informeret samtykke fra de personer, som har udtalt sig (Brinkmann, 2013, p. 84). I samme tråd vil det heller ikke være nødvendigt at anonymisere disse personer, idet de allerede gennem deres medvirken i programmet har givet lov til, at deres udtalelser ligger til offentligt skue. Når man bruger materialet i en anden sammenhæng, skal man dog være omhyggelig med, hvordan man bearbejder det, da det kan få en anden betydning i en ny og fortolket kontekst (Brinkmann, 2013, pp. 165-166). De personer, vi citerer, har sagt ja til at medvirke i de medier, vi har inddraget, men de har ikke mulighed for at forsvare sig eller korrigere vores fortolkning af deres udsagn på samme måde, som hvis vi sad over for dem og interviewede dem. Desuden oplever man blot et lille udsnit af en person i en kontekst, som er klippet på en bestemt måde. Som seer eller lytter fortolker man altså en person udelukkende ud fra dette og ikke i et helhedsbillede (Brinkmann, 2013, pp. 168-169).

Når vi alligevel vælger at inddrage medierne, er det fordi vi mener, de giver et godt indblik i de tendenser, der ses i samfundet. Derfor bliver vi nødt til at se på dem med kritiske øjne, fordi medierne udover at give indblik også kan være med til at konstruere eller opretholde nogle normer, som påvirker samfundets, og dermed den enkeltes, forståelse af fænomenet (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 96). Som Brinkmann skriver, kan “moralske værdier og idealer kun opretholdes i en kultur, hvis de vinder emotionel genklang hos mennesker” (2013, p. 171). Når vi i argumentationen bruger citaterne til at understøtte eller udfordre teorierne om kærlighed, er det netop, fordi udtalelserne er billeder på de normer og værdier, som eksisterer i vores samfund. For at sikre os, at vi udvalgte de mest væsentlige citater til at udfolde og udfordre teorierne, så og hørte vi de forskellige afsnit hver for sig. Vi tog hver især noter til materialet ud fra, hvad vi mente kunne hjælpe os til at forstå betingelserne for kærligheden i dag. Således fandt vi citater, som viste noget om, hvad der udgør et godt eller langt parforhold. Ifølge Brinkmann er det en løbende proces at sikre sig, at man udvælger relevante eksempler i sin analyse (2013, p. 256). Således har vi også efterfølgende drøftet, hvilke eksempler vi skulle inddrage hvornår, og hvad der ville bidrage bedst

til at understøtte argumentet. Det har samtidigt været en måde at sikre, at citaterne ikke blev skrevet ud af en kontekst. Vi har gennem hele opgaven været opmærksomme på at inddrage oplysninger, som vi har fundet relevante for den kontekstuelle forståelse af citatet.

3.5 Analysetilgang

Vores teoretiske argumentation skal forstås som en kombineret analyse og diskussion. En analyse bidrager til at fremlægge mønstre, tendenser eller strukturer, som ellers ikke umiddelbart fremtræder for os (Bjerre, 2015, p. 133). Bjerre påpeger netop, at en analyse ikke blot skal skille et fænomen ad, men også være i stand til at samle det adskilte på nye måder gennem bearbejdning af materialet - således skabes en ny forståelse af fænomenet (2015, pp. 13-14; 73). I dette speciale sætter vi fem forskellige teorier op mod hinanden og inddrager citater fra mediematerialet. Når man ser for sig, hvordan en mulig forklaring kan hænge sammen med et fænomen, er teorier fordelagtige (Brinkmann, 2013, p. 256). Teorierne hjælper med at guide den forestilling, man har, så man ikke gætter sig frem til en sammenhæng. Alle teorierne bliver analyseret og diskuteret ud fra deres bidrag og mangler, og teorierne vil stå i en rækkefølge, hvor den næste teori udfylder de begrænsninger, som de foregående teorier har. Meningen med at lave en sammenstilling af teorierne er at få forskellige vinkler på de samme fænomener og forstå, hvordan teorierne har betydning for vores opfattelse af kærlighed og parforhold i dag. De forskellige teorier kan både uddybe, udfordre eller nuancere pointerne fra hinanden. På den måde opbygger vi et teoretisk argument for det gode, langvarige parforholds betingelser. Som nævnt inddrages mediemateriale indimellem. Dette materiale anser vi ikke som empiri i klassisk forstand, men det bruges snarere til at fremhæve begreberne fra teorierne i praksis og gøre dem mere konkrete - de bidrager altså til at sætte teorierne i en kontekst. Vi anskuer teorierne som værktøjer og bruger en vekselvirkning af eksempler fra hverdagslivet og teorier fra den transitive dimension til at nærme os den intransitive dimension. Dermed kan man få en kompleks forståelse af, hvad der gør sig gældende for langvarige parforhold i dag, samt hvilke strukturer og mekanismer der skaber betingelserne for det. Uanset hvor dybdegående analysen bliver, kan man dog ikke komme frem til

en endegyldig sandhed, dels på grund af subjektivitet, dels fordi vi ikke har adgang til de underliggende strukturer og mekanismer (Pilgrim, 2019, p. 7).

Når man arbejder retroduktivt, tager man udgangspunkt i det observerbare og forsøger at nærme sig de underliggende, generative mekanismer. Et eksempel kunne være et citat fra dokumentaren *Til døden os skiller*, hvor Kirstine, som er gift med Michael, siger: "Børnene kommer først i vores liv. Der er arbejde, men så kommer vores børn, og vi kommer på en sidsteplads" (TD, 04:05). Det er et citat, som viser noget om prioriteter, et presset familieliv, hvor der er en travl hverdag, og en masse praktik, der skal gå op. Erich Fromm har i sin teori om kærlighed fra 1956 en grundlæggende pointe om, at en af kærlighedens største udfordringer er, at kærligheden ikke er førsteprioritet længere. Han mener, at hvis kærlighed skal have optimale betingelser, kræver det, at kærligheden prioriteres højere end alt andet. Kirstine og Michael har indført en række tiltag i deres liv for at forsøge at prioritere kærligheden højere. De går blandt andet til parterapi og dater hinanden, selvom de har været gift i mange år. Citatet i sin kontekst viser os altså, at parret erkender, at kærligheden skal prioriteres, hvis den skal bestå, men at det i en fortravlet hverdag er svært at balancere alt det, vi ønsker at prioritere. Eksemplet fra Kirstine og Michaels hverdag og Erich Fromms pointe om, at succesfuld kærlighed kræver benhård prioritering, er empiriske billeder på det, der sker på det faktiske niveau; travlheden og prioritering af børn og arbejde er en realitet, der spænder ben for mange par i hverdagen, uagtet om vi ser det i en dokumentar eller ej. Hvilke dybereliggende strukturer og mekanismer, der er på spil, er svært at sige noget om ud fra et enkeltstående eksempel som dette. Derfor illustrerer eksemplet blot en lille bid af det retroduktive arbejde, som forudsætter, at denne proces gentages mange gange. Forhåbentlig kan den samlede analyse give os nogle flere bud på, hvordan vi kan forstå kompleksiteten i et langvarigt parforhold.

4.0 Kærlighed og parforhold i et historisk perspektiv

Måden at praktisere kærlighed og parforhold på er i høj grad afhængig af den sociale og historiske kontekst. Ligesom teorierne og mediematerialet, er en forståelse af kærlighedens historiske udvikling også et værktøj, der kan gøre os klogere på kærlighedens betingelser frem mod i dag. Brinkmann skriver således:

Mennesker udfører det sociale nu og her, men de gør det altid på baggrund af sociale praksisser, der har en historie. [...] I kvalitativ forskning forsøger vi [...] at forstå, hvordan en bestemt handling giver mening for de involverede mennesker, hvilke betingelser der er for, at den udføres, og hvordan handlingen kan relateres til andre handlinger og hændelser, der følger efter (Brinkmann, 2013, p. 39).

Vi har valgt at lave en historisk redegørelse, da det giver en grundlæggende forståelse for, hvorledes parforholdets betingelser i dag er formet af fortidens normer og idealer. En historisk afgrænset periode er baseret på tidspunkter, hvor der er tydelige forandringer i samfundet, som skaber et før og efter. Det enkelte menneske har sandsynligvis ikke oplevet forandringerne så ekstremt, som de beskrives, da de er sket over lang tid. Det tager tid, før en forandring påvirker hele samfundet og ikke kun dele af det (Singer, 2009, p. 16). Størstedelen af afsnittet er baseret på historiske nedslag, hvor vi ser nærmere på, hvad der har kendetegnet parforhold i bestemte tidsperioder. Inden vi tager hul på den del, redegør vi for nogle af de mest væsentlige pointer fra evolutionsspsykologiens syn på parforholdsrelationer.

4.1 Kærlighed og partnervalg i et evolutionært perspektiv

Evolution rimer på naturlig selektion, men faktisk er “survival of the fittest” ikke den eneste læresætning, evolutionsspsykologien har at bidrage med. Evolution handler ikke blot om tilpasning og overlevelse, men også om videregivelsen af gener. Sidstnævnte er essensen af *seksuel selektion*, hvor “survival of the sexiest” er mere passende: “Sexual selection applies to those characteristics that provide individuals with advantages in gaining access to mates” (Prum if. Workman & Reader, 2021, p.

55). Seksuel selektion består både af inter- og intraseksuel selektion. Intraseksuel selektion består i, at man konkurrerer om adgang til mulige partnere; i dyreriget er det tit set ved hanner, der slås for at få adgang til hunner. Interseksuel selektion handler om, at det ene køn forsøger at imponere det andet køn, typisk med udseendet som omdrejningspunkt (Workman & Reader, 2021, p. 56). Som eksempel nævner Darwin påfuglen. Dens fjerpragt skal tiltrække mager, og fjerene er så vigtige i den sammenhæng, at de overlever den naturlige selektion, selvom fjerene også gør fuglen mere udsat for at blive angrebet af en fjende (Workman & Reader, 2021, p. 55).

En anden væsentlig pointe om partnervalg fra evolutionspsykologien er formuleret af Trivers, som står bag teorien om *parental investment* fra 1972. Forælderinvestering handler både om, hvilken af forældrene der investerer mest tid og flest kræfter i, at afkommet bliver til, og at det overlever, så det selv en dag får mulighed for at reproducere. Her er argumentet, at mænd kan sprede deres sæd så meget, som de kan finde seksuelle partnere til, men at kvinders æg er "dyrere", idet de risikerer at stå med en graviditet og en længere periode med opfostringen af et barn, hvis de har sex. Mænd øger altså chancen for at videregive deres gener, jo flere de har sex med, hvorimod kvinder er selektive i deres partnervalg, fordi barnets overlevelseschancer er størst, hvis manden bliver og hjælper med at opfostre det. Ifølge Trivers er forældreinvestering altså forklaringen på, hvorfor kvinder udvælger deres seksuelle partnere med stor omhu, og mænd gennem historien har haft flere seksuelle partnere end kvinder (Trivers if. Workman & Reader, 2021, p. 58). Både mænd og kvinder videregiver kun deres gener på sigt, hvis deres børn får børn. Mænd kan øge chancerne ved at få mange børn, hvorimod kvinder, som bekendt kan få færre børn end mænd, er afhængige af børnenes overlevelse og senere reproduktion (Kenrick if. Hendrick & Hendrick, 1992, p. 12).

Hos kvinder afspejler partnervalget altså deres behov for beskyttelse og forsørgelse. For at sikre at mænd beskytter kvinder og børn, og at kvinder er omsorgsfulde over for børn og mænd, påpeger Mellen, at evolutionen har udviklet følelsesmæssige bånd mellem mænd og kvinder, som venter barn (if. Hendrick & Hendrick, 1992, p. 9). Det anser han som begyndelsen af kærlighed. Dermed kan kærlighed anses som en evolutionær fordel helt tilbage fra jæger-samler-samfund. Med kærligheden følger

også en række sideeffekter som fx jalousi, som evolutionært har forskellige årsager hos mænd og kvinder. Mænds jalousi bunder i, at mænd aldrig kan være helt sikre på, at deres barn rent faktisk er deres eget. Kvinder kan derimod altid være helt sikre på, at det barn, de føder og opfostrer, har deres gener. Grunden til at kvinder er jaloux er, at de frygter, at manden investerer sin tid og sine ressourcer andre steder end hos hende og barnet. Kvinder vil derfor evolutionært set være mindre optaget af mænds fysiske utroskab end af følelsesmæssigt involverede forhold, der potentielt set kan udfordre den relation, hun selv har til manden (Buss, if. Hendrick & Hendrick, 1992, pp. 8-10). Begge typer jalousi er altså blevet udviklet for at sikre videregivelse af egne gener.

4.2 Det antikke Grækenlands kærlighedsforståelse

For at forstå vores konceptualisering af kærlighed i dag, må vi en tur tilbage i tiden og besøge nogle af de store tænkere samt de dominerende idéer, der herskede om kærlighed for mange år siden. Ved at undersøge, hvad der er sket gennem tiden, og hvorledes mennesket har søgt efter svar, kan vi få en bedre forståelse af de mange facetter, som kærlighed har i dag (Singer, 2009, p. 17).

Det første nedslag er en kendt historie fra det antikke Grækenland, hvor filosofen Platon i sit værk 'Symposion' (som betyder 'drikkegilde') beskriver samtaler mellem en række prominente tænkere i Athen, som diskuterer 'Eros'; den erotiske kærlighed. Eros var den græske Gud for erotisk kærlighed, og han skildres både som Gud og som selve den erotiske kærlighed (Pahuus, 2013, pp. 10; 39). I Symposion beskrives et sagn fra Aristofanes, som blev meget vigtig for kærlighedsopfattelsen sidenhen. Aristofanes fortalte, at mennesker oprindeligt var en rund kugle med fire arme og fire ben, samt to ansigter. Disse mennesker var meget stærke og modige - så overmodige, at de prøvede at komme i himlen for at kæmpe mod guderne. Zeus, faderen af de græske guder, anså dette som en trussel, og således skar han menneskene over, så de blev to halve. Det gjorde dem ufuldkomne og ulykkelige. Derfor prøvede de fra den dag at finde deres anden halvdel for at opnå trøst og kærlighed igen og blive hele, som de var engang. Allerede her opstod den velkendte idé om at finde sin "anden halvdel" i håb om at blive fuldendt (Platon, 1996, pp. 39-41). Platon mente, at vi via

kærligheden finder hjem til os selv, fordi vi i kærligheden “finder det, vi ikke vidste, vi savnede” (Pahuus, 2013, p. 32). Platon så eros som værende en søgen efter sandhed, da vi gennem eros lærer at kende sjælen, som er den del af os, der er knyttet til sandheden (Pahuus, 2013, p. 58). *Eros* er altså både betegnelsen for den græske kærlighedsgud og for en lidenskabelig kærlighed, hvor man længes efter ét andet menneske, som kan fuldende en (Pahuus, 2013, p. 10; 39).

4.3 Høvisk kærlighed

Der var to store bevægelser, som har været med til at forme den forståelse, man har haft af kærlighed i nyere tid. Den ene kaldes *høvisk kærlighed*, den anden *romantisk kærlighed*. Disse banede vejen for Victoriatiden i det 19. århundrede, som kom forinden den moderne tid (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 38).

Først vendes blikket mod den høviske kærlighed (*courtly love*), som opstod i middelalderen omkring det 12. århundrede og vedblev i næsten 500 år (Singer, 2009, p. 3). I denne periode blev det klart for befolkningen, at seksualitet ikke passede ind i kirken idéer om kærlighed, hvor det blev opfattet som en synd at udforske sin seksualitet. Kærligheden til Gud, som indtil da havde været den eneste gyldige kærlighed i kristendommen, blev nuanceret, og det blev nu også muligt for mennesker at nære den slags kærlighed til hinanden. Den høviske menneskeliggørelse af kærlighed var et stort skifte og medførte et større fokus på lidenskab og sex, på trods af at kirken fortsat anså sex for nydelsens skyld som forbudt. Kvinden blev med denne udvikling et ideal i sig selv, og der kom æstetiske og etiske regler for kærlighed, herunder adfærdscodekser om, hvordan mænd skulle bejle til kvinder. Kærlighed blev bundet op på høflighed og datingritualer (Hendrick & Hendrick, 1992, pp. 38-39). Disse normer og regler var dog forskellige fra region til region - ét sted var det forventet, at man ikke var utro og på den måde opretholdt ‘ren kærlighed’, mens utroskab andre steder blev set som en del af kærligheden (Singer, 2009, pp. 32-33). Selvom der var forskellige traditioner for, hvordan man elskede hinanden, var der generelt en bevægelse mod at gøre relationer mellem en mand og kvinde værdige, uden at relationen havde et økonomisk eller reproduktivt formål (Singer, 2009, p. 33). Mange af datidens sagn beretter om gifte mænd, som gennem generøse og heroiske fejder forsøgte at opnå

kærlighed og respekt fra (adelige) 'ideelle kvinder', som oftest havde høj social status, var gifte og uopnåelige.

I den generelle befolkning blev seksuel kærlighed mellem mænd og kvinder et ideal, man stræbte efter, og man mente, at den brændende kærlighed mellem 'den rette' mand og kvinde ophøjede begges sociale status (Hendrick & Hendrick, 1992, pp. 38-39; Singer, 2009, p. 33). Kærlighed var altså anset som et intenst, passioneret forhold, som dannede en form for hellig forening mellem en mand og en kvinde (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 38). Kærligheden mellem mennesker kom til at spille en større rolle både politisk og socialt (Singer, 2009, pp. 29-30). De gamle grækeres syn på kærlighed tog udgangspunkt i mænd, der var en del af eliten, så kvinder, middel- og underklassen samt slaver var ikke repræsenteret i disse fortællinger, og vi kan dermed ikke vide, hvilke syn de havde på kærlighed (Singer, 2009, p. 28). Det blev der ændret på i takt med den høviske kærligheds indtog. Den bidrog til at demokratisere kærligheden og gøre det tydeligt, at det ikke kun var eliten, der var i stand til at elske. Nu var kærligheden for de fleste, og man mente, at nærmest alle mennesker var i stand til at elske (Singer, 2009, p. 31).

4.4 Romantisk kærlighed

Fra slutningen af det 18. århundrede til starten af det 19. århundrede opblomstrede romantikken, som både har rødder i kærlighedsforståelsen fra det antikke Grækenland og Kristendommen; den indeholdt både elementer af den lidenskabelige og erotiske kærlighed (eros) og tanken om den eneste ene, men også selvopofring og pålidelighed (agape) (Pahuus, 2013, p. 58; Bo, 2023, p. 153). Romantikken fandt sted nogenlunde samtidigt med den franske og amerikanske revolution, som affødte demokrati (Singer, 2009, p. 81). Derfor kom der mere fokus på ligestilling og ligheder ved partnere i kærlighed. Desuden var der frihed til at elske den, man elskede, uden at de elskendes forældre skulle blande sig i spørgsmål om økonomi, social status og lignende (Singer, 2009, pp. 36-37). I romantikken var følelser vigtigere end årsager, som ellers havde domineret det 18. århundrede (Singer, 2009, p. 81). I det følgende beskrives, hvordan romantisk kærlighed gerne skulle være: "Romantic love... involved oneness with an alter ego, one's other self, a man or woman who would make

up one's deficiencies, respond to one's deepest inclinations, and serve as possibly the only person with whom one could communicate fully" (Singer, 1987 if. Hendrick & Hendrick, 1992, p. 40). Hvor den høviske opfattelse handlede meget om begær set i forhold til "rigtig" og udefra set ordentlig adfærd, var man altså i romantikken mere optaget af båndet mellem to, der begge elsker hinanden og *følelsen* af kærlighed. Seksuel kærlighed var også i denne tid et ideal - ikke for seksualiteten i sig selv, men som et middel til at realisere sig selv. Idealet var ikke længere kvinden, men derimod kærligheden i sig selv (Hendrick & Hendrick, 1992, pp. 39-40). Billedet på den ideelle kærlighed dengang var den fuldendte kærlighed, hvor to elskere indgik i en fuldt tilfredsstillende alliance som hinandens ledsagere (Singer, 2009, pp. 5-6). Der var altså et ideal om ligefrem at 'smelte sammen' med sin elskede (Singer, 2009, p. 20). Kærligheden i romantikken var baseret på følelser og et opgør med de regler for at gøre tilnærmelse, som den høviske kærlighed var baseret på (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 94). At livet er værd at leve alene på grund af den passionerede tilknytning, man føler i romantisk kærlighed, er en idé, der opstod i romantikken (Singer, 2009, pp. 41-42).

4.5 Den victorianske æra

I kølvandet på romantikken kom Victoriatiden, som varede fra cirka 1830 til år 1900. Der skete en række samfundsmæssige og sociale ændringer, som ændrede relationerne mellem mand og kvinde, og derfor også hvordan de elskede. Mændene drog på arbejde og var trætte, når de kom hjem og havde tjent til dagen, og kvinderne var beskæftiget med at passe hus og børn (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 40). Man indgik dengang et ægteskab af økonomiske og sociale årsager og i mindre grad af romantiske grunde. I denne tidsalder blev kvinder gradvist devalueret, og mange troede, at kvinder var svage og derfor ikke i stand til at varetage betalt arbejde. Desuden var der en opfattelse af, at kvinder havde et sart sind og af denne grund ikke kunne tåle at blive oplyst om alverden. Derfor blev de ikke tilbudt uddannelse. Lægefaglige "eksperter" hævdede, at kvinder ikke var seksuelle væsener og heller ikke burde foretage sig noget seksuelt. Kvinder skulle blot udfylde deres rolle; at gifte sig, føde børn og støtte deres hårdtarbejdende mænd, som tjente pengene. Undertrykkelsen af kvinderne gjorde det tabubelagt for dem at tale om intimitet, herunder følelser og sex,

hvilket medførte dårlig kommunikation om ønsker og behov. Derfor følte især kvinder sig seksuelt utilfredsstillede og frustrerede (Hendrick & Hendrick, 1992, pp. 41-42).

De ændrede kønsroller skabte en opdeling mellem kærlighed og sex, og der var en uskreven regel om, at sex og intime forhold ikke var noget, man talte højt om, selvom den romantiske idealisme stadig herskede (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 95). I praksis medførte forandringen, at faktorer som økonomi, praktik og social status igen fik større betydning for, hvem der indgik ægteskab. Denne diskrepans mellem kærlighed og sex og menneskers naturlige begær ledte til seksuelle dysfunktioner og forstyrrede forhold til kærlighed, som fortsatte ind i det tyvende århundrede. Her blev kærlighed og sex undersøgt videnskabeligt, og menneskene lærte bedre at kommunikere om disse emner, men det var stadig ikke let at være et elskende og seksuelt væsen (Hendrick & Hendrick, 1992, pp. 40-43).

4.6 Kærlighed i nyere tid

I nyere tid er der sket en række forandringer i samfundet, som har haft betydning for, hvordan parforhold og kærlighed anses i dag. Idealerne om romantisk kærlighed faldt stille og roligt fra hinanden i takt med, at kvinder for alvor opnåede mere autonomi og seksuel frigørelse i det 20. århundrede (Giddens, 1992/1994, p. 66). I starten af 1900-tallet fik kvinder stemmeret, og i 1960'erne blev p-piller udviklet og udbredt. Man kunne derfor dyrke sex, selvom man ikke var gift, uden der nødvendigvis kom afgørende konsekvenser som følge (Pahuus, 2013, p. 20). Den seksuelle revolution, som fandt sted op gennem 1960'erne og 1970'erne, var baseret på et ideal om seksuel nydelse (Singer, 2009, p. 43). I slutningen af 1900-tallet blev det igen en norm, at romantisk kærlighed var forudsætningen for at kunne udtrykke sig seksuelt og indgå i et ægteskab (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 44).

Tidligere har kærligheden haft den funktion, at den skulle give kvinder moralsk status og værdighed (Bo & Engdal, 2015, p. 183). I nyere tid har kvinder dog lagt vægt på, at de er i stand til at opnå succes uafhængigt af mænd, og de er derfor ikke afhængige af at være i et parforhold på samme måde, som de var tidligere i historien.

Kvindernes indtog på arbejdsmarkedet har blandt andet givet en afgørende frihed. I dag er det ikke et altoverskyggende krav at indgå i et ægteskab, og kvinder er frie til at tjene deres egne penge og blive gift eller sågar skilt, hvis det er det, de ønsker (Giddens, 1992/1994, p. 59). Den store forskel ligger i, at kvinder ikke opnår en værdi gennem kærligheden til en partner, men at de er værdifulde i sig selv. Kvinder har i nyere tid også fået flere rettigheder og viden, som gør dem i stand til at klare sig selv i højere grad end førhen. De har nu derfor mulighed for at indgå i forhold af lyst, ikke af nød (Singer, 2009, p. 37; Bo & Engdal, 2015, pp. 183-184).

Parforholdet er altså ikke længere et spørgsmål om økonomiske aftaler eller moralske forpligtelser i den grad, det var førhen i historien. Nu er parforholdet en vej til selvrealisering, som man opnår ved at blive følelsesmæssigt og seksuelt tilfredsstillet (Bo, 2023, p. 155). Nutidens kærlighed afspejles ofte i mere forbigående relationer, hvor man er mindre moralsk forpligtet til den anden (Bo & Engdal, 2015, p. 173). I vores tid er kærligheden i høj grad blevet individualiseret, og vi har mange flere valgmuligheder end tidligere. Parforhold er derfor blevet dynamiske projekter, der kan tilpasses begge parter's behov. Datingapps har ændret måden, man møder hinanden på, og det har dermed gjort kærlighedslivet mere fleksibelt og tilgængeligt, men samtidigt mere komplekst. *Billedet* af den anden er dominerende for vores syn på kærligheden i nutiden. Vores måde at gribe kærligheden an på i dag er ofte gennem en forestilling om, at vi er i stand til at regne ud, hvem der er værd at gå efter, før vi overhovedet har mødt vedkommende. Det er vigtigt for os, at de mennesker, vi søger, lever op til det (idealistiske) billede, vi har af en ønsket partner (Dandanell, 2023, p. 142). Den venskabelige kærlighed, som i det gamle Grækenland blev kaldt *philia*, har fået større betydning for nutidens parforhold, end den har haft i tidligere tidsaldre - i dag bygger mange parforholdsrelationer på både lidenskab og venskab (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 36).

Romantisk kærlighed kan i vores samtid ses som det sociale grundlag, vi skaber vores identitet ud fra, fordi vi alle har behov for både lidenskabelig og følelsesmæssig anerkendelse (Bo, 2023, p. 154). Ifølge sociolog Inger Glavind Bo kan kærlighed forstås gennem kulturelle definitioner på, hvad identitet og personlig lykke består af. Den følelseskultur, som hersker i vores samtid indebærer to modsatrettede

fænomener; det første er de positive forventninger til, at romantisk kærlighed er det, der får os til at selvrealisere, finde eksistentiel mening og blive tilfredse med vores liv. Det andet er måden, vi rationaliserer kærligheden, som resulterer i, at den romantiske kærlighed er fanget i nogle diskursive og strukturelle rammer (Bo, 2023, p. 151). Der eksisterer nogle kulturelle forventninger, som er forbundet til den romantiske kærlighed: at kærligheden varer for evigt, forestillingen om *den eneste ene* og kærlighed ved første blik (Bo, 2023, pp. 152-154). Desuden er der stadig regler for at flirte, herunder forventninger om, at mænd skal give kvinder blomster og fri til deres partnere (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 95). Disse romantiske forestillinger om kærligheden kan risikere at spænde ben for den faktiske oplevelse af romantisk kærlighed, idet idealerne er svære at realisere i virkeligheden (Bo, 2023, p. 155).

Digitaliseringen og samfundets øgede tempo, som påvirker de fleste ting i vores hverdag, kan gøre det vanskeligt at være i et parforhold, idet risikoen for følelsesmæssig nedsmeltning forøges, når man konstant kan følge med i, hvordan andre lever deres liv (Bo, 2023, p. 151). Denne hyppige spejling giver også anledning til at tænke: er græsset grønnere på den anden side? Da kærlighed er et af de mest almenpsykologiske fænomener, ses det ofte i populærkulturen i form af podcasts, selvhjælpsbøger og lignende, som tager fat i forskellige aspekter af kærlighedslivet. Desuden skrives der fortsat også mange videnskabelige artikler om emnet - det var ikke tilfældet for bare få årtier siden (Bo, 2023, p. 152). På trods af en åben dialog og fremstilling af kærlighed og seksualitet i mediebilledet, er intime detaljer om ens egen seksualitet noget, de fleste holder privat (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 95).

4.7 Opsamling på det historiske afsnit

Igennem afsnittene ser vi, at kærlighedsforståelsen bevæger sig frem og tilbage mellem nogle af de samme tendenser. På nogle tidspunkter i historien har der været et idealistisk billede af kærlighed, mens det i andre tidsaldre har været mere realistisk. Dette spænd mellem idealisme og realisme har ændret sig frem og tilbage, og det vil den ifølge Hendrick og Hendrick blive ved med at gøre - på denne måde vil vores syn på kærlighed og sex være forskellige på tværs af historiske epoker (1992). Kvinderne har fx skiftevis haft mere og mindre autonomi, og den romantiske tanke om

kærligheden har i nogle perioder været mere fremtrædende end andre. På nogle tidspunkter i historien har der været et idealistisk billede af kærlighed, mens det i andre tidsaldrer har været mere realistisk. Man har konstant bevæget sig mellem disse to, og det vil man ifølge Hendrick og Hendrick blive ved med at gøre - på denne måde vil synet på kærlighed og sex være forskelligt på tværs af historiske epoker (1992, p. 30). Kærligheden står nu i en kløft mellem frihed og forpligtelse, hvor der både er tråde fra det traditionelle, men også elementer af det moderne.

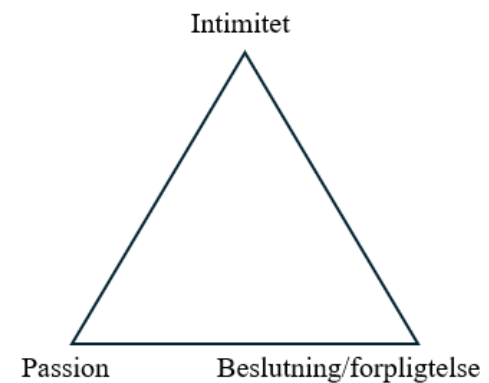
5.0 Teori

Sigmund Freud, som er grundlægger af psykoanalysen, udformede i starten af 1900-tallet en teori om, at mennesket helt fra barns ben har en seksualitet og nogle drifter, som skal tilfredsstilles (Pahuus, 2013, p. 29). Hos Freud var der ikke en klar opdeling mellem, hvad seksualitet og kærlighed er (Fromm, 1956/2019, p. 96). Hans teori skal ses som et produkt af den samtid, han levede i, hvor seksuel dysfunktion og forstyrrede forhold til kærlighed var noget, der fik stort fokus. Udbredelsen af Freuds teori skal også ses som et opgør med den strenge moral fra Victoriatiden (Fromm, 1956/2019, p. 94). Freuds teori blev et opbrud i forståelsen af kærlighed og startskuddet til en videnskabeliggørelse og psykologisering af kærlighed (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 43; Singer, 2009, p. 76). Senere i 1900-tallet blev der udviklet en række psykologiske teorier om kærlighed, og fra slut 1960'erne begyndte man for alvor at lave empirisk forskning om emnet (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 46).

Som nævnt blev parforholdet i 1900-tallet et videnskabeligt anliggende. Både psykologien, sociologien og andre videnskabelige discipliner begyndte at forske i kærlighed, intimitet og parforhold, og der er lavet en lang række empiriske undersøgelser og teorier om emnet. Nogle af de teorier bliver der redegjort for i det følgende. Først præsenteres psykologiske teorier af psykologerne Robert Sternberg, John Bowlby og Erich Fromm, dernæst redegøres der for sociologiske teorier af Anthony Giddens og Eva Illouz. Vi har valgt at redegøre for teorierne i forlængelse af den historiske gennemgang, da de bidrager til, eller kan være med til at forklare, den aktuelle kærlighedsforståelse.

5.1 Sternberg: En triangulær kærlighedsteori

En anerkendt teori, der kan være med til at belyse, hvad et godt kærlighedsforhold består af, er *A Triangular Theory of Love* af Robert Sternberg fra 1986. Han kommer med præcise bud på, både hvad det vil sige at elske et andet menneske, og hvorfor kærligheden består for ét par, mens den for et andet ikke holder særlig længe. Desuden viser hans teori, hvordan kærligheden fremtræder på forskellige måder i parforhold afhængigt af dynamikkerne hos det enkelte par.



Figur 1: frit fremstillet efter Sternberg, 1998, p. 5

Kærlighed består ifølge Sternberg af tre komponenter; intimitet (*intimacy*), passion (*passion*) og beslutning/forpligtelse (*decision/commitment*). Den sammensatte styrke af de tre respektive komponenter afgør mængden af kærlighed, et menneske oplever, og komponenternes styrker i forhold til hinanden afgør hvilken type kærlighed (Sternberg, 1986, p. 119).

Selvom Sternberg inddeler kærligheden på denne måde, understreger han, at man skal forstå kærlighed som en mangefacetteret helhed. Den består både af genetisk overførte instinkter og drivkræfter, men i endnu højere grad af socialt indlærte rollemodeller, som igennem vores observation af dem bliver vores definition af kærlighed (Sternberg, 1986, p. 120).

Den første komponent, intimitet (oplevelsen af varme), betegner at være tæt og forbundet med en anden i en god relation. Intimiteten opstår i høj grad af, at man er emotionelt investeret i relationen. Det indebærer blandt andet, at man vil fremme sin elskedes velbefindende, at man oplever lykke sammen med vedkommende, at man værdsætter den anden i sit liv, at man føler man kan regne med den anden, når man har brug for det, og at man modtager emotionel støtte fra og ligeledes giver det til sin elskede (Sternberg, 1986, pp. 120-121). Sternberg understreger dog, at ikke nødvendigvis alle ovenstående elementer skal være til stede, men at et udvalg af dem er

tilstrækkelige for at opleve intimitet. De vil typisk også mærkes som én samlet følelse og ikke uafhængige af hinanden (Sternberg, 1986, p. 121). Passion, som er den anden komponent, indebærer de drivkræfter, der fører til romantik, fysisk tiltrækning og seksuel fuldendelse. Passion indgår kun i nogle slags kærlighedsforhold - især romantiske (Sternberg, 1986, pp. 119-120). Udover de seksuelle behov, man oplever, kan andre behov som fx dominans, underkastelse, selvværd, selvaktualisering samt følelsesmæssig og fysisk omsorg også indgå i graden af passion, man oplever (Sternberg, 1986, p. 122). Denne komponent eksisterer i store træk på baggrund af ens motivation til at være i forholdet, og den beskrives blandt andet som en tilstand, hvor man intenst længes efter at blive forenet med en anden (Sternberg, 1986, p. 122). Den sidste komponent, beslutning/forpligtelse, refererer til at man erkender, at man elsker en anden, og at man forpligter sig til at blive ved med at holde kærligheden i live. Denne kommer i høj grad fra beslutningen om at ville indgå i og engagere sig i forholdet (Sternberg, 1986, p. 119). Med forpligtelse menes ikke, hvor meget ansvar man føler for den anden, men derimod hvor meget man investerer i forholdet på længere sigt (Sternberg, 1986, p. 122).

Vigtigheden af hver enkelt komponent afhænger af, om forholdet er kortvarigt eller længerevarende. Især i romantiske forhold, som er kortvarige, er passion meget vigtig, intimitet også rimelig vigtig, hvorimod beslutning/forpligtelse knapt spiller en rolle overhovedet. Omvendt vil man i længerevarende tætte forhold se en tendens til, at intimitet og beslutning/forpligtelse er af afgørende betydning for forholdets succes, og passionen, som i starten spiller en moderat rolle, daler med tiden (Sternberg, 1986, p. 120). Komponenterne passion og intimitet vil dog nærmest altid have en reciprok vekselvirkning på hinanden i tætte forhold (Sternberg, 1986, p. 122). Der er altså behov for samtlige komponenter i helhedsbilledet - nogle gange bør den enkelte komponent fylde mere, andre gange mindre (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 101). Afhængigt af hvor meget de forskellige komponenter fylder, kan man ifølge Sternberg se forskellige kærlighedskonstellationer: Hvis alle tre komponenter er fraværende, kaldes det ikke-kærlighed (*nonlove*). Hvis relationen kun består af én komponent, er det et ustabil fundament for et parforhold (Sternberg, 1998, pp. 18-19; Nielsen, 2011, p. 66). Intimitet uden passion eller beslutning/forpligtelse udgør venskab (*liking*). Forelsket kærlighed (*infatuated love*) er passion uden intimitet eller

beslutning/forpligtelse. Når man er besluttet/forpligtet uden nogen form for intimitet eller passion, er kærligheden tom (*empty love*). Der findes også kombinationer af to komponenter, som giver følgende mulige relationer: intimitet og passion uden beslutning/forpligtelse kaldes romantisk kærlighed (*romantic love*). Kammeratlig kærlighed (*companionate love*) indebærer intimitet og beslutning/forpligtelse uden passionselementet, fx ægteskaber, hvor den fysiske tiltrækning ikke længere fylder så meget i forholdet. Kærlighed, der indeholder passion og beslutning/forpligtelse, men ingen grad af intimitet kalder Sternberg tåbelig kærlighed (*fatuous love*), mens en kærlighed, hvor alle tre komponenter indgår, betegnes fuldbyrdet kærlighed (*consummate love*) (Sternberg, 1986, pp. 123-124). Afhængigt af hvilken type kærlighedsforhold der er tale om, spiller de tre komponenter altså forskellige roller. Passion gør sig udelukkende gældende i romantiske/seksuelle forhold, hvorimod man ser intimitet i de fleste kærlighedsforhold - herunder relationer til venner og familiemedlemmer. Hvor meget beslutning/forpligtelse fylder i en relation er forskelligt, men det vil typisk være mere vigtigt i relationer til fx egne børn end til bekendtskaber, som ikke nødvendigvis er livsvarige (Sternberg, 1986, p. 120). Det er forventet, at to mennesker vil opleve større tilfredshed med deres relation til hinanden, hvis der er et stort overlap mellem hver deres kærlighedstrekanter (Sternberg, 1986, p. 133).

5.2 Bowlby og Ainsworth: Tilknytningsteori og -mønstre

I det følgende vil der være en gennemgang af Bowlbys tilknytningsteori, som bidrager med et særligt fokus på de interpersonelle dynamikker i relationer, og dermed kan sige noget om, hvordan disse dynamikker påvirker kærlighedsforhold. Tilknytningsteorien er funderet i undersøgelser af børns tilknytning til deres primære omsorgsperson, som psykolog og psykiater John Bowlby udførte i midten af 1900-tallet. Teorien er bygget på den opfattelse, at vi mennesker som udgangspunkt altid vil forsøge at knytte og holde fast i nære emotionelle bånd til specifikke mennesker (Bowlby, 1988/1995, p. 134).

Et af kernebegreberne er tilknytningsadfærd. Det handler om, hvordan barnet opfører sig for at få og fastholde opmærksomhed fra deres primære omsorgsperson. Den primære omsorgsperson, også kaldet tilknytningsfiguren, er typisk en forælder eller en

anden, som barnet ser op til, og som barnet kan lære af, fordi den person har større overlevelseschancer end barnet selv. Tryk tilknytningsadfærd ses, når barnet tør begive sig på opdagelse og udforske dets omgivelser, men samtidigt vender tilbage til tilknytningsfiguren, hvis det får brug for trøst eller støtte. Tilknytningsfiguren fungerer i det tilfælde som en sikker base. For at kunne genkende og genkalde sig tilknytningsfiguren, når han eller hun ikke er til stede, bruger barnet indre arbejdsmodeller - barnet forestiller sig personen, og det gør samtidigt, at barnet kan genkende personen, når han eller hun kommer tilbage. Barnet former også en arbejdsmodel af, hvordan det selv handler, når det er sammen med tilknytningsfiguren (Bowlby, 1988/1995, p. 137). Arbejdsmodellerne af sig selv, andre og sig selv i forhold til andre er baseret på erfaringer med relationer og afspejler, hvor godt omsorgspersonen er til stede og reagerer på barnets behov. Arbejdsmodellerne får stor betydning for forventninger, følelser, kognition og adfærd, som barnet har over for andre mennesker både i barndommen, men også i voksenlivet, da de fungerer som pejlemærker for, hvordan man indgår i relationer (Møhl, 2023, p. 119). Barnets forståelse af, hvordan omsorgspersonen ser det, vil ifølge Bowlby spille en central rolle i dannelsen af barnets selvbillede og påvirke, om det føler sig accepteret og elsket (1973 if. Møhl, 2023, p. 119). Tilknytningsadfærd ses tydeligst i barndommen, men den følger os altså gennem livet (Bowlby, 1988/1995, p. 35).

Bowlbys tilknytningsteori fik for alvor luft under vingerne, da hans kollega Mary Ainsworth udførte en række empiriske undersøgelser af fænomenet. Hun undersøgte gennem det anerkendte eksperiment 'Strange Situation', hvordan små børn reagerede, når de blev adskilt fra deres tilknytningsfigurer. Her blev barnet efterladt af sin mor i et lokale med legetøj og en fremmed person. Herefter kom moren tilbage, og senere blev barnet efterladt alene i lokalet, og kun den fremmede kom igen. Børnenes reaktioner på disse adskillelser og genforeninger viste, hvordan tilknytning ser ud i praksis. Ainsworth og hendes kollegaer fandt tre primære *tilknytningsmønstre*, som de så hos de undersøgte børn; et sikkert, et ængsteligt-klæbende og et ængsteligt-undvigende mønster (Bowlby, 1988/1995, pp. 138-139).

Et sikkert tilknytningsmønster er et, hvor barnet forventer, at forælderen reagerer på dets behov, og er der for barnet, hvis det føler sig utrygt. Barnet vil udforske

omgivelserne og vende tilbage til den sikre base ved behov. De øvrige tilknytningsmønstre anses som usikre. Den *ængsteligt-undvigende tilknytning* viser sig ved en forventning om afvisning. Barnet søger slet ikke tilknytningsfiguren på samme måde som andre børn, og reaktionen skyldes, at barnet tidligere har oplevet at blive afvist. Senere i livet vil ængsteligt-undvigende tilknyttede være selvstændige og bruge mange kræfter på at undgå afvisning ved at forblive uafhængige af andres støtte og kærlighed. Den sidste af de tre primære tilknytningsmønstre er den *ængsteligt-klæbende tilknytning*. Børn med dette mønster forventer ikke, at deres tilknytningsfigur er til rådighed. De er ikke vant til, at der er en sikker base at vende tilbage til, og derfor udforsker de mindre end andre børn. Disse børn klamrer sig til deres tilknytningspersoner, fordi de er angst for at blive adskilt fra dem (Bowlby, 1988/1995, pp. 138-139). En række af de børn, der blev observeret, passede ikke ind i et af de primære mønstre, f.eks. fordi de skiftede i deres adfærd fra gang til gang eller på anden måde virkede desorienterede (Bowlby, 1988/1995, p. 139). Disse tilfælde blev klassificeret som værende *desorienterede* - det kan man blive, hvis man har haft uforudsigelige og kaotiske tilknytningsfigure, som har fremkaldt angst hos barnet (Møhl, 2023, p. 120). Desorienteringen ses blandt andet hos børn, som er blevet mishandlet, har erfaret at deres behov ikke er blevet mødt, eller hvis omsorgspersoner selv er blevet udsat for fysisk eller seksuel mishandling som barn (Bowlby, 1988/1995, p. 139). Omkring 60% af befolkningen er trygt tilknyttede, mens de ængsteligt-klæbende udgør lidt over 10% og cirka 25% er ængsteligt-undvigende. De desorganiserede udgør rundt 4% af befolkningen (Nielsen, 2011, p. 74).

Et barns tilknytningsmønster afhænger altså af, hvor godt den primære omsorgsperson interagerer med barnet (Møhl, 2023, p. 119). Det tilknytningsmønster, man udvikler i barndommen, overføres typisk til relationer, man indgår senere i livet, og har derfor betydning for, hvordan man håndterer modstand resten af sit liv (Bowlby, 1988/1995, p. 141). Teorien kan derfor både fremlægge et menneskes adfærdsmønster i barndommen og senere hen i livet (Bowlby, 1988/1995, p. 133). Selvom et barns tilknytningsmønster er rimelig stabilt gennem livet, kan det til en vis grad formes, såfremt barnet pludselig bliver behandlet på en ny måde af sine forældre (Bowlby, 1988/1995, p. 141). Det kan også formes af ydre påvirkninger. Eksempelvis kan et utrygt tilknyttet menneske blive knyttet til et trygt tilknyttet menneske og

således blive “repareret” af denne relation, mens et trygt tilknyttet menneske kan blive udsat for traumer eller så mange svigt, at de mister grundlæggende tillid til andre mennesker - dette gælder naturligvis også i parforhold (Møhl, 2023, pp. 120; 125).

Der er altså flere måder, hvorpå tilknytning spiller en rolle i parforhold. Asymmetrien i barnets tilknytning til sin omsorgsperson er i romantiske relationer udskiftet med højere grad af symmetri, så partnerne kan agere tilknytningspersoner, og i de fleste tilfælde sikker base, for hinanden (Møhl, 2023, p. 120). Møhl beskriver trygt tilknyttede mennesker i romantiske relationer således:

Mennesker med en tryk tilknytning har gode forudsætninger for at indgå i gensidige seksuelle forhold uden at miste sig selv eller blive belastet af bekymringer om, hvorvidt de er gode nok eller vil blive forladt af den anden. Den trygt tilknyttede person har en basal følelse af tillid og indre ro, som betyder, at vedkommende kan sænke det psykiske forsvar og give sig hen til den anden med overskud til at udforske og eksperimentere med seksuelle praktikker og relationsformer (Møhl, 2023, p. 121).

Han påpeger også, at et godt seksualliv, som langt de fleste mener er vigtigt i et parforhold, er lettere at opnå for de trygt tilknyttede. Trygt tilknyttede kommunikerer fx bedre om seksualitet (Møhl, 2023, p. 124). I modsætning til trygt tilknyttede, kan utrygge tilknytningsmønstre skabe udfordringer i parforholdet. For eksempel vil en undvigende tilknyttet person forsøge at være så uafhængig af sin partner som muligt og undgå emotionel nærhed, fordi vedkommende har udfordringer med at være tæt på andre. Da nærhed skaber ubehag, foretrækker disse personer oftest mekaniske, uforpligtende seksuelle relationer med større fokus på egen lyst end partnerens følelser, ønsker og behov. Desuden vil de have svært ved at opretholde et længerevarende parforhold - de foretrækker ligefrem korte forhold. Hvis undvigende tilknyttede personer alligevel befinder sig i længerevarende (forpligtende) parforhold, er de oftere utro end personer med andre tilknytningsmønstre, fordi de over længere tid er blevet plaget af ubehag. Risikoen for utroskab forøges, jo mere deres partnere giver udtryk for, at de vil have mere nærhed og intimitet. Omvendt vil ængsteligt tilknyttede

personer klynge sig til deres partner på grund af deres store behov for nærhed og intimitet, og de er angst for at blive forladt eller afvist af sin partner. Derudover vil de typisk være mere kontrollerende og oftere utro end trygt tilknyttede (Møhl, 2023, pp. 120; 122). Personer med en desorganiseret tilknytning vil både være bange for at give sig hen og være alene, og som forsvar mod nærheden vil de forsøge at nedbringe angsten ved at kontrollere andre - dette gælder også i parforhold, da de mangler den grundlæggende tillid til andre og derfor har store vanskeligheder med at indgå i en gensidigt forpligtende kærlighedsrelation (Møhl, 2023, p. 124). Det er dog vigtigt at understrege, at der altid vil være individuelle forskelle i sammenhængen mellem tilknytningsstil og parforhold (Møhl, 2023, p. 121). Generelt ser man, at trygt tilknyttede personer hyppigere indgår i tilfredsstillende, tillidsfulde kærlighedsforhold end utrygt tilknyttede personer, og de har også nemmere ved at komme igennem kriser og belastninger (Møhl, 2023, p. 121).

5.3 Fromm: Kærlighed er løsningen på tilværelsens problem

Mens meget af litteraturen om kærlighed har haft fokus på genstanden for kærligheden, omhandler den tyske socialpsykolog, Erich Fromms klassiker "*The Art of Loving*" fra 1956 det, som bogen hedder på dansk: kunsten at elske. Fromm var af den overbevisning, at kærligheden er en todelt proces; for at den kan lykkes, skal man først gennemgå teorien om kærlighed, og derefter skal man lære at praktisere den (Fromm, 1956/2019, pp. 11; 15). Ifølge Fromm er det altafgørende for at lykkes med kærligheden, at den har førsteprioritet. Dog tegner der sig et andet billede af virkeligheden. Generelt vægter vi succes, penge, magt og prestige højere end kærligheden, og derfor bruger vi ikke særlig mange kræfter på at lære at elske (Fromm, 1956/2019, p. 15).

Menneskets bevidsthed om, at det i bund og grund er alene, og at det er et hjælpeløst individ, som en dag skal dø og dermed enten efterlade andre eller selv blive efterladt, leder til ensomhed. Det er ifølge Fromm tilværelsens problem, og det er ganske uudholdeligt (1956/2019, pp. 18-19). "Bevidstheden om menneskelig ensomhed uden forening gennem kærlighed er kilden til skam. Samtidig er den kilden til skyldfølelse og angst" (Fromm, 1956/2019, p. 19). For at undgå den omtalte angst mente Fromm,

at det største behov, vi har som mennesker, er at overvinde ensomheden og blive forenet med andre mennesker (Fromm, 1956/2019, p. 19). Han nævnte flere tiltag, som bidrager til at undgå ensomhed, blandt andet ved at skabe noget selv - håndarbejde eller håndværk, hvorved man oplever en forbindelse med verden. At få et tilhørsforhold til en gruppe gennem konformitet kan ligeledes bidrage til at undgå ensomhed. Formålet med at tilpasse sig en gruppe er, at man så ikke adskiller sig fra de andre (Fromm, 1956/2019, pp. 19-27). En kortvarig flugt fra angsten kan opnås ved *orgiastiske tilstande*, fx ved at tage stoffer eller opnå seksuel nydelse. Problemet med disse tiltag er dog, at:

Den forening, der opnås i produktivt arbejde, er ikke en forening mellem mennesker; den forening, der opnås i den orgiastiske sammensmeltning er forbigående; den forening, der opnås ved konformitet er kun en pseudo-forening. Derfor er alt dette kun delvise løsninger på tilværelsens problem (Fromm, 1956/2019, p. 27).

Ovennævnte løsninger har derfor kun delvist succes med at overvinde ensomheden. Den eneste komplette løsning er jævnfør Fromm at forenes i kærligheden med én anden, og det er det, vi stræber mest efter i livet - kærlighed anskues altså som løsningen på at modstå ensomheden (1956/2019, p. 27). Fromm fremlægger flere mulige måder, hvorpå man kan smelte sammen med et andet individ, men han anser *moden kærlighed* som den bedste løsning. Den modne kærlighed bevarer vores integritet og individualitet, samtidig med at den giver os styrke til at nedbryde det, der skiller os fra hinanden, så vi kan forenes med vores medmennesker (Fromm, 1956/2019, p. 30). Kærligheden gør os således i stand til at overvinde vores følelse af at være isoleret og alene, idet vi ikke længere er adskilt fra den anden. På en og samme tid bliver to individer smeltet sammen til ét, men forbliver hver sin egen (Fromm, 1956/2019, p. 30).

Fromm lægger vægt på, at kærlighed er noget, vi aktivt gør - fx ved at give ud af os selv uden at forvente at modtage noget (Fromm, 1956/2019, pp. 31-34). Desuden ser man det aktive element af kærligheden i de grundsten, der findes i al slags kærlighed; omsorg, ansvarsfølelse, respekt og viden (Fromm, 1956/2019, p. 35). Fromm

udlægger omsorgen ret præcist i følgende citat: “Kærlighed er aktiv omsorg for, at det, vi elsker, lever og gror” (1956/2019, p. 35). Der findes altså ikke kærlighed der, hvor der ikke er denne aktive omsorg. I *omsorgen* indgår ansvarsfølelsen, som kan ses som et menneskes reaktion på andres behov, hvad end disse er udtrykt tydeligt eller ej. I et kærlighedsforhold mellem to voksne ser man især denne ansvarsfølelse ved, at de tager sig af hinandens psykiske behov (Fromm, 1956/2019, pp. 36-37). *Ansvarsfølelsen* kræver dog også respekt, for uden respekt kan man risikere at dominere og kontrollere andre. *Respekt* skal forstås som evnen til at se et menneske, fuldkommen som det er, uden at vurdere hvad det kan gøre for en, og hvordan man har brug for, at det skal være. Respekt kræver altså, at man lader den anden være fri (Fromm, 1956/2019, p. 37).

Alle ovenstående elementer forudsætter *viden*. Man kan kun tage sig af andre, hvis man evner at se den anden ud fra vedkommendes forudsætninger og finder ind til den andens inderste kerne. At lære den anden at kende hænger sammen med ønsket om at lære sig selv at kende. Ifølge Fromm har vi alle et behov for at finde ud af “menneskets hemmelighed” - vi kender på mange punkter os selv og hinanden, men alligevel ikke helt. En måde at komme nærmere et svar på dette mysterium er gennem kærligheden. Den muliggør en indlevelse i et andet menneske, og man lærer både den anden og sig selv at kende, når man forenes med vedkommende (Fromm, 1956/2019, pp. 37-39). På den måde kan man se kærligheden som den eneste adgang til den form for viden: “I kærlighedshandlingen, når jeg giver mig selv, når jeg trænger ind i den anden, finder jeg mig selv, opdager jeg mig selv, opdager jeg os begge, opdager jeg mennesket” (Fromm, 1956/2019, p. 40). For at overkomme de illusioner, man har om den anden, må man kende både sig selv og den anden objektivt. Kun på den måde forstår man den anden i sin højeste form for væren, hvilket Fromm kalder *kærlighedsakten* (Fromm, 1956/2019, p. 40).

5.4 Giddens: om konfluerende kærlighed og rene forhold i det senmoderne samfund

Den britiske sociolog Anthony Giddens kan bidrage med et samfundsteoretisk perspektiv på kærlighedens vilkår, og forklare noget om individets opfattelse af kærlighed ud fra den verden, det lever i. Han står bag en omfattende teori om *det senmoderne samfund*, som er kendetegnet ved adskillelsen af tid og rum, udlejningsmekanismer og institutionel refleksivitet. Her følger først en kort redegørelse for det senmoderne samfund efterfulgt af en redegørelse for, hvordan Giddens mener, at netop parforholdet har forandret sig i det senmoderne samfund, med udgangspunkt i hans begreb, *det rene forhold*.

I bogen *Modernity and Self-Identity* fra 1991, udfolder Giddens, hvilke karakteristika vores tid har. Han kalder det aktuelle samfund for *det senmoderne samfund* eller *højmoderniteten* og beskriver, hvordan mennesker i dag skal træffe en masse valg, de skal stå på mål for, og hvordan samfundets konstante forandring kræver, at man hele tiden overvejer sine valg. Denne vedvarende overvejelsestilstand kalder han for modernitetens *refleksivitet*, og den spiller ind mange steder i samfundet (Giddens, 1991/1996, p. 25). Det enkelte menneske overvejer fx, hvilken påklædning, hvilket job og hvilken partner det vil have, samt hvor og hvordan det vil leve (Giddens, 1991/1996, p. 26). De valg, vi træffer, bliver en del af vores fortælling og en del af vores identitet, og for ethvert valg vi træffer ændres selvidentiteten derfor også en smule (Giddens, 1991/1996, p. 26). Når vi indgår i et langvarigt parforhold, er en del af vores selvidentitet bundet op på vores partner og forholdet, og derfor bliver vi også nødt til at rekonstruere vores identitet efter et brud (Giddens, 1991/1996, p. 22). Dog er senmoderniteten også en tid, hvor det ikke er nødvendigt at finde en partner for at finde mening. Tiden bærer ligeså præg af en høj grad af individualisme, og selvrealisering kan også finde sted uden for parforholdet. Erhvervsmæssig succes kan fx afføde autonomi hos den enkelte (Giddens, 1992/1994, pp. 58; 62).

Det senmoderne samfund forandrer sig, og det forandrer sig hurtigt og meget:

Den moderne verden er en "løbsk verden": Ikke alene er den sociale forandrings hastighed langt højere, dens *omfang* og den *dybde*, hvormed den påvirker tidligere eksisterende sociale praksisser og adfærdsformer er også langt større (Giddens, 1991/1996, p. 27).

Giddens mener, at forandringen består af tre elementer, hvoraf det første er *adskillelsen af tid og rum*. "En verden som vores i dag, med et universelt dateringssystem og globalt standardiserede tidszoner, er socialt og erfaringsmæssigt forskellig fra alle præmoderne perioder" (Giddens, 1991/1996, p. 29). I dag kan vi kommunikere, planlægge og løse opgaver, selvom vi hverken er samme sted eller er i gang samtidigt, noget der især blev muliggjort af opfindelsen af uret. Det andet element er *udlejringen af sociale institutioner*, som indebærer at "...sociale relationer "løftes ud" af lokale sammenhænge og reartikuleres på tværs af uafgrænsede tid-rum-områder" (Giddens, 1991/1996, p. 30). De to slags udlejningsmekanismer er *symbolske tegn*, fx penge, som vi har tillagt at have den samme værdi, uanset hvornår de anvendes og af hvem, og *ekspertsystemer*, altså det faktum at vi henvender os til eksperter på stort set alle områder af livet, fordi ingen af os kan vide det hele selv. Tidligere var det ikke muligt på samme måde hverken at blive ekspert eller at opsøge eksperter (Giddens, 1991/1996, p. 30). Det tredje element er *modernitetens refleksivitet* eller *institutionel refleksivitet*, som går ud over den enkeltes refleksivitet og rummer en refleksivitet på samfundsplan; når vi søger ny viden, skaber vi med forskningen nogle af de forandringer, vi undersøger, så vi skubber hele tiden til samfundets udvikling. Det har dog den konsekvens, at vi nu kan sætte spørgsmålstejn ved ting, vi tidligere har opfattet som rene sandheder (Giddens, 1991/1996, p. 33). Kort sagt handler senmoderniteten for den enkelte om, at:

"...spørgsmålet "Hvordan skal jeg leve?" må besvares gennem dag-til-dag beslutninger om, blandt meget andet, hvordan man skal opføre sig, hvilket tøj man skal tage på, hvad man skal spise - et spørgsmål, som også må fortolkes i lyset af den tidsbestemte udfoldelse af selvidentiteten" (Giddens, 1991/1996, p. 26).

Opgaven om at vise med daglige handlinger, hvordan man ønsker at leve sit liv, bærer man med sig både før, under og efter de parforhold, man indgår i. At udfolde og udvikle sin selvidentitet, samtidigt med at man indgår i et parforhold, er i virkeligheden to sideløbende projekter, men de kan være bundet tæt sammen.

I *Transformation of Intimacy* fra 1992 udfolder Giddens, hvordan han mener, at det senmoderne samfunds omskiftelighed er med til at ændre parforholdet. Han anser det som en præmis for et parforhold i senmoderniteten, at begge parter er tilfredse og ligeværdige. Den relation, der kendetegner parforholdet, adskiller sig fra kortvarige relationer for seksuel tilfredsstillelse. Et af de centrale begreber i teorien er *det rene forhold*, som Giddens mener er skabt dels af muligheden for *plastisk seksualitet*, altså adskillelsen af sex og graviditet - noget som er blevet muligt gennem prævention og kunstig befrugtning, dels af det øgede fokus på selvidentitet og den øgede refleksivitet (Giddens, 1992/1994, pp. 9-10; 16; 35; 94). Det rene forhold præsenteres således:

Det henviser til en situation hvor to personer indgår i et socialt forhold for dets egen skyld, for hvad de pågældende hver især kan få ud af en varig forbindelse med hinanden, og som kun fortsætter for så vidt som begge parter anser det for at tilfredsstille dem tilstrækkeligt til at blive i det (Giddens, 1992/1994, p. 63).

Det rene forhold er altså anderledes fra tidligere typer af parforhold, både idet det ikke er bundet op på ægteskab, idet der ikke er en skæv magtfordeling, og idet begge parter er frit stillet til at ophæve parforholdet, hvis det ikke længere er tilfredsstillende (Giddens, 1992/1994, p. 137).

Tidligere var ægteskabet en nødvendig institution for parforholdet. Ægteskabets rammer var en betingelse for, at parforholdet blev anerkendt, men hverken ligeværd eller tilfredsstillelse var nødvendigvis til stede i ægteskabet, som ofte blev indgået af økonomiske, praktiske eller sociale årsager (Giddens, 1992/1994, pp. 45; 53). Her sås i stedet en magtubalance, og hvor kvinder måtte opretholde deres kyskhed, var mænd frie til at få deres seksuelle behov opfyldt uden for ægteskabet (Giddens, 1992/1994, p. 45).

Ægteskabets præmis ændrede sig også i takt med kvindernes seksuelle frigørelse, indtog på arbejdsmarkedet og et ændret syn på moderskabet. I 1800-tallet var *romantisk kærlighed* det bærende i ægteskabet. Denne skal forstås som den ægteskabelige forpligtende relation, hvor der ofte var kønsopdelte opgaver, og hvor partnerens egenskaber tiltrak. En anden form for kærlighed var *amour passion*, den lidenskabelige relation, hvor seksuel og erotisk tiltrækning var drivkraften. Den lidenskabelige kærlighed er i høj grad biologisk og universel, mens den romantiske kærlighed er indlejret i kulturelle normer (Giddens, 1992/1994, p. 45).

I senmoderniteten kendetegnes parforhold ifølge Giddens af *konfluerende kærlighed*. Konfluerende kærlighed kan man på flere punkter forstå som en blanding af romantisk kærlighed og *amour passion* (Giddens, 1992/1994, p. 46). Lyst og intimitet er en central del af denne type relation, og ydre påvirkninger såsom økonomi og praktik er erstattet af følelser. "Konfluerende kærlighed er en aktiv, betinget kærlighed og derfor i disharmoni med det romantiske kærlighedskompleks og dets "for tid og evighed" og "den eneste ene" (Giddens, 1992/1994, p. 67). Man kan altså forstå den konfluerende kærlighed som den følelsesmæssige dynamik, der er på spil i det rene forhold (Giddens, 1992/1994, p. 67). Den betingethed, der kendetegner konfluerende kærlighed, ses i det paradoks, det rene forhold har ift. forpligtelse; "Hvis et forhold skal have en chance for at overleve er forpligtelse nødvendig, men enhver der forpligter sig uden forbehold risikerer at blive dybt såret i fremtiden, hvis forholdet går i stykker" (Giddens, 1992/1994, p. 137). Der er altså en følelsesmæssig risiko forbundet med at forpligte sig i et forhold i det senmoderne samfund, men den risiko er man nødt til at løbe, for at forholdet kan etableres i første omgang.

5.5 Illouz: om kærlighedens transformation

I sin bog *Why love hurts* (2012) har Eva Illouz udfoldet sin teori om kærlighedens betingelser i det aktuelle samfund. Hun mener, at kærlighed og parforhold i dag er udfordret af blandt andet magtubalance i relationer og af den kapitalistiske form, kærlighed har taget i dag. På datingmarkedet skal vi sælge os selv, og i parforholdet oplever mange stor usikkerhed, idet ethvert valg er forbundet med fravalg af noget andet.

Et af de første temaer, bogen kredser om, er valg. Hvordan og hvorfor vi vælger (eller ikke vælger) en partner, har betydning for hvordan andre ser os - og hvilken værdi de tillægger os. Ethvert valg, der bliver taget i det senmoderne samfund, kan være forbundet med overvejelser om fremtidige konsekvenser, være hjulpet på vej af eksperter hvor man har opsøgt råd, de kan være baseret på mavefornemmelse eller på grundig research, og så er de som regel påvirket af kulturelle og sociale normer (Illouz, 2012, pp. 20-21). Nogle valg er mere omfattende end andre, og partnervalget har alle dage været omdiskuteret og påvirket af samfundet, omend det i dag er på en helt anden måde end tidligere. Partnervalget er i dag subjektivt og præget af individualisme i en anden grad end tidligere, hvilket blandt andet tydeliggøres ved Illouz' begreb ægteskabsmarkeder (*marriage markets*) (2012, p. 40). Ægteskabsmarkeder defineres således: "...encounters which seem to be monitored by individual choice and taste and in which individuals seem to choose exchange freely the attributes desired in another - typically, attractiveness for women, exchanges for men's status" (Illouz, 2012, p. 50).

Hver person har forskellig "værdi" på markedet, og det er dermed forskelligt hvor attraktiv man er som partner - ægteskabet er blevet et marked, idet der er et konkurrenceelement som kun bliver større - de mest attraktive får magt til at vælge mellem flest partnere (Illouz, 2012, p. 51). I 1800-tallet blev den enkeltes værdi bestemt af økonomisk og social stand, hvor ens egen og partnerens karakter og moral havde stor betydning for sidstnævnte. I dag er værdien afhængig af, hvor megen afvisning eller anerkendelse, man får fra andre (Illouz, 2012, pp. 34-38). En af de mest direkte veje til at modtage anerkendelse er gennem parforholdet, og løbende bekræftelse er derfor

afgørende for parforholdets holdbarhed i dag (Illouz, 2012, pp. 111-112; 119). “I argue that it is the very structure of recognition that has been transformed in modern romantic relationships, and that this recognition goes deeper and wider than ever before” (Illouz, 2012, p. 112). Hvis vi ikke bliver bekræftet og anerkendt i vores parforhold, vil vi hurtigt blive usikre, fordi alternativet er afvisning, og enhver afvisning sænker vores værdi. Det, hun kalder kærlighedens store transformation, er karakteriseret ved, at samfundet ikke længere definerer, hvad en attraktiv partner er for den enkelte, og at det anerkendes, at det er individuelt, hvad man tiltrækkes af. I dag forventer man mere af en partner, end man gjorde førhen, da vedkommende nu både skal udfylde en seksuel og følelsesmæssig rolle. Seksualiteten fylder generelt mere end nogensinde før i partnervalget (Illouz, 2012, p. 41). Dog er der i løbet af det seneste århundrede sket en stor udvikling ift. seksualitet og fysisk tiltrækningskraft, og vores udseende betyder nu en hel del ift. at tiltrække en partner. Netop hvor fysisk attraktiv man er, er stadig reguleret af kulturelle koder, og selvom det er individuelt, hvad vi finder attraktivt, er der stadig en form for hierarki, som bestemmer, hvad der er mest sexet (Illouz, 2012, pp. 44-51).

Anerkendelsen er en vigtig faktor i Illouz’ syn på kærligheden i dag. Hvis vi ikke opnår anerkendelse fra andre, vil det få negative konsekvenser for vores selvværd. Særligt kvinder er afhængige af at få anerkendelse gennem parforholdet, da Illouz mener, at mænd i højere grad søger anerkendelse hos andre mænd end hos kvinder. Derfor er der forskellige mekanismer på spil hos kønnene (Illouz, 2012, pp. 134; 154-155). Det bliver i den forbindelse pointeret, at kvinder som “minder om mænd” har mere autonomi og er emotionelt mere ligestillede end andre kvinder; “...women who are not interested in heterosexual domesticity, children, and a man’s commitment will find themselves more likely to be the emotional equals of men” (Illouz, 2012, p. 139). Med det forsøger Illouz at forklare, hvorfor mange kvinder er bange for at presse på og efterspørge forpligtende forhold, og at mange kvinder er låst af en frygt for afvisning, der får konsekvenser for deres selvværd (2012, pp. 130-142). Ligeledes bliver det fremhævet, at den senmoderne verdens forsøg på at promovere selvkærlighed er et mislykket forsøg på at få især kvinder til at finde anerkendelse andetsteds end i forholdet. Den store udfordring er nemlig, at anerkendelse per definition kommer fra andre (Illouz, 2012, p. 151).

En af de helt store udfordringer for parforholdet i dag er, at det er nemmere at lade være med at indgå i det i første omgang. Hvis man ikke sætter sig selv på spil, risikerer man heller ikke afvisning og dermed en værdiforringelse. Vi kan aldrig være sikre på, at vores partner bliver ved med at tiltrække os og omvendt, og det skaber en usikkerhed, som er svær at tackle (Illouz, 2012, p. 122). Denne risiko er en af årsagerne til, at vi har fået sværere ved at forpligte os, og det leder tilbage til temaet om valg - hvis vi vælger forkert eller fortryder vores valg af partner, er der i dag ikke andre at skyde skylden på end os selv (Illouz, 2012, pp; 3; 14; 19). Angsten for forpligtelse er en af de største udfordringer for kærligheden i den individualiserede tid, vi lever i, ligesom ønsket om autonomi på den ene side og anerkendelse fra andre på den anden gør det til en balancekunst at navigere i datinglivet, parforholdet og selvrealisering.

6.0 Teoretisk argumentation

I den videnskabsteoretiske udfoldelse blev de tre niveauer i kritisk realisme præsenteret. I denne opgave forsøger vi at favne alle tre niveauer for at kunne besvare problemformuleringen bedst muligt. På det empiriske niveau har vi fem sociologiske og psykologiske teorier, som beskæftiger sig med kærlighed og parforhold samt en række udsagn fra podcasts, reality-tv og dokumentarer. Vi vil undersøge, hvordan teorierne samt menneskene i disse medier forholder sig til kærlighed og parforhold. Vi mener, at udtalelser fra gængse danskere kan bidrage med viden om både idealer og personlige erfaringer om langvarige parforhold. Vi har også set nærmere på kærlighedsforståelsen historisk set på det faktiske niveau. Som nævnt indledningsvist, kan vi se, at cirka halvdelen af ægteskaber består i dag. Gennem den teoretiske argumentation vil vi kigge nærmere på, hvilke betingelser der er til stede og muliggør det faktum. Vi forsøger at nærme os det dybereliggende niveau ved at bygge bro fra det empiriske til det faktiske. Vi anser teorierne som bindeled mellem niveauerne i håb om at blive i stand til at komme med en plausibel forklaring på vores problemformulering; Hvilke betingelser har det gode, længerevarende parforhold i dag? Teorierne og mediematerialet forstås altså som transitivt, empirisk materiale, og de bliver således værktøjer, som hjælper os i forsøget på at nå ind til den intransitive dimension af

virkeligheden, som befinder sig på det dybereliggende niveau. Vi kan aldrig nå en endegyldig sandhed om, hvilke strukturer og mekanismer, der muliggør de idealer og betingelser, der er for det langvarige parforhold, idet den intransitive dimension er utilgængelig for os.

Når vi arbejder analytisk med teorierne, arbejder vi som tidligere nævnt med retroduktion. Udtalelserne anvendes til at understøtte teorierne og kan samtidigt være med til at nuancere eller modbevise dem. Vi starter altså med det, vi kan se og forstå med henblik på at nærme os de strukturer, der ligger bag. Vi lader på den måde teorien, suppleret af mediematerialet, lede os frem mod en dybere forståelse - vi håber, at kompleksiteten af de to i kombination med hinanden giver det mest adækvate svar på problemformuleringen. Gennem retroduktion tilføjer vi løbende nye lag og vender tilbage til vores udgangspunkt i håb om at øge vores forståelse for det langvarige parforholds vilkår.

I det følgende vil der være en dybdegående teoretisk argumentation, som i sin helhed har til hensigt at lede os nærmere et plausibelt svar på det indledende spørgsmål. Rækkefølgen på teorierne er baseret på, at vi starter med nogle interpersonelle og psykologiske teorier og går videre til det eksistentielle. Derefter bevæger vi os hen mod nogle sociokulturelle og strukturelle samfundsanalyser. Psykologerne Sternberg, Bowlby og Fromm forstår, hvad der er på spil hos den enkelte i parforholdet, mens sociologerne Giddens og Illouz belyser samfundets indvirkning på forholdet. Vi anser derfor kombinationen af psykologiske og sociologiske teorier som ideel til at nå frem til en dybdegående forståelse. Når vi starter med Sternberg, er det fordi vi mener, teorien er et godt udgangspunkt, og fordi vi ser den som en simpel grundmodel over kærlighedens struktur. Modellen inkluderer mange mulige relationer og har samtidigt blik for, at kærlighed er dynamisk. Bowlbys teori bidrager med viden om, hvorfor vi har forskellige udgangspunkter for at indgå i en kærlighedsrelation. Den kommer ind på, hvordan vores relationelle baggrund påvirker vores parforhold og tilføjer derfor en psykologisk dybde. Fromms udlægning af det at elske bygger videre på individniveauet, men med en mere filosofisk tilgang til kærligheden. Han viser de etiske aspekter af at elske et andet menneske og blive elsket, idet han understreger, at kærlighed kræver handling og bør være en integreret del af den måde, man lever sit liv på. I inddragelsen af Giddens' teori skifter fokus fra at være individorienteret til at

orientere sig mod senmodernitetens påvirkninger af kærligheden. Individet er altså ikke alene ansvarlig for kærlighedens forandrede vilkår, som primært er skabt af samfundsmæssige påvirkninger. Illouz' teori står til sidst, idet den bygger videre på Giddens' og viser, hvordan det sociale og kulturelle påvirker den måde, vi føler og udtrykker kærlighed på.

“Hvis ikke forelskelsen eller gnisten er der, så er det bare venskab”

Sternbergs teori om kærlighed er som nævnt et godt sted at starte, fordi det er en teori, som viser noget grundlæggende om elementerne i kærlighedsrelationer. Den tre-kantede model har den styrke, at den er en overskuelig ramme for at analysere forskellige relationer. De tre elementer kan indgå i forskellige konstellationer, som udgør mange typer af kærlighed. I dokumentaren *Til døden os skiller*, hvor præsten Anna Mejlhede undersøger kærligheden, får hun besøg af sin søster Hanne, som også er præst. Hanne giver sin søster følgende råd om kærligheden:

Hvis ikke forelskelsen eller gnisten er der, så er det bare venskab. Så kan det være det samme. Men for at kunne holde gnisten i live, er det utroligt vigtigt, at hver gang man tænker, at nu har han igen ikke tørret køkkenbordet af, så i stedet for at blive irriteret eller vred, så bare sige det eller sige til sig selv "det er ikke så vigtigt det her" - så ser man pludselig det menneske, man forelskede sig i (TD, 20:30).

Virkeligheden er dog ikke altid så enkel, og relationer er dynamiske og mere komplekse end Sternbergs model - over tid er der altså udsving i, hvor stor en del passionen fylder i et parforhold. En pointe er også, at et par, som er i et forhold med hinanden, kan have forskellige opfattelser af komponenternes sammensætning. Desuden er det forskelligt, hvor meget værdi den enkelte tillægger hver af de tre komponenter. Teorien fortæller dog ikke meget om, hvor disse individuelle forskelle kommer fra. Modellen er i sig selv for statisk, men Sternberg nuancerer selv, at parforhold fx har tendens til at udvikle sig fra at have en høj grad af passion i opstarten til senere at blive mere venskabelig. Som ovenstående citat også viser, kan der hurtigt gå hverdag i den, og man må gøre sig umage for at holde fast i gnisten. Ellen Hillingsø

italesætter en frygt, hun tror mange har i romantiske kærlighedsrelationer: “Vi er noget så uromantisk som et super godt team. Og jeg tror, at man nogle gange er bange for at være for godt et team, for hvad så med lidenskaben og køkkenbordet en søndag morgen?” (112 EH, 04:12).

Teorien tager højde for, at det på forskellige tidspunkter vil være forskellige elementer der fylder mest i vores relationer - nogle gange er det det praktiske; hvem smører madpakker, og andre gange er det passionen og hed sex på køkkenbordet søndag morgen. Metaforisk set behøver der ikke være ild i alle tre bål på én gang; nogle gange kan det godt kun være gløder, der er tilbage i det ene bål, men hvis man smider brænde på, inden et af de tre bål går helt ud, undgår man, at kærligheden omdannes til en anden type relation. Ellens kommentar er også med til at vise os, at mange idealiserer og stræber efter det, Sternberg kalder fuldbyrdet kærlighed og frygter at flyde over i en kammeratlig kærlighed.

En af begrænsningerne ved Sternbergs teori er, at den kun er i stand til at identificere eventuelle udfordringer i et forhold i form af ubalance i de tre komponenter, men ikke forklare hvorfor denne ubalance er opstået. Modellen tager ikke højde for den kontekst, parforholdet er en del af; hverdagslivet, sociale normer og kulturelle faktorer. En af Illouz’ pointer er, at vores forventninger til kærligheden er blevet urealistisk høje. De høje forventninger hænger sammen med, at vi historisk set er gået fra at basere vores parforhold på praktiske ting, økonomi og status, til i dag at lade lidenskaben og følelserne fylde mere. Kravene til forholdet er steget i takt med mulighed for skilsmisse, samt at vi i dag kan klare os uden en partner, siger historiker Karen Vallgård i dokumentarserien *Parforholdets historie*:

Der er flere grunde til, at mange går fra hinanden. Vi har større følelsesmæssige forventninger til ægteskabet, og derfor er vi mere villige til at slippe ægteskabet, hvis det ikke lever op til de følelsesmæssige forventninger, vi har. Det andet er, at vi i stigende grad kan klare os alene [...] Skilsmisse kan have negative konsekvenser, men muligheden for skilsmisse kan også have positive effekter for de krav, vi stiller til

parforholdet. At vi kan blive skilt gør, at vi kan forvente mere af det forhold, vi faktisk er i, og måske investerer vi også mere, så forventningerne kan indfries (PH E4, 23:50)

Det har både sine fordele og ulemper, at forventningerne til parforholdet er steget. Det fordrer, at vi gør os umage i vores parforhold, men samtidig er der større risiko for, at vi skuffer hinanden og ikke lever op til hinandens forventninger. Som vi skal se længere nede, vil man ud fra Giddens' teori om det rene forhold afslutte et parforhold, hvis man er utilfreds eller bliver skuffet over sin partner. Ifølge Giddens er der ikke grund til at blive i et forhold, hvis lysten og intimiteten forsvinder, og den enkelte ikke får noget ud af at blive i det. Tidligere i historien var en livslang partner et ideal. Tankegangen om, at vi til enhver tid kan forlade et forhold, udfordrer dette ideal. På den måde kan Giddens og Illouz supplere Sternbergs teori, idet de begge kommer med bud på årsagerne til, at det langvarige parforhold kan være sværere at opretholde i senmoderniteten; vi har fået højere forventninger, og vi forlader forhold, som ikke indfrier de forventninger, vi har.

Man spørger: “Vil du elske og ære?”, ikke “hvad siger din mavefornemmelse?”

En af de primære komponenter i Sternbergs trekant er som bekendt forpligtelsen. Den komponent er vigtig, fordi den er afgørende for holdbarheden på parforholdet og også en indikator for, hvor meget parterne er villige til at kæmpe for forholdet. I ovenstående afsnit blev det beskrevet, hvordan det rene forhold bygger på den præmis, at det til enhver tid kan ophæves. Det betyder ikke, at forpligtelsen er ligegyldig; den er netop essentiel for, at forholdet kan indledes i første omgang. Både hos Sternberg og Giddens er forpligtelse altså en vigtig ingrediens i et langvarigt parforhold. I et parforhold er der flere særlige tidspunkter, hvor man tilvælger forholdet, fx når man vælger at blive kæresten, flytte sammen, indgå ægteskab eller få et barn sammen - alle disse er indikatorer for, at man tror på forholdets langvarige holdbarhed. Når vi på den måde træffer en beslutning, indebærer det dels et tilvalg af den person, man er sammen med, dels et fravalg af andre mulige partnere. Det er samtidigt en aktiv viljeshandling, som i særdeleshed bliver tydeliggjort i vielsesritualet:

Man spørger ikke: “Har du lyst til?” eller “hvad siger din mavefornemmelse dig?” eller “hvad føler du?” Det er: *vil* du elske og ære. Det vil sige, at det er en viljeshandling og egentlig også en beslutning, du tager der [...] Og i kirken der arbejder vi jo altid med det største, vi snakker ikke i *lidt* tid eller *lidt* kærlighed eller *lidt* tro eller *måske* (SAK E1, 05:00).

Sternbergs teori udfolder eksplicit, at det langvarige parforholds vigtigste komponenter er forpligtelse og intimitet. Disse to udgør den kammeratlige kærlighed, som i det ovenstående afsnit blev italesat som noget, mange frygter. Et venskab er dog et nødvendigt fundament for et godt parforhold (Hendrick & Hendrick, 1992, p. 36). Intimiteten i Sternbergs teori betegner den forbundethed og nærhed, man føler med et andet menneske. Når først vi har forpligtet os til en anden i et intimt forhold, medfølger der en tryghed og forening med den anden, som man ikke kan opnå på samme måde i kortvarige relationer. Det kunne være en af grundene til, at nogle stadig anser det som efterstræbelsesværdigt at have lange forhold. I dokumentaren *Til døden os skiller* fortæller en medvirkende mand:

Det er vigtigt for mig, at jeg kan mærke, hun er tæt på sådan rent mentalt. Jeg ved, hvordan hun har det med mig. Så kan der godt være kaos omkring os. Bare vi ved, at vi er der for hinanden (TD, 18:55).

Citatet viser på den måde, hvordan et parforholds langvarige succes er afhængigt af forpligtelse og intimitet. Sternberg mangler til gengæld blik for nuancer; mennesker er forskellige og har forskellige forudsætninger og erfaringer med både intimitet, forpligtelse og passion.

6.1 Et skridt nærmere parforholdets betingelser

Sternbergs teori kan være med til at vise noget om det langvarige forholds kvalitet. Teorien kan også være med til at sige noget om ubalancer i parforholdet. Hvis den fuldbyrdede kærlighed bliver ustabil, risikerer man i Sternbergs termer et forhold, der beror på kammeratlig, romantisk eller tåbelig kærlighed. Uden passion ender man

som et team og får en relation, som primært er baseret på tryghed og at hjælpe hinanden med at få hverdagen til at køre rundt. Uden intimitet risikerer man, at forholdet mister den følelsesmæssige dybde, der binder de to individer sammen over tid. Uden forpligtelsen kan forholdet være nok så intenst, men de involverede vil konstant være usikre på ægtheden af deres relation. Forpligtelsen siger noget om, at man tager ansvar for forholdet, også når det er svært at være i det. Intimitet og forpligtelse ser ud til at være de vigtigste elementer for, at to mennesker holder sammen, når der opstår kriser eller omvæltninger i livet. Derfor er netop intimitet og forpligtelse afgørende for varigheden af parforholdet, og den største trussel for parforholdet er, hvis der opstår fare for, at et af disse elementer indskrænkes.

Idealet om at holde sammen livet ud ser ud til at være udfordret, men i empirien lever idealet alligevel flere steder. Det virker som om, at idealet er ved at ændre sig fra at handle om at holde sammen til at handle om at være lykkelig. I Sternbergs teori fremstår den fuldbyrdede kærlighed efterstræbelsesværdig. Teorien afspejler, at ikke alle elementer altid er lige stærke, hvorfor det er vigtigt, at man er bevidst om betydningen af dem. Som vi forstår teorien, er der en mulighed for at bevare et godt parforhold, hvis man arbejder med relationen og dynamikken, så kærligheden forbliver bæredygtig. Kærligheden har de bedste vilkår, når den er fuldbyrdet, hvor passion, intimitet og forpligtelse fylder lige meget - balancen mellem de tre skaber et tilfredsstillende og sundt parforhold.

For at forstå den enkeltes forudsætninger for forpligtelse og nærhed med andre mennesker, har vi brug for en teori, som kigger nærmere på indre faktorer, og hvordan de har betydning for, hvordan vi tilgår vores partner. Derfor går vi nu videre til Bowlbys tilknytningsteori og ser på, hvordan den kan hjælpe os med at besvare problemformuleringen.

Man skal være kedelig i sit parforhold og vild i sit arbejde

Bowlbys tilknytningsteori kan eksempelvis være med til at belyse de individuelle forskelle, som viser sig ved, at nogle mennesker har nemmere eller sværere ved at indgå i relationer grundet tidligere erfaringer. Programmernes medvirkende fortæller

selv om nogle ting, der kan have påvirket måden, de elsker på i dag. Deres udsagn kan indikere nogle mønstre, og selvom vi naturligvis ikke kan vide, hvilken tilknytningsstil personerne i programmerne har, vil vi i det nedenstående diskutere, hvordan citaterne relaterer sig til tilknytningsteorien. I parforhold kan det være en fordel at kende til hinandens forudsætninger for at indgå i relationen:

Prøv lige måske at bare lige tage et spadestik dybere og spørg: Hvordan har det været i din familie? Fordi det jeg er vokset op med, det er jo det her. Fordi når man har forståelsen for, hvad den anden kommer af, så er det jo også meget nemmere at forstå, hvorfor det er så svært, eller hvorfor det ikke betyder så meget at gøre det ene eller det andet, og så er det nemmere at tilgive (112 HJ, 54:36)

Ved at undersøge forudsætningerne hos de to individer, der udgør et par, kan man bedre forstå nogle af de bagvedliggende årsager, der ligger til grund for den dynamik, der eksisterer mellem de to. Tilknytningsteorien demonstrerer på den måde kompleksiteten i et forhold mellem to individer med hver deres bagage. Helt specifikt har teorien den styrke, at den kan være med til at belyse, i hvilken grad et menneske har udviklet evnen til at danne bånd, håndtere konflikter og være tæt med andre mennesker. Tilknytningsteorien kan altså være med til at give et indblik i, hvordan det, vi har oplevet i barndommen, påvirker vores relationer i voksenlivet. Hella Joof fortæller i podcasten 112 for parforhold om, hvordan hendes egne tidlige erfaringer har spændt ben for hende i flere af hendes parforhold:

Første gang min mand sagde et eller andet hvor jeg... Jeg tror, det var lige i starten hvor jeg havde skældt ham ud for et eller andet eller mistænkeliggjort ham for et eller andet, og så kiggede han på mig, og så sagde han: "Hvorfor tror du, jeg gør det? Jeg elsker dig, hvorfor skulle jeg kigge på dig på den måde?" og så opdagede jeg, det var nok også bare noget gammelt, altså det var sådan noget barndomsgammelt. Noget med jeg har ikke haft en far, alt muligt vi nu kan finde nede i den pose. Og det troede jeg på, og jeg har troet på det lige siden det der med... men nogle gange kigger jeg på mig selv med nogle grimme øjne og er skuffet over mig selv, og så laver jeg en projektion og det kommer vi jo til. Vi er jo

bare nogle mennesker og så kommer vi til at lægge det over i den anden, og så tillægger man den anden nogle motiver, som han eller hun overhovedet ikke har haft (112 HJ, 10:30).

Citatet vidner om, hvor meget ens relationelle erfaringer fra fortiden er med til at præge ens nuværende relationer. Når man tidligere har oplevet noget ubehageligt, vil man tage forbehold for at passe på sig selv. Det, som Hella fortæller om sin mand, viser dog også, at en ny relation giver mulighed for at nuancere den forestilling, man har om andre; altså ændre sine arbejdsmodeller fra barndommen. Tidligere blev det beskrevet, hvordan en partner kan agere sikker base og være med til at reparere den mistillid, nogle tidligere har opbygget. I et andet afsnit af podcasten taler gæst Ellen Hillingsø og vært Pelle Peter Jencel om, hvordan en sikker base også er vigtig for andre arenaer i livet:

Ellen: Flaubert, ham der skrev Madame Bovary, han skrev: Man skal være kedelig i sit parforhold og vild i sit arbejde, og det tror jeg, der er noget om.

Pelle (vært): Og det er jo også din trygge havn for at kunne gå all in...

Ellen: [afbryder] Ja, gå ud og gøre et eller andet crazy (112 EH, 16:00)

Den sikre base i en partner giver mulighed for at kunne udfolde sig i sit arbejds- og fritidsliv. Når Ellen siger, at man skal være kedelig i sit parforhold, tolker vi “kedelig” som den stabilitet og tryghed, man opnår ved at have en sikker base i en partner. Med en sikker base følger tillid til både omverden og sin partner, da man får opfyldt fundamentale psykologiske behov for sikkerhed. Denne tillid er en vigtig forudsætning for et godt parforhold og for at kunne udfolde sig på andre områder i livet. For at have et ligeværdigt forhold, skal relationen være symmetrisk på den måde, at begge er en sikker base for hinanden (Møhl, 2023, p. 120).

Sternberg påpeger som nævnt ovenfor, at intimitet og forpligtelse er det vigtigste for et langvarigt parforhold. Netop disse har man typisk udfordringer med, hvis man er utrygt tilknyttet og derfor ikke har en sikker base på samme måde som en trygt tilknyttet. Trygt tilknyttede har større chancer for at indgå i gode, lange parforhold,

fordi de har en sikker base og positive erfaringer med relationer, som har skabt en grundlæggende tillid til andre. Derfor er det lettere for dem både at give og modtage kærlighed. De har samtidigt lettere ved at komme igennem kriser og belastninger (Møhl, 2023, p. 125). Utrygt tilknyttede personer kan af forskellige årsager have svært ved at indgå i længerevarende forhold.

Så behøver jeg jo heller ikke at stikke af

Det slider på et parforhold, hvis den ene part eller begge er utrygt tilknyttet, fordi det typisk indebærer jalousi, afhængighed eller konflikter. Derfor kræver det meget af den anden part. Personer med undvigende utryg tilknytning vil typisk gøre, hvad de kan for at undgå følelsesmæssig nærhed med et andet menneske, fordi det er ubehageligt for dem. Derfor er det svært for dem at opnå den intimitet, som Sternberg påpeger som en af grundstenene i et godt, langt forhold. Desuden vil de også have store udfordringer med den anden vigtige komponent; forpligtelsen. De har ikke tidligere oplevet at have en sikker base og frygter derfor at blive forladt. Af denne grund er de bange for at blive afvist af deres partner og har svært ved at binde sig. En af de medvirkende kvinder i dokumentarserien *Størst af alt er kærligheden* fortæller netop om en trang til at være alene på grund af en mistillid til, at andre ville hende det godt:

Luise: Jeg var ikke et sted, hvor jeg tænkte, at jeg skulle have nogen ind i mit liv. Det var på et tidspunkt, hvor jeg var kommet ud af en skilsmisse, som ikke havde været særlig rar. Det tog lang tid at blive hel igen.

Ane (præst): Ja, for hvad var dit forbehold?

Luise: En mistillid til forhold. Jeg syntes bare, det var vigtigt, at jeg havde noget med mine børn og min mor. Det var det, der var blevet vigtigst for mig.

Ane: Det lyder som om, når det handler om dine børn og din mor, at der var nogle meget trygge kærlighedsrelationer der.

Luise: Ja.

Ane: Og at den kærlighedsrelation, du kom ud af, endte med at være utryg, og hvor der var mistillid og måske med et såret hjerte?

Luise: Ja - et ødelagt hjerte. Af flere årsager. Ikke kun skilsmissen, men også en del af måske ting i opvæksten, som gør at, jeg vil egentlig bare gerne være mig selv og lave de ting, som fyldte mig op til at kunne slappe af og blive hel (SAK E3, 04:24)

Luises beretning vidner om den kompleksitet, der kan være i kærlighed. Det lyder på hende som om, at hun føler sig tryk med sin mor og børn. Det, hun selv italesætter som benspænd for parforholdet, er en række dårlige erfaringer både med sin tidligere partner og sin opvækst. Da hun mødte sin nuværende partner, havde hun paraderne helt oppe og følte sig ikke klar til at indgå i en ny kærlighedsrelation. Som vi kan høre, gav hun alligevel forholdet en chance. Det er altså muligt at indgå i nye og sundere relationer på trods af, at man tidligere har haft dårlige erfaringer. Der er således et udviklingspotentiale, og dynamikken mellem to mennesker vil være et produkt af begges tilknytningsadfærd. I følgende citat kan vi se, hvordan Luises nuværende partner er blevet en sikker base for hende:

Ane (præst): Hvordan er det at blive elsket lige der, hvor du ikke kan rumme dig selv?

Luise: Så behøver jeg jo heller ikke at stikke af.

Ane: Jeg har bare lyst til, at du skal dvæle ved den erfaring, du har fået af at leve i mistro og at du lige nu, hører jeg, lever i tiltro til faktisk at blive elsket for noget, du næsten ikke selv kan rumme.

Luise: Ja, det er jo stort. Tak.

Ane: Ja, måske det største. At turde at få den tro på, at kærligheden kan rumme mig, det er jo det vildeste (SAK E3, 22:17)

Tilknytningsteorien klarlægger altså både stabiliteten i et menneskes tilknytningsstil, men også det potentiale, der er for at udvikle sig i en ny relation. Teorien kan dog kritiseres for at overbetone barndommen, idet den tillægger tidlige erfaringer så stor en værdi, at det vil kræve meget at udvikle sig.

6.2 Et skridt nærmere parforholdets betingelser

Det gode parforhold afhænger af, at begge parter får opfyldt deres fundamentale psykologiske behov for sikkerhed. Gamle mønstre bliver ofte genaktiveret, når vi indgår romantiske relationer. Hvis man er opmærksom på disse mønstre, kan det være en indgang til at forstå og forbedre, hvordan man har det med hinanden i et forhold. Tit opstår udfordringer, fordi gamle tilknytningsreaktioner og usikkerheder bliver genaktiveret, og når det sker, kan det være svært at rumme hinanden. For at forholdet skal kunne holde i længden, kræver det derfor, at vi løbende laver tilpasninger af den enkeltes følelsesmæssige behov.

Det kan være en trussel for parforholdet, hvis en eller begge parter har en utryk tilknytning, fordi de kan resultere i miskommunikation, konflikter og deraf manglende stabilitet. For mennesker med undgående tilknytning vil der være en øget risiko for at opgive partneren, fordi de har svært ved at håndtere nærheden, mens ambivalente vil have så meget behov for nærhed, at det kan presse deres partner ud af forholdet (Møhl, 2023, pp. 122; 124).

Samlet set har vi nu erfaret, at kærlighed har nogle grundelementer, der skal være opfyldt, heraf særligt intimitet og forpligtelse, hvis den skal holde på sigt. Bowlbys teoris største bidrag til denne forståelse er, at intimitet og forpligtelse kan være nemt for nogle og svært for andre. Hvor Bowlbys teori mest af alt kan bidrage med en forståelse for, hvorfor det er svært, mangler der en teori, som kan vise, hvordan man kan lære at elske. Derfor går vi nu videre til Fromm, som i modsætning til Bowlby anser kærlighed som en moden livspraksis, som man kan lære og beslutte sig for at praktisere. Vi ser nærmere på, hvordan den teori kan hjælpe os med at besvare problemformuleringen.

Så vi har ligesom prøvet at holde fast i hinanden, for det er super let ikke at gøre det

I metodeafsnittet viste vi, hvordan vi arbejder retroduktivt. Her inddrog vi et citat fra Kirstine og Michael, som anvendte forskellige værktøjer til at prioritere kærligheden i en hverdag, hvor den ellers nemt kan blive glemt. En af hovedpointerne i Fromms teori er, at kærligheden bør være førsteprioritet. En styrke ved teorien er, at han forstår os som væsner, der har handlemuligheder, når det kommer til kærlighed. Han

tillægger mennesket stor agens og mener, at alle er i stand til at gøre noget aktivt for at styrke deres relationer. Det følgende uddrag fra 112 for parforhold er et lavpraktisk eksempel på netop dette:

Ellen: Så står jeg og er ved at tage tøj på og så kommer min mand med kaffe til mig. Det var da pisse sødt af ham. Det havde han overhovedet ikke behøvet at gøre. Og så sige: "Tak. Ej, Gud hvor er du sød. Hvor er det sødt af dig."

Pelle: Så giver det hele mening.

Ellen: Ja. Så ja, det der med lige at gøre sig lidt umage (112 EH, 14:18)

Ellens mand har her lavet kaffe til hende på gasblus, fordi de stod med en ødelagt kaffemaskine og komfur. Han har altså gjort en ekstra indsats for at glæde hende på en travl morgen, da han vidste, at hun ellers ikke ville få sin morgenkaffe, som hun plejede. De aktive handlinger, vi gør for vores partner, og for at pleje vores parforhold, er altså noget af det, Fromm mener er en af de væsentligste ingredienser til et langt og godt parforhold. Det hænger sammen med prioriteringen, som også fylder en del hos Fromm. Når vi prioriterer vores kærlighed højest, er der større chancer for, at kærligheden holder på sigt;

Fortæller: Kirstine og Michael har fire børn, og en pagt om aldrig at skilles. Deres opskrift på et livslangt ægteskab er kærestetid i kalenderen med plads til at tale sammen. De går på dates, de besøger en terapeut, og så har de en tredje ingrediens i opskriften; de giver hinanden plads til at være alene.

Michael: Nogle gange er der jo bare meget stress på, så vi har jo faktisk også en aftale om, at hvis man lige har brug for en halv time, så må man gerne gå. Så tager man lige en timeout (TD, 40:55)

Michael og Kirstine er et eksempel på, at man også kan prioritere kærligheden ved at give hinanden plads til at være alene. At give hinanden ro til at trække sig en gang imellem kan også være en måde at styrke parforholdet. I en anden dokumentarserie, *Størst af alt er kærligheden*, møder vi parret Ditte og Henrik, som har været gift i 25 år og gør sig umage for at værne om kærligheden:

Vi har fire børn [...] Så glemmer man jo lidt hinanden eller det intime. Det vil man jo gøre. Men så havde vi ligesom sat os for, at det skulle vi ikke gøre. Så vi har altid rejst uden børnene, været på weekendophold [...] Vi har prøvet at prioritere hinanden og været på kærlighedskursus blandt andet. Så vi har ligesom prøvet at holde fast i hinanden, for det er super let ikke at gøre det, for der er ikke tid til det (SAK E2, 11:40)

Som parret italesætter, er det en kunst at prioritere parforholdet i en hverdag, hvor alt andet nemt kommer først. Fromm fremhæver, at kærlighed er hårdt arbejde, som hverken kommer eller bliver let. Det er en beslutning, man tager, når man elsker hinanden - det kræver stor viljestyrke at fortsætte arbejdet med kærligheden. I dokumentarerne er der flere eksempler på par, der gerne vil prioritere kærligheden højest, men selvom intentionen er der, kan det være svært at udføre de aktive handlinger, som ifølge Fromm skal til for at bevare kærligheden. Fromms teori belyser altså, hvordan det er et fælles projekt at få kærligheden til at lykkes.

Frygten for at miste er den største drivkraft

En anden af Fromms hovedpointer er, at vi er angst for ensomhed. Når vi er alene, opstår der en eksistentiel usikkerhed, som vi vil gøre meget for at undgå - denne usikkerhed omtaler Fromm som "tilværelsens problem". Den grundlæggende isolation er dog et livsvilkår ifølge Fromm, men den kan løses med kærlighed. De par, der indgår i et livslangt parforhold, vil altså ifølge Fromms teori have fundet løsningen på tilværelsens problem.

I *Parforholdets historie* fremgår det, at par gifter sig oftere i svære tider, fx under krig (PH E2, 12:40). Det er et faktum, som giver god mening i lys af Fromms teori, som hævder, at vi er bange for ensomheden. Han skriver netop, at hjælpeløsheden, når man er alene, mens verden udenfor er hård, fremkalder dyb angst. Som vi ser det, kan ægteskabet være en forpligtende forening med en partner, som kan medvirke til at dulme angsten. Hele teorien bygger på den angst, og der er også flere eksempler i dokumentarerne, hvor denne frygt viser sig. Blandt andet hos Jens, som har været meget syg, og nu er igang med genoptræning af sin stemme:

Ane (præst): Er du bange for at dø?

Jens: Ikke rigtigt, men alligevel.

Ane: Måske det lyder lidt som om, du er mere bange for at miste livet, end du er bange for at dø? [...]

Jens: Ja, altså frygten for at miste er den største drivkraft.

Ane: Du er bange for at miste det livsbekræftende også? Helt konkret også? Du er bange for at miste Anne? [Jens nikker]. Den frygt er der meget kærlighed i (SAK E3, 17:05)

De to parter i et forhold dør sjældent samme dag, og derfor vil den ene part på et tidspunkt stå tilbage uden sin partner. Vi undrer os over, at Fromm tilsyneladende ikke forholder sig til det i sin teori. Når Fromm siger, at kærligheden er løsningen på tilværelsens problem, overser han så, at det kun gælder den halvdel, som dør før deres partner? Keld og Hilda har gjort sig nogle overvejelser omkring døden:

Hilda: Problemet er jo, at det er ikke sjovt at stå op og være alene. Det er det bestemt ikke.

Keld [afbryder]: Nej

Hilda: Vi frygter da begge to den dag, det sker [at den ene dør først]

Maria: Hvordan håndterer I den sorg på forhånd?

Keld: Jeg vil helst ikke tænke på det - skubber det væk.

Hilda: Nej, og jeg forbereder det.

Maria: Hvordan?

Hilda: Jamen jeg forbereder på at fortælle Keld: Nu gør jeg sådan og sådan, og nu skal du se her, for Keld er ikke særlig praktisk, så jeg er nødt til ligesom at fortælle ham, at den dag, jeg ikke er her, der er der nogle ting, du bliver nødt til at overtage (112 KH, 15:53).

Både hos Jens og parret Keld og Hilda fylder frygten for at miste sin partner meget. På Jens lyder det til, at han er mere bange for at miste sin partner Anne end selv at dø. Hilda italesætter, at Keld skal overtage nogle opgaver efter hendes død og forbereder ham på det, idet hun er bange for, om han kan klare sig alene. I den udtalelse ligger det implicit, at Keld er der med hende til det sidste. Det kan være udtryk for, at også Hilda er bange for at forholde sig til risikoen for at blive den, der sidder tilbage.

Frygten kommer af, at når den ene dør, kommer den anden direkte tilbage til tilværelsens problem igen.

En fælles grunddatabase i hjernen

Den aktive kærlighed består ifølge Fromm af ansvar, omsorg og respekt for den anden. Derfor er der også en etisk dimension i Fromms teori, idet aktiv kærlighed er bundet op på et ansvar for den andens trivsel. Lige så vel som man kan bidrage til den andens trivsel, kan man også forårsage mistrivsel, hvis man ikke gør sig umage. Især når man møder modstand i livet, er det vigtigt, at man støtter hinanden. De udefrakommende udfordringer har teorien dog ikke blik for, idet den ikke tager direkte højde for sociale eller samfundsmæssige forhold. Det er dog en styrke ved Fromms teori, at den anskuer kærlighed som en moden livspraksis frem for en passiv tilstand. I det foregående afsnit hørte vi om Ditte og Henrik, som var på weekendophold og kærlighedskurser for at prioritere kærligheden. Eksemplet viser, hvordan de tager ansvar for hinandens psykiske behov ved at sikre sig til tid at få talt sammen, lyttet til hinandens ønsker og behov og husket på glæden ved hinandens selskab.

Udover at huske på hinanden og lave ting sammen, italesætter Hella vigtigheden i at give hinanden plads. Det bliver svært for begge parter at være i forholdet, hvis man ikke accepterer hinandens forskelligheder og behov:

Min mand han ved godt [...] han har et lidt højere aktivitetsniveau generelt, men også... Han skal altid lige ud og noget udenfor med en økse og et eller andet. Han skal ud og [brummende lyd], og så kommer han ind, men hvis han hele tiden kom og sagde til mig: "Ej skal du ikke med ud og..", så ville jeg få kæmpe spat, og så ville vi nok ikke have været sammen. Fordi det må jeg godt. Jeg må godt bare have sofadag med tyk bog og tæppe, og han må gøre lige hvad han vil, og vi er meget, meget forskellige, og vi har lavet... altid gjort meget plads til, at du må gerne, og man må også gerne tage ud og rejse med nogle venner, hvis man meget gerne vil noget, den anden ikke vil (112 HJ, 29:31).

Det med at respektere hinanden, give hinanden lov til at være sig selv og have hver sine interesser, kalder Hella komparative fordele: "Vi er helt forskellige. Så glæd jer over alt det forskellige, der bliver bragt ind i det, der er jeres parforhold" (112 HJ, 30:56). Anerkendelsen af, at det er vigtigt for forholdets succes, at hver part får lov til at være sig selv uafhængigt af en anden, er noget, der indgår i Fromms teori. Som vi tidligere har redegjort for, har man historisk set anset kærlighed som noget, hvor to mennesker bliver en helhed. Fromm har et mere nuanceret blik på den idé om kærligheden; teorien balancerer mellem, at to individer indgår i en enhed, samtidigt med at de må forblive forskellige fra hinanden (1956, pp. 30; 38). Fromm påpeger således, at kærlighed *ikke* er en symbiose, hvor to individer ligefrem smelter sammen og dermed risikerer at miste sig selv. Hans teori peger derimod på, at et godt forhold bygger på gensidig respekt for, at man er forskellig fra hinanden.

Udover respekt og ansvar er den aktive kærlighed betinget af, at man nærer omsorg for den anden. Eksemplet fra et tidligere afsnit, hvor Ellens mand lavede en kop kaffe til hende på gasblus, er også et eksempel på, hvordan man kan drage omsorg for hinanden. Han havde ikke behøvet at lave kaffen, og han var heller blevet bedt om det. Han gjorde det, fordi han holder af hende. Når man udviser omsorg for sin partner, viser man aktivt, at man ikke er ligeglad og at man går op i vedkommendes ve og vel. Hvis man skal udøve aktiv kærlighed for hinanden, kræver det viden om den anden. Et ældre ægtepar, Lise og Michael, italesætter netop værdien af at kende til hinandens mønstre: "Vi ved, hvordan hinanden reagerer. En fælles grunddatabase i hjernen" (TD, 45:56). Elin og Henning, et andet ældre ægtepar, uddyber: "Man ved, hvad man ikke skal sige, og hvad man ikke skal gøre" (TD, 46:03). Kun med en omfattende viden om ens partner kan man respektere hans væsen og vide, hvordan man imødekommer hans behov og ønsker. Når man kender hinanden godt, har man også indblik i hinandens værdier. På kort sigt kan man godt indgå i en relation, hvor værdierne ikke er i overensstemmelse, men fælles værdier er nødvendige, hvis parforholdet skal holde i længden, mener Ellen: "Når man er igennem den der store lidenskab, så kalibrerer de der værdier, og hvis de ik er de samme, så tror jeg ik på at man kan bygge et parforhold" (112 EH, 8:00).

Det er større end, at jeg kan forklare det, men det er så stort, når jeg kan *erfare* det

De ovenstående delelementer af den aktive kærlighed kan ses som bud på, hvordan kærligheden bør se ud, og hvad man kan gøre for at bibeholde den. At elske en anden kræver altså, at man evner at anerkende og drage omsorg for, samt have respekt og viden om den anden. På en måde kan man se det som en opskrift på kærlighed, men det sætter også nogle krav til den enkelte, som kan være svære at leve op til hele tiden. Man kan se det som en svaghed ved Fromms teori, at den mangler nogle nuancer. Hvor Bowlbys tilknytningsteori lægger stor vægt på barndommen og tidlige erfaringers betydning for, hvor let det er at lære at elske, tillægger Fromms teori altså den enkelte mere handlerum og evne til at opbygge, vedligeholde eller forbedre et parforhold. Tilknytningsteorien anerkender dog også, at der er potentiale til at lære at elske, idet der er en mulighed for at arbejde med en utryk tilknytning, men det vil være meget lettere for trykt tilknyttede. Fromm mangler altså blik for, at det for nogle vil være sværere end andre at oparbejde evnen til at elske nogen fuldkommen. Hans præmis om, at man må lære teorien om kærligheden, før man kan lære at praktisere den, kan man også stille spørgsmålstejn ved. Hos trykt tilknyttede lærer omsorgspersonen barnet at elske, og barnet forstår da, eller måske først senere, teorien bag kærligheden. Præsten Ane kommer frem til, at hun har lært at erfare kærligheden, men at hun stadig prøver at få greb om den:

Det at se kærligheden som en gave er at være ydmyg overfor at den kommer et sted fra, som jeg ikke er herre over [...] nogle vil jo sige, at det er et sted i hjernen, at det er biologi; for mig er det et mirakel, fordi det er større end, at jeg kan forklare det, men det er så stort, når jeg kan *erfare* det (SAK E1, 24:50).

For Ane virker det altså ikke som om, teorien bag kærligheden er forstået, før hun har lært at praktisere den. Uanset om de to ting reelt sker samtidigt eller forskudt af hinanden, så ligger det i Fromms forståelse af teorien bag kærligheden, at det kræver hårdt arbejde at praktisere kærlighed. Det arbejde består blandt andet i at have og vise oprigtig interesse i den andens liv. Et ældre ægtepar, Jørgen og Jane, finder kærligheden i deres fælles engagement og den vedblivende nysgerrighed på hinanden:

Jørgen: Vi har hele tiden været gode til at interessere os for, hvad den anden foretager sig. Ikke kun interesseret sig for det, men også involveret os i det [...]

Jane: Og så har vi jo noget at tale om sammen bagefter. Den fælles fortid vi har, har jo gjort, at vi altid har noget at tale om (TD, 26:50).

At man involverer sig i sin partners fritids- og arbejdsliv er med til, at partneren føler sig set og hørt. Det at spørge ind til sin partner er endnu et eksempel på, hvordan man kan udøve aktiv kærlighed. Fromms teori kan godt tolkes som idealistisk, idet det er svært at give kærligheden førsteprioritet hele tiden i en travl hverdag; hvis man konstant kan optimere sin indsats for kærligheden, vil man også føle et pres, som aldrig stopper. En teori som den, Sternberg fremlægger, italesætter netop, at kærligheden sagtens kan bestå i det lange løb, selvom de respektive komponenter fra tid til anden fylder mere eller mindre.

6.3 Et skridt nærmere parforholdets betingelser

Det gode parforhold kræver prioritering og en aktiv indsats for kærligheden. Der ligger altså en mulighed for at optimere forholdet, idet vi selv kan gøre noget for at opretholde eller forbedre det. Omvendt kan det være en trussel for parforholdet, fordi det hårde arbejde med at pleje forholdet kan være opslidende, og fordi der altid er rum for optimering. Hvis man mister viljen til at arbejde for forholdet og bare lader stå til, er der risiko for, at forholdet svækkes eller helt dør ud. Bowlbys teori om tilknytning er mere passiv og omhandler et ubevidst mønster, man kan forstå. Fromm ser derimod kærlighed som et aktivt og bevidst valg, man tager, og den modne kærlighed bliver et ideal, man kan stræbe efter. Hvor Bowlbys teori bidrog med en indsigt i, hvilke personlige udfordringer der truer kærligheden, har Fromms bidrag understreget, at alle, på trods af forskellige udgangspunkter, kan lære at elske. Kærligheden er et eksistentielt anliggende, og det bliver tydeligt, at sorg og kærlighed hænger unægteligt sammen - de er begge uundgåelige livsvilkår; vi er bange for at dø alene, og det gør blandt andet, at kærligheden er værd at kæmpe for. Fromms teori er bygget op omkring idealet om den livslange kærlighed, idet løsningen på tilværelsens problem ligger i, at vi forenes i kærlighed med et andet menneske. Vi er altså villige

til at elske, selvom der er risiko for, at vi igen kommer til at stå alene tilbage. Med inddragelsen af Fromms teori kommer vi nærmere en forståelse af betingelserne for det gode, langvarige parforhold, idet han viser, at balancen mellem forening og forskellighed er en betingelse for, at et forhold er godt og består over tid. Hvis man undertrykker den forskellighed, der findes mellem de to individer i et forhold, bliver det uudholdeligt at være i forholdet over tid. Hvis de to individer omvendt er *for* forskellige fra hinanden og ikke har noget fælles ærinde, indgår de ikke i en forening med hinanden. I så fald vil de blive distancerede fra hinanden, og forholdet vil blive overfladisk.

Med tilføjelsen af Fromms teori ved vi nu, at intimitet og forpligtelse er vigtige vilkår for kærligheden, og at disse parametre kan være sværere for nogle at opnå, samt at kærligheden er noget eksistentielt, som kræver aktiv handling. For at forpligtelsen og intimiteten bliver integreret i parforholdet, kræver det den omsorg, ansvar, respekt og viden, som Fromm mener er grundsten for den aktive kærlighed. Fromms teori mangler dog blik for, hvordan kærligheden konkret påvirkes af strukturer i det aktuelle samfund. Derfor går vi nu videre til Giddens' teori om senmoderniteten og intimitetens forandring og ser på, hvordan den kan hjælpe os med at besvare problemformuleringen.

Den der frihed, som man har i dag, den havde man ikke på samme måde, da vi var unge

I dag har vi mere fokus på individuelle mål, og det kan være svært at prioritere parforholdet, når vi føler, at vi skal præstere på mange andre parametre. Anders fortæller om de krav, han oplever: "Travlhed i hverdagen er nok den største belastning for vores forhold, fordi de krav, der kommer udefra, de er mange, og de er tit ufravigelige, så de presser os helt klart" (PH E3, 12:21). Det pres, som Anders oplever udefra, kæmper mange med i dag. Det er svært at leve op til de forventninger, der er til os som individer, og derfor er det vigtigt at have en base, hvor man kan slappe af. Hverken Giddens eller Illouz har i deres teorier blik for det livslange partnerskab. Deres teorier kredser om travlheden i samfundet generelt, og ud fra teorierne giver det mening, at vi skifter partner af og til. Det står i kontrast til Fromm, som ser det

livslange forhold som løsningen på selve tilværelsens problem. Med det perspektiv er det en styrke med en livslang partner. Som vi ser det, kan den livslange partner være et anker, som skaber stabilitet og tryghed i en tid, hvor man netop bliver presset fra flere fronter og skal præstere på mange parametre. På mange måder står det kedelige parforhold, som blev nævnt af Ellen Hillingsø i et tidligere afsnit, i kontrast til den konstante udskiftning og forandring, som kendetegner senmoderniteten.

Før senmoderniteten havde man ikke den frihed, man har i dag. Det formår Giddens at inddrage i sin teori. Den plastiske seksualitet, som altså består i adskillelsen af sex og graviditet, har haft afgørende indvirkning på, hvordan især kvinder har fået frihed til at indgå forskellige parforhold i dag. Hilda, som er fra 1946, har aldrig haft andre partnere end sin mand Keld:

Den der frihed, som man har i dag, den havde man ikke på samme måde, da vi var unge. Både det med at man måske dyrkede sex med flere forskellige, fordi angsten lå hos mig og hos mange af mine veninder: Det der med at dyrke sex, det indebar også, at man kunne blive gravid, og der var ikke så mange muligheder for at undgå det. Så det der frie liv, det kendte jeg ikke til [...] Det var normalt, at man giftede sig, da man var 22 dengang. Så det er først senere, synes jeg, at nogen har sagt: "Jamen, I har jo slet ikke lært andre at kende, og I har jo ikke prøvet og så videre." Jamen hvem siger man skal ud og prøve det? Fordi man kan også få en masse skuffelser ved at gå ud og prøve alverdens ting og sager [...] Jeg synes egentlig ikke, at jeg er gået glip af noget (112 KH, 28:34).

Idet man med den plastiske seksualitet har brudt med evolutionen og fået mulighed for at indgå relationer med flere forskellige partnere uden at frygte graviditet, er der også sket en kulturændring. Førhen var det almindeligt, at man giftede sig meget ungt uden på forhånd at have haft både mindre og større uoverensstemmelser. I dag er der mulighed for at være sammen med sin partner i hverdagssituationer over længere tid, inden man vælger en dybere forpligtelse som fx ægteskab, børn eller fælles gæld. Denne mulighed gør, at man kan komme større konflikter i forkøbet, fordi de par, der vælger at indgå i forpligtende relationer, kender hinanden bedre og har forventningsafstemt mere end tidligere. Desuden har vi fået muligheden for skilsmisse. I

dag kan de fleste mænd og kvinder klare sig uden hinanden, og vi ser derfor i højere grad en partner som en bonus i vores liv.

Tidligere var man mere afhængig af sin partner, end man er nu. Før tænkte man i højere grad sig selv og sin partner som en enhed, hvorimod man i dag ønsker at få sin partner til at passe ind i sit eget liv. Det er dog ifølge Giddens altafgørende, at forholdet til partneren er en del af begges refleksive projekter. For at kærligheden kan lykkes, skal det være til gavn for begge parter. Pelle, som er vært på 112 for parforhold, siger om sit ægteskab til medværten Maria: “Uanset om vi taler arbejde, kærlighed, eventyr og så videre, så er Maria jo en kæmpe katalysator for det, uagtet at det måske udefra set er noget, jeg står bag eller hun står bag” (112 EH, 16:58). Parret støtter altså hinanden i de projekter, de hver især har, samt de drømme de har hver især og sammen. En af de største styrker ved Giddens’ teori er netop, at den fremhæver, hvordan man ofte i parforhold i dag stræber mod rene forhold med ligeværd, gensidig anerkendelse og støtte til hinandens projekter og drømme.

Arrangeret ægteskab i bedste sendetid

Giddens’ teori om senmoderniteten har den styrke, at den viser, hvordan kulturelle og sociale strukturer har indflydelse på, hvordan vi indgår i parforhold, men også hvordan vi opretholder dem. Noget, han fremhæver, er den øgede brug af ekspertsystemer. Ser man på kærlighed og parforhold, er ekspertsystemer fx parterapi, fertilitetshjælp, sexologer samt datingapps, der matcher ved hjælp af algoritmer. I programmet *Gift ved første blik* er selve præmissen, at eksperter matcher to singler, som skal giftes og derefter leve sammen. Programmets formål er altså at arrangere et ægteskab i bedste sendetid, og seerne følger spændt med i, hvorvidt eksperternes forudsigelser holder i længden. Hensigten med at basere kærligheden på videnskabelige formler er at sørge for, at forholdet kan stå distancen, når forelskelsen har lagt sig.

Både når det kommer til dating og at pleje eksisterende parforhold, bruger vi eksperter som aldrig før. Vi har mulighed for at få professionel hjælp, hvis vi oplever problemer med vores sexliv eller fertilitet, og parterapi kan bruges til at forbedre eller redde forholdet. Netop parterapi bruger Kirstine og Michael til at blive ved med at tale godt sammen. Kirstine spørger under en terapisession Michael: “Så du føler

nogle gange, det er svært at sætte dig ind i, hvad jeg tænker?’. Parterapien er med til at skabe et trygt rum, hvor parret kan italesætte noget af det, der kan være svært at snakke om, når de er derhjemme. På den måde er Kirstine og Michael altså en del af en tendens, hvor flere og flere ser parterapi som et redskab til at opretholde forbindelsen til sin partner. Når vi gør brug af ekspertsystemer, er det en aktiv handling, hvilket lægger sig op ad Fromms’ tanke om, at parforholdet kræver en aktiv indsats. Den øgede brug af eksperter er samtidigt et udtryk for modernitetens refleksivitet - her er det ikke kun selvets refleksive projekt, der er på spil, men en udvidet refleksivitet, som gælder vores parforhold og eventuelt familie. Når vi går i parterapi, undersøger vi forholdet på en ny måde i håb om at forstå og forbedre det. Terapi og andre forsøg på at forbedre parforholdet er med til hele tiden at udvide grænserne for, hvor godt parforholdet kan blive, og ikke mindst hvilke forventninger der er i samfundet til, hvad et godt parforhold er.

Baserer vi ægteskabet udelukkende på følelser, er holdepunktet ikke særlig stabilt

Forpligtelse er som bekendt et af kerneelementerne i Sternbergs og Fromms teorier, og det gælder også for Giddens’ teori. Med det rene forhold kan det virke som om, at man ikke forpligter sig lige så meget som tidligere, idet det rene forhold har den præmis, at det let kan brydes. I senmoderniteten bliver forpligtelsen på den måde betinget og er noget, der hele tiden kan forhandles, hvilket står i kontrast til, hvordan det var for bare få generationer siden. Det skyldes, at vi med refleksiviteten konstant evaluerer, hvor meget forholdet er værd for os. Det tyder altså på, at forpligtelsen ikke er så forpligtende længere. Det rene forhold er skrøbeligt, netop fordi betingelserne for forpligtelsen er forandrede, og at forholdet er afhængigt af, at begge har lyst til at være i det. Som nævnt tidligere i analysen, ville ingen dog indgå en længerevarende relation, hvis ikke forpligtelsen også indgik i ligningen. Som præsten Ane påpeger, er forpligtelsen altafgørende for, at parforholdet holder i længden, for følelser vil ændre sig over tid:

Jeg ser også en udfordring i, at ægteskabet jo ikke, som det var i gamle dage, er en institution, og ikke er en nødvendighed længere - hverken økonomisk eller socialt eller religiøst. Men at ægteskabet udelukkende er

baseret på en lyst eller på følelser. Og det er der jo ekstremt meget godt i at det er; at vi selv kan få lov til at vælge, hvem vi vil være sammen med. Men det gør bare også, at vi er meget afhængige af, at vores følelser er der, og at vi føler, at vi har de rigtige følelser for at gå ind i en relation med hinanden. Og som bekendt er følelser enormt flygtige og svære at holde styr på, og de kan gå op og ned. Så hvis det er det, vi baserer ægteskabet på, så er der en stor risiko for, at holdepunktet ikke er lige så stabilt (SAK E1, 10:15).

Hvis et parforhold udelukkende er baseret på flygtige følelser og lyst, som udgør den konfluerende kærlighed, er der en højere risiko for, at parforholdet opløses på et tidspunkt. For at anvende Giddens' terminologi, er forholdet ikke rent, hvis ikke et par bliver ved med at have følelser for hinanden. Det er altså ikke længere tilstrækkeligt blot at forpligte sig til hinanden, men den romantiske kærlighed kan heller ikke stå alene for at konstituere et godt, langt forhold.

Nu må vi også snart se at få fundet de skilsmissepapirer frem

Præmissen for det rene forhold er, at hvis vi ikke er tilfredse med forholdet, så kan vi finde et nyt eller klare os selv. I mediematerialet er der masser af eksempler på små irritationer og konflikter, som gør, at de medvirkende er utilfredse med deres partnere på visse punkter. Der er ikke tale om utilfredshed på større områder som fx værdier, seksualitet og moral. Ikke desto mindre er det tydeligt, at fx Thomas ikke er ultimativt tilfreds med sin partner Maria:

Ane (præst): Hvordan går det så med frygten og med tvivlen?

Thomas: Den kan stadigvæk være der. Årh nu gør hun sådan, og nu bliver det fandme bare aldrig bedre med det, så nu må vi også snart se at få fundet de der skilsmissepapirer frem. Sådan kan jeg stadigvæk godt tænke.

Ane: Hvad kunne det være for eksempel? Hvornår er hun så irriterende?

Thomas: Det kan være, når hun ikke sætter den støvsuger på plads. Ej, det er nok ikke det værste.. [griner] Jo, det kan faktisk stadig godt irritere mig [sagt med en mere alvorlig tone igen].

Ane: Vi kan starte dér, nogle gange skal man starte i de små irritationer, som i virkeligheden handler om noget andet. (SAK E1, 17:58).

Det er ikke sikkert, at særlig mange af dem, som i dag lever i et længerevarende forhold, også vil betegne deres forhold som et rent forhold. Thomas er langt fra den eneste, som kommer ind på problemer i forholdet. Præsten Ane fortæller i et andet afsnit om sit eget ægteskab:

De senere år er jeg blevet mere på at stille utilstrækkeligheden og det uperfekte frem både ift. at leve som menneske, men også ift. at være i et ægteskab, og at det er svært, og at det ikke kun er lykkelige følelser og sommerfugle i maven. Langt fra. Og at det stadig er kærlighed. Det er så afgørende at vise, at kærlighed bliver ikke mindre af, at man har udfordringer, skændes, er uenige og alt det er (SAK E2, 06:20)

De problemer, Ane påpeger her, er større end støvsugersituationen og et udtryk for, hvad støvsugeren kan symbolisere hos Thomas og mange andre i længerevarende parforhold. Langt de fleste vil opleve svære situationer, udfordringer, skænderier og uenigheder ligesom Ane og hendes mand. Det går imod den tilfredshed, som fylder meget i Giddens' teori. I Giddens' samfundsanalyse fremgår det ikke, *hvor* utilfreds man skal være, før man bør forlade forholdet. Ovenstående udsagn demonstrerer, at vi ikke behøver at være tilfredse hele tiden. Som Ane nævner, kan man sagtens have uoverensstemmelser og stadig overordnet være glad i sit forhold. Ane nuancerer hendes pointe i et senere afsnit:

Det er jo ikke fordi, at man skal blive sammen for hver en pris. Et ægteskab, hvor man har det elendigt og synes alt er forfærdeligt, er ikke livgivende. Det er jo ikke meningen med det. Så skal man gå fra hinanden (SAK E4, 24:10).

Selvom Ane ikke mener, man skal blive sammen for enhver pris, virker det til, at hun er mere villig til at kæmpe for forholdet, end man skulle tro var nødvendigt, når man læser teorien om det rene forhold. Som vi læser Giddens, bør man forlade forholdet lang tid, før det bliver elendigt at være i. Hos Sternberg, som mener, at de fleste

langvarige parforhold på sigt går fra at være fuldbyrdede til at være kammeratlige, vil et rent forhold aldrig kunne blive kammeratligt, idet lysten og lidenskab er nødvendig for det rene forholds eksistens. Som vi læser de to teorier, svarer det rene forhold til den fuldbyrdede kærlighed hos Sternberg. Derfor vil der være nogle par, som bliver sammen på sigt, selvom deres forhold ikke længere kan anses som rent. De, der med tiden får en kammeratlig kærlighedsrelation, vil ikke nødvendigvis gå fra hinanden, men heller ikke være i et rent forhold længere. Da det sandsynligvis gælder mange par, ser vi det som en mangel, at denne nuance ikke står klart frem i Giddens' teori.

Ifølge Fromm kræver et godt forhold en vedblivende og stor indsats for at lykkes, men hvis vi blot kan gå fra et forhold, vi ikke er tilfredse med, hvorfor så overhovedet gøre en indsats på de dage, hvor det er nemmere at gå? Måske skal Giddens' teori forstås sådan, at begge skal være tilfredse, når det gælder større og vigtigere emner end blot hverdagssituationer som en støvsuger, der står fremme. På den måde må man forstå det rene forhold som et ideal, man stræber efter at praktisere, og ikke som en entydig opskrift på dagliglivet sammen. På grund af idealet om det rene forhold bevæger vi os længere væk fra tanken om, at det langvarige parforhold nødvendigvis er lig med det gode parforhold. Når man på samme tid skal leve op til de gamle idealer om den eneste ene og den livslange partner samt idealet om, at parforholdet til enhver tid skal være lykkeligt og tilfredsstillende, stiller man krav til parforholdet, som er svære at indfri. Når par i dag bryder med hinanden, kan det være udtryk for, at de gamle idealer er svære at forene med en tid, hvor fokus har flyttet sig fra forbundetheden med sin partner til individets mål og selvrealisering.

Tænk, hvis den eneste ene er i Kina

Idealet om 'den eneste ene' er noget, der længe har optaget os. Et af de elementer, der indgår i "parforholds-cv'et" i podcasten *112 for parforhold*, er spørgsmålet om, hvorvidt gæsten tror på den eneste ene. Gennemgående for alle de inddragede podcastafsnit er, at de medvirkende svarer nej til netop dette spørgsmål. De er mere eller mindre enige om, at man kan "skabe" den eneste ene. Ikke i den forstand at man skal forsøge at lave om på sin partner, men at man kan skabe en optimal tilværelse, hvor

ens partner føles som den rigtige for en. Podcastens aldersrepræsentanter, Keld og Hilda, uddyber deres tanker om troen på den eneste ene:

Pelle: "Tror I på den eneste ene?"

Keld: "Nej, ikke nødvendigvis. jeg tror bare, at vi har været utrolig heldige, fordi vi så tidligt fandt ud af at det var hinanden, vi ville have"

Hilda: "Jeg tror sagtens, at især når man er yngre at man kan finde en, som man elsker lige så højt som den foregående, men jeg tror i vores alder der vil det være svært at finde en, som man har den samhørighed med og den kærlighed til, som man har opbygget igennem et langt liv"

Pelle: "Men ideen om at der kun er én rigtig for hvert menneske i den her verden?"

Hilda: "Nej, det tror jeg ikke på"

Keld: "Nej, det ville gøre det hele meget, meget vanskeligt, ik?"

Hilda: "Tænk hvis den person er i Kina. Man er heldig, hvis man finder en, man kan leve sammen med i så mange år"

Pelle: "Er det også et valg?"

Hilda: "Det er vel også et valg, for det er så nemt at sige når man er sur: jeg skrider" (112 KH, 11:05)

Både Keld og Hilda tror altså ikke, at det er sandsynligt, at der kun er én rigtig for hver person. Det er et overraskende svar fra netop de to, som er fra en generation, hvor normerne passede bedre til idealet. I den *eneste* ene er essensen netop, at der kun er én mulig partner derude til hver af os. Det hænger sammen med tanken fra det antikke Grækenland om, at vi oprindeligt var kugler, som skulle ud og lede efter vores anden halvdel. I sproget lever både 'den eneste ene' og 'min anden (eller bedre) halvdel', men essensen af idealet har været forældet længe. Den tanke kan man i hvert fald få, når man hører Keld og Hilda fortælle, at de tror, at der er flere mulige 'eneste ener' for hver af os. Som vi ser det, er 'mit livs kærlighed' altså en mere passende ordlyd.

Hilda kommenterer på, at hun tror, der er noget held forbundet med at finde en person, man har det så godt med, at man har lyst til at forblive sammen livet ud. Når Keld siger, at deres held består i, at de fandt hinanden tidligt, vidner det om, at mange bliver nødt til at vente eller lede i lang tid på den eneste ene. Hilda fremhæver også, at man opbygger kærligheden over tid, og at den altså vokser sig større, jo længere man har været sammen på grund af de minder, man har sammen, og at man lærer hinanden endnu bedre at kende. Når man er i et længerevarende parforhold, kræver det ifølge Hilda også en dedikeret indsats at opretholde forholdet, også i de perioder, hvor det ikke er attraktivt.

Hvis man fandt en anden, ville der bare være nogle andre ting, man så skulle leve med

Konfluerende kærlighed består kun, så længe man selv får noget ud af at være i det, og det er betinget af lyst og intimitet. Det praktiske, som historisk set har været en stor del af livslange parforholdsrelationer, er igen erstattet af lyst og følelser som de vigtigste aspekter. Præsten Ane, som er fra 1981, fortæller om sin generation: "Jeg oplever i mit eget ægteskab, og når jeg snakker med folk fra min generation, at vi er meget optaget af, om vi har lyst til at være sammen" (SAK E4, 12:18).

Lysten er vigtig, fordi parforholdet er en del af vores individuelle refleksive projekter. Et langvarigt parforhold vil selvsagt blive så stor en del af ens individuelle projekt, at forholdet også kommer til at fungere som en platform for selvrealisering. Derfor vil det ofte give mening at blive i forholdet, fordi forholdet i sig selv bidrager til individets egen udvikling. Giddens' refleksivitetsbegreb bidrager til at vise, at det refleksive selv på den ene side øger chancen for, at forholdet holder, fordi man kan justere det undervejs, så det passer til begges ønsker og behov. På den anden side vil det refleksive selv også bevirke, at man konstant overvejer, om græsset er grønnere på den anden side, idet man har muligheden for at forlade forholdet, hvis man er utilfreds.

Det kan være, at vi i dag ligefrem gør mere ud af kunsten at elske end tidligere, fordi vi hele tiden reflekterer over vores valg og den identitetsfortælling, vi er i gang med at skabe. I tidligere generationer har man ikke brugt særlig meget energi på at

betvivle og overveje forholdet, når man først var i det. Refleksiviteten i senmoderniteten har medført en øget bevidsthed om de trusler, der findes mod det gode parforhold. Den bevidsthed medfører også, at man altid vil finde nogle småting hos sin partner, som man ikke er vild med. Det har Charlotte, som er gift med Michael, erkendt:

Man elsker nogle ting, og nogle ting må man bare lære at leve med. Sådanne er det jo. Men hvis man fandt en anden, så ville der bare være nogle andre ting, man så skulle leve med. Her ved man alligevel, hvad man får (TD, 54:47).

At acceptere, at man ikke er vild med alt hos sin partner, modsiger tanken om den konfluerende kærlighed. For nogle kan trygheden i en langvarig partner dog opveje for den svingende lyst til partneren. I *112 for parforhold* nævner Hilda om en lytter, at “det er som om, hun har fået at vide af omverdenen, at det nemme og lykkelige valg er at gå fra forholdet”. Keld erklærer sig enig og tilføjer, at “nissen flytter med” (112 KH, 57:00). Med “nissen” mener han, at man også vil finde de fejl, man tillægger sin nuværende partner, hos den næste. Og hvis man ikke finder de samme fejl, vil man i stedet finde nogle andre. Det er altså vigtigt, at der også er lyst og intimitet i forholdet, så det kan bestå, selvom der er nogle ting, man ville ønske, man kunne ændre på.

Giddens’ iagttagelse af, at selvet nu i højere grad er refleksivt og vægter frihed, kan dog også ses som en undervurdering af, hvilken effekt som magtforhold, økonomiske vilkår og sociale forskelle har på forhold. Disse bagvedliggende mekanismer vil opretholde en ulighed mellem de to parter i et forhold, hvilket Illouz’ teori kommer nærmere ind på.

6.4 Et skridt nærmere parforholdets betingelser

Giddens’ bidrag adskiller sig fra de øvrige teorier ved at anskue kærligheden og parforholdets vilkår ud fra et samtids- og samfundsperspektiv. Det rene forholds iboende ideal om lykke og tilfredshed kan ses som en mulighed for *bedre* parforhold. De gamle idealer om den eneste ene og den livslange partner forsøger vi at kombinere med idealet om det rene forhold. Deri ligger, at vi i dag har opnået et ideal, hvor det

gode og det langvarige parforhold anses som to sider af samme sag. Når man ser på det rene forhold, er det på den måde både noget, der fordrer en mulighed for kærligheden og parforholdet i det omfang, at forholdet forbliver rent. Det udvidede ideal truer dog også det langvarige forhold, idet forventningerne sættes urealistisk højt. For det langvarige parforhold er refleksiviteten dog også en trussel; friheden, der ligger i muligheden for at forlade sin partner, kommer med den pris, at man hele tiden overvejer, om man kan finde en bedre partner. En trussel for det langvarige parforhold er altså, at det lange parforhold ikke nødvendigvis er det gode parforhold. En mulighed for det langvarige parforhold er den plastiske seksualitet. Adskillelsen af sex og graviditet har medført, at vi ikke blot vælger den første og bedste partner, men prøver forhold af, inden vi forpligter os. Det kan optimere mulighederne for, at parforholdet holder i længden.

Den samlede forståelse af kærlighedens vilkår bliver med Giddens' teori udvidet. Sternbergs idé om, at mange langvarige parforhold på sigt bliver kammeratlige, udfordres af idealet om det rene forhold. Det rene forhold tillader ikke, at forholdet på sigt bliver kammeratligt, for så er det ikke længere rent. Sternbergs antagelse kan godt have gjort sig gældende, da han udformede teorien, men i senmoderniteten virker teorien forældet. Ligeledes synes Fromms idé om, at kærligheden altid skal have førsteprioritet, ikke at passe ind i vores tidsånd. I senmoderniteten truer individualismen det langvarige parforhold, idet fokus flyttes fra 'os' til 'jeg'. Travlhed med hverdag, karriere og fritidsinteresser gør det svært at give kærligheden førsteprioriteten. En af Fromms hovedpointer var, at et langvarigt parforhold kræver modenhed og hårdt arbejde. Giddens' analyse tilføjer et lag, idet den viser, at vi i dag bliver *nødt til* at være modne og refleksive. Det skyldes, at ægteskabet tidligere skabte en ramme for forholdet, hvorimod den modne kærlighed nu i stedet skaber rammen for ægteskabet eller andre forpligtelser. Vores tidligere viden om forpligtelse og intimitet som bærende elementer for det lange parforhold bliver altså udfordret, når vi i senmoderniteten kræver fuldbyrdet kærlighed med alle tre elementer. Passion med dens lyst og lidenskab, som var det tredje element heri, er altså blevet endnu vigtigere end tidligere. Omsorg, ansvar, respekt og viden, som vi kender fra Fromms teori, er stadig essentielle og indgår på sin vis i det rene forhold. Udfordringen er, at forpligtelsen ikke længere er så forpligtende, som den tidligere har været, og dermed har

vilkårene for kærligheden og parforholdet forandret sig; nu er passionen vigtigere, mens forpligtelsen er blevet mindre vigtig. Det giver det *gode* parforhold bedre forudsætninger, men fordrer ikke nødvendigvis *lange* parforhold. Giddens belyser på idealistisk vis, hvordan den moderne kærlighed er præget af refleksivitet og gensidig tilfredshed. Teorien overser dog nogle af de kulturelle barrierer og uligheder, der spænder ben for det gode, lange parforhold. Derfor går vi nu videre til Illouz' teori om kærlighedens transformation og ser på, hvordan den kan hjælpe os med at besvare problemformuleringen.

Forpligtelsens forbandelse

Ligesom Giddens får Illouz sat ord på, at kærligheden mellem to mennesker ikke kun er noget privat og følelsesmæssigt, men også socialt og historisk betinget. Hendes teori giver en dybdegående forståelse af, hvorfor det kan være svært at være i et parforhold i dag. I modsætning til nogle af de tidligere teorier, kigger Illouz altså ikke på, hvad kærlighed er eller bør være, men i stedet hvad der former den måde, vi anskuer kærlighed på. Teorien kan sige noget om den samtid, vi forstår kærlighed ud fra lige nu, og dens formål er dermed ikke at kunne sige noget om menneskets natur på samme måde som fx Sternbergs og Bowlbys teorier. Illouz hævder netop, at romantiske forhold er blevet mere kolde og præget af rationel tænkning. Hendes teori går således på en kritik af, hvordan vores følelser er blevet kommercialiserede og psykologiserede nu til dags. Det har vi også tidligere set eksempler på gennem mediematerialet, hvor flere personer fortæller om, hvor meget dates, terapi og selvudvikling fylder i deres hverdagsliv og parforhold. Illouz' teori taler altså ind i de oplevelser og frustrationer, der kendetegner kærlighedens kompleksitet i dag. Ifølge Illouz er vi blevet mere optagede af at forbruge og optimere kærligheden, og det gør det svært at være til stede i nuet og hvile i det forhold, man er i.

En af Illouz' hovedpointer er, at man sætter sig selv i en sårbar position, hvis man forpligter sig til et andet menneske. Det skyldes, at man så kan risikere at blive afvist eller såret af den anden. Hver gang man danner en tæt relation til et andet menneske, medfølger der en sårbarhed, idet der er potentiale for senere vrede, jalousi og sorg. Hvor forpligtelsen hos flere af de øvrige teoretikere har været noget attraktivt, har det en mere negativ klang hos Illouz. Hun påpeger, at forpligtelsen er blevet sværere,

fordi vi er en del af et samfund, hvor vi konstant skal optimere og søge efter det bedst mulige valg - derfor er vi blevet bange for at forpligte os. Optimeringen gælder også vores følelser, og når vi konstant mærker efter, om kærligheden føles rigtig, bliver vi selvsagt i tvivl om, hvorvidt det forhold vi er i, er godt nok. Hendes sociologiske blik adskiller sig fra den mere psykologiske måde at se forpligtelse på. Hvor psykologerne Sternberg og Bowlby anser forpligtelse som en grundlæggende psykologisk nødvendighed, der giver tryghed og stabilitet, ser sociologerne Giddens og Illouz forpligtelsen som noget, der er betinget og kan forhandles løbende, fordi begge parter hele tiden evaluerer, hvor meget forholdet er værd for dem. Dette blik på forpligtelsen står i modsætning til tidligere, hvor parforhold var indlejret i ægteskabets institution, og forpligtelsen indgik i vielsesritualet. Når man indgår en parforholdsrelation, er det op til forhandling, hvordan forpligtelsen skal se ud; den er mere flydende og ambivalent end nogensinde, fordi ønsket om forpligtelse på den ene side er i konflikt med ønsket om selvrealisering og autonomi på den anden side.

Der er en tendens til, at vi markedsfører parforholdet som det eneste sted, hvor der eksisterer lykke

Illouz' fokus på at forpligtelsen medfører angst for afvisning gør, at hun overser, at nogle er så glade i deres parforhold, at frygten i stedet ligger i at miste den anden. Netop dette italesætter præsten Ane:

Kærlighed er ikke noget, man kan vide, det er noget man må tro. Og det betyder også, at en stor grad af det at være i kærlighed også er at være i tvivl, fordi man bliver bange for, om man mister kærligheden. Om den kan bære (SAK E1, 17:43).

Netop frygten for at miste kærligheden fylder som bekendt i Fromms teori. Både hos ham og Illouz er der altså en grundlæggende angst i spil - hos Fromm er det angsten for at blive ensom uden den anden, hvor det i Illouz' teori handler om ikke at blive afvist eller såret af den anden. Selvom det på overfladen virker som to forskellige typer af angst, bunder begge dele i en angst for isolation, som er grundlæggende for mennesket. Risikoen for at blive afvist eller forladt kan få os til at tænke, at det ville være lettere ikke at forpligte os overhovedet. Udfordringen er dog, at vores behov for

anerkendelse er stort, og da mange af os får anerkendelse gennem vores partner, er parforholdet stadig efterstræbelsesværdigt for mange. I de dokumentarer og podcasts, vi har set og hørt, er de fleste medvirkende i et længerevarende parforhold. Der er dog to medvirkende single veninder i *Parforholdets historie*. Den ene, Kirk, har tilvalgt at være single, fordi hun ikke er villig til at give afkald på sin frihed:

At være single i dag er for nogle ensbetydende med ulykkelighed. Der er en tendens til, at vi markedsfører parforholdet som det eneste sted, hvor der eksisterer lykke. Det er jo bullshit, synes jeg, for jeg tror, vi har alle sammen været i parforhold, hvor vi har været ulykkelige. Singlelivet i dag er for mig et aktivt valg, og for mig kan det være lige dele skide hamrende sjovt, som det kan være mega søndags-nederen at ligge i sin sofa og så er det, der går Tinder-panik i den (PH E4, 13:44).

Kirk sætter her ord på den kompleksitet, der er både i parforhold, men også som single. På mange måder taler citatet godt ind i Illouz' pointe om, at singlelivet kan være et tilvalg og noget attraktivt for nogle, fordi man lige så vel kan få anerkendelse igennem kortvarige relationer som i de længerevarende. På den anden side italesætter Kirk også, at det kan være "mega søndags-nederen", og at der altså lige så vel som i et parforhold både er fordele og ulemper ved singlelivet. Illouz' teori står i kontrast til Giddens' teori, som mener, at forhold er attraktive - i hvert fald i tilfælde af, at de er 'rene'. I det rene forhold er forpligtelsen kombineret med friheden og muligheden for selvrealisering, men Illouz mener, at det er nærmest umuligt både at være fri og samtidigt forpligte sig dybt til en anden. Kirk har valgt det frie singleliv til, fordi hun ikke mener, at hun kan få den frihed, hun ønsker, hvis hun forpligter sig. Illouz mener, at forpligtelse ofte er forbundet med smerte og tvivl frem for tryghed og glæde.

Kommer vi nogensinde derhen, hvor vi gerne vil være?

Netop tvivlen fylder i Illouz' samfundsanalyse. Vi tvivler på rigtig mange punkter i vores liv, og som vi læser det, er tvivlen Illouz' pendant til Giddens' refleksivitetsbegreb. Vi overvejer konstant vores beslutninger og tvivler på, om vi har den rigtige partner, det rette job eller det rigtige tøj. Filosof Anders Fogh Jensen, som i løbet af

dokumentaren *Parforholdets historie* løbende kommenterer, omtaler tvivlen, der er forbundet med idealet om den eneste ene:

Forestillingen om den eneste ene er meget dominerende i vestlig kultur. Det gør jo, at den enkelte hele tiden også stiller spørgsmålet: "Er det nu den rigtige?". Ikke bare "er det *godt nok* for mig?", men "er det *den* rigtige?" (PH E1, 19:20).

Refleksiviteten skaber netop en konstant tvivl, som indtager mange områder af vores liv. Hvor Fromms teori lagde vægt på menneskers mange handlemuligheder, mener Illouz, at vi på grund af angsten for at træffe forkerte valg risikerer at blive handlingslammede. Man kan altså være i tvivl om, hvorvidt man har fundet den eneste ene, om partneren er rigtig for en, og om man overhovedet er glad for at være i et parforhold. Senmoderniteten er udover refleksivitet også kendetegnet ved et forbrugersamfund og en individualisering, som medfører, at vi konstant sammenligner vores forhold med andres. Det ser vi også i *112 for parforhold*, hvor en 22-årig lytter har skrevet ind med et dilemma. Hun har været sammen med sin partner i fire år og er både i tvivl om sin partner, og hvorvidt forholdet er det rigtige for hende:

Selvom tvivlen har været min følgesvend, er vi altid blevet sammen, fordi jeg egentlig ikke har ægte lyst til at gå fra ham. Jeg hælder til at tro, at det måske er et pres udefra, der gør mig usikker på vores relation. Presset, som jeg oplever fra samfundet, handler om, at man skal være ung og fri på min alder og ikke binde sig for tidligt, for man har jo hele livet foran sig (112 KH, 26:13).

Tidligere fortalte Hilda om, at hun kun har været sammen med sin mand, Keld. Selvom hun kun har haft én partner igennem sit liv, mener hun ikke selv, at hun er gået glip af noget. Kontrasten mellem Hildas udtalelse og lytterens følelse af presset udefra er et billede på, hvordan tiden har forandret sig. De fleste vil i dag være usikre på, om de går glip af noget ved kun at have én partner. Der er sket meget, siden Keld og Hilda fandt hinanden. Nu er vi i en samtid, hvor tvivlen er et vilkår. Det medfører tanker i stil med dem, Thomas fortæller om her:

Thomas: Jeg tror da, at min tvivl den nogle gange godt kan komme til at bunde lidt i det her med; altså kommer vi nogensinde derhen, hvor vi gerne vil være? Hvor vi er tilfredse og i ro og harmoni og...

Ane: [afbryder] Hvor er det?

Thomas: Ja, hvor er det? For det er jo også hverdagen og alt det bøvlede (SAK E1, 20:20).

De mange muligheder og valg, der skal træffes, vil ifølge Illouz medføre, at vi altid vil ende i mistrivsel, når det kommer til kærlighed. Valget er altså både en velsignelse og en forbandelse - når vi træffer valg, står vi selv med ansvaret, og det gælder også de dårlige valg, vi måtte træffe, som kan afføde skyld og skam. Omvendt har vi aldrig haft så meget valgfrihed, som vi har i dag, og beslutningen om hvem vi ønsker at danne par med er dermed også baseret på vores præferencer og ikke krav udefra. Hvor Fromm og Giddens primært ser potentiale i friheden samt muligheden for forandring, er der ikke meget håb for kærligheden hos Illouz. Hun kan kritiseres for overordnet at have for pessimistisk en tilgang til kærligheden. Når man læser Illouz, lyder det til, at kærligheden har trange kår, og at hverken singlelivet eller parforholdet er nøglen til lykken. Hun kommer dog ikke med nogle bud på, hvor vi så finder lykken.

Alle de ting, vi forventer den stakkels institution skal kunne bære

De høje forventninger, vi har til vores parforhold, bunder i, at vores partner skal kunne det hele; være sjov, sød, ambitiøs, omsorgsfuld, støttende og mere til - alt i alt skal kærligheden være fuldbyrdet med Sternbergs terminologi eller ren med Giddens'. Forventningerne til at vores partner også skal udfylde en følelsesmæssig rolle lægger et ekstra pres på forholdet. Når den samme person både skal være vores bedste legeskamrat og vores sikre base, er det nemt at blive skuffet, for det er meget at forvente af ét menneske, ligesom det er meget at leve op til. Måske kan forholdet ikke holde til det pres. Ellen Hillingsø italesætter denne udfordring i *112 for parforhold*:

Ellen: Jeg er ved at genlæse "Fri os fra kærligheden", Suzanne Brøgers bog fra 1972, der var det [parforholdsproblemer] et tema, altså

siden man opfandt den lidenskabelige kærlighed, som man gjorde sådan i 1500-tallet, har vi diskuteret den der institution. Og meget interessant så skriver Suzanne Brøgger i den bog, at problemet med parforholdet og ægteskabet er, at pludselig skulle den lidenskabelige kærlighed være en del af det, hvor det før var fornuft, Gud, økonomi og det var smadder-praktisk, og der var ikke noget kærlighed i det. Så siden den institution ligesom er blevet konsolideret som noget; en ting, har man diskuteret den som institution; altså parforholdet, tosamheden, kernefamilien, hele det der - den eneste ene - alt det der vrøvl - alle de ting vi forventer den stakkels institution skal kunne bære. [...] Måske er det hele vores indstilling til, hvad det der parforhold skal give os, skal udfylde i os, skal kunne, der er forkert.

Pelle: Altså at det hele måske bygger på en misforstået tilgang til, hvad er det nu vi siger ja til?

Ellen: I virkeligheden ja! (112 EH, 02:15).

De høje forventninger skaber en betydeligt større risiko for brud - og det er forventeligt ifølge Giddens, men det medfører også en smerte, som ifølge Illouz er kærlighedens pris. Det er en af grundene til "why love hurts", og det hænger sammen med, at forpligtelsen i dag er blevet mindre forpligtende, som vi beskrev tidligere. Også ægteskabet virker til at være mindre forpligtende i dag. Som vi skrev helt tilbage i starten af den teoretiske argumentation, spørger man i vielsesritualet ikke "hvad siger din mavefornemmelse" eller "vil du elske i lidt tid", men derimod "vil du elske og ære, til døden jer skiller". Man kan spørge sig selv, hvad vi egentlig bruger ægteskabet og vielsesritualet til i dag, hvor forpligtelsens vilkår er anderledes, end de tidligere har været. Vielsesritualets forpligtelse passer ikke ind i Giddens' idé om det rene forhold - at forholdet kun er bæredygtigt, så længe det er baseret på lyst. Måske har brylluppet fået en anden betydning i dag. Det kunne godt lyde sådan, når man hører Henrikke, som er gift med Anders, fortælle om deres overvejelser i forbindelse med brylluppet:

Vi tog bare de traditioner og ritualer, som vi syntes var sjove og dejlige, og så brugte vi dem, og så lod vi resten ligge. Nogenlunde. Altså for eksempel så sov vi hver for sig natten inden brylluppet, fordi at det skulle man, eller det syntes vi var en sjov lille tradition, ik? Så Anders han så først mig og brudepigerne og kjolen, da min far fulgte op ad kirkegulvet, som også er traditionen (TD E2, 09:48).

Man kan forestille sig, at det er denne lystbetonede omgang med traditionerne, som har spredt sig videre ind i selve ægteskabet som institution. Den forpligtelse, der ligger i vielsesritualet, er ikke længere så tungtvejende, fordi skilsmisse i højere grad er blevet en mulighed. Den autoritet, som ægteskabet engang havde, ser altså ud til at være på tilbagegang. Man kan derfor overveje, om vi helt burde lade være med at gifte os eller tilpasse vielsesritualet til tiden og netop spørge: “Vil du elske og ære *i lidt tid*”, som præsten Ane sarkastisk foreslog. Man ser altså underforstået an, hvor længe forholdet kan holde. Selvom forslaget var sarkastisk, er det et mere reelt bud på et ritual, der stemmer overens med vores opfattelse af forpligtelsen i dag. Omvendt må man formode, at par, der vælger ægteskabet til, lægger noget værdi i forpligtelsen og tror på, at deres forhold vil holde, når de står og lover evigt følgeskab. På den måde er ægteskabet som institution stadig et udtryk for forpligtelse. Det er dermed ikke udelukkende et juridisk anliggende og en række traditioner, vi kan plukke af, som vi vil, men det kan blive et anker i en kaotisk verden, hvor alt andet er i konstant forandring.

Virkelig husk at værdsætte de små ting, ik, for ellers vil han nemlig også have følelsen af: jeg kan aldrig nå i mål

Den større grad af frihed er medvirkende til en konstant tvivl, som resulterer i, at individet hele tiden har behov for anerkendelse. Den kan både komme fra en partner eller omverdenen. Med en partner ved sin side har man mulighed for regelmæssigt at få anerkendelse, hvilket skaber en sikkerhed for den enkelte. Uden en partner bliver man nødt til at få anerkendelsen andetsteds fra. Illouz mener, at det er grunden til, at så mange stadig indgår i parforhold, for hvis vi er i et parforhold, er der mulighed for konstant anerkendelse, som i sidste ende øger individets værdi på markedet. Den

higen efter anerkendelse, som Illouz italesætter, ses der adskillige eksempler på i mediematerialet. I det følgende fortæller Gloria, som er gift med Enoch og mor til deres fælles børn, at hun mangler anerkendelse fra Enoch, efter at hverdagen er begyndt at handle meget om børn og praktik:

Gloria: Nogle gange vil jeg gerne mærke, at jeg er mere end en mor. At jeg også er en kone. En kvinde, som bliver set... At blive set, som jeg blev set før i tiden.

Ane: Så det er en søgen efter at få bekræftet, at du er elsket af netop din mand?

Gloria: Ja, lige præcis (SAK E2, 13:25).

Mange af de medvirkende i podcasts og dokumentarserierne kan nikke genkendende til Illouz' pointe om, at anerkendelsen er vigtig. De tænker især over det, når de ikke får den anerkendelse, som de syntes, de havde gjort sig fortjent til. Tidligere i teoriafsnittet kom vi ind på, at mænd ofte søger anerkendelse udefra, fx på jobbet og blandt vennerne, og at særligt kvinder har behov for den anerkendelse, der ligger i parforholdet.

Historisk set har kvinder været bundet til hjemmet og lavet mere husligt arbejde, mens mændene har været ude og arbejde. Måske er det derfor, at kvinder søger anerkendelse fra deres partnere, mens mænd søger anerkendelse andetsteds fra. I løbet af de senere generationer har kønsrollerne forandret sig, hvilket bliver synligt i den forskel, der er på fordelingen af de huslige opgaver hos Rie og hendes datter:

Det er sådan.. jeg strikker hver tirsdag, der spiser vi sammen os strikkeveninder, men jeg laver altid mad til Jens, inden jeg går. Jeg laver en kande kaffe til Jens, inden jeg går. Jeg stiller koppen ind på sofabordet, inden jeg går. Og hvad han ellers sådan skal have. Så er det helt klart [...] Men jeg vil så lige pointere, at vores yngste datter, hun.. altså de er fælles om alt. Simpelthen. Og jamen vores svigersøn han vasker op, og han går ned og vasker, og han jamen altså... Der er det jo sådan, at nogle gange

[Rie lægger armene over kors], så tænker jeg: ej, nu strammer hun [Ries datter] den altså (TD E3, 15:20).

Forandringen i kønsrollerne kom stille og roligt i takt med kvindernes indtog på arbejdsmarkedet. Det gav kvinderne en større mulighed for at få anerkendelse andre steder end derhjemme. Illouz skriver, at særligt kvinder har brug for anerkendelse fra forholdet, men man kunne forestille sig, at forskellen mellem kønnene er blevet mindre i takt med, at kvinderne nu kan få samme anerkendelse udefra som mænd. Omvendt har kvinder evolutionært haft et større behov for at vide, at manden ville blive hos hende og hjælpe med opfostringen af barnet, og mænd har haft mindre brug for bekræftelsen fra kvinder. Som Giddens beskrev, har den plastiske seksualitet dog brudt med evolutionen, og det kan have brudt med kønnenes forskellige behov for anerkendelse. Hella nævner i *112 for parforhold*, at hun tror, at kvinder er mere robuste følelsesmæssigt end mænd, og hun har derfor den opfattelse, at det særligt er mænd, der har brug for anerkendelsen:

Jeg tror, at mænd har et meget, meget stort ønske om, at deres partner er lykkelig. Og de gange, hvor det ikke lykkes dem, der har de en meget stor misfornøjelse med sig selv. Og de vil rigtig gerne ændre det, og det gør de nok bedst netop med det, der hedder det optative: altså når man siger noget med et ønske, men man ikke fordømmer eller skælder ud eller trækker det ned eller. Men det er altså altid det anerkendende. Og jeg tror næsten mænd har mere brug for det end kvinder, for kvinder er nok lidt mere robuste følelsesmæssigt (112 HJ, 09:40).

Netop Hella går meget op i at værdsætte og anerkende sin partner. Hun mener, at det er væsentligt for at sikre sig at partneren føler, han slår til:

... ja, og så når folk gør det, man gerne vil have, de skal gøre, så skal man virkelig belønne [...] virkelig husk at værdsætte de små ting, ik, for ellers vil han nemlig også have følelsen af: jeg kan aldrig nå i mål (112 HJ, 53:41)

Pelle, fra 112 for knuste hjerter, kender godt til følelsen af ikke at slå til på flere parametre:

Jeg tror, det kommer ud af en opfattelse af, at det har alle andre jo gjort. Alle andre har da styr på deres have, alle andres børn tager tøj på, alle andre har investeret i Apple. Man går rundt og tænker: “endnu en del af livet, hvor vi fejler” (112 EH, 45:40).

Netop i situationer, hvor man føler sig utilstrækkelig, kan parforholdet være en fordel. Den anerkendelse, vi kan få af vores partner, er værdiskabende. Det kan endda være, at nogle bliver hos deres partner, fordi anerkendelsen kan være med til at lægge en dæmper på den usikkerhed, de oplever fra andre områder af livet. Til trods for at Illouz’ teori er overvejende pessimistisk, ser vi et potentiale i den konstante anerkendelse fra partneren, som, hvis den fortsætter, kan muliggøre et livslangt parforhold. Om der findes en grænse for, hvor meget anerkendelse man har brug for, er svært at svare på. Som vi læser Illouz, kan man umiddelbart aldrig få for meget anerkendelse. Vores værdi kan altid stige, og dermed stiger også vores selvtillid og selvverd. Modtager man meget anerkendelse fra andre, vil man ikke være særligt usikker. Vi undrer os over, om en partner kan give *så* meget anerkendelse, at man ikke har brug for yderligere anerkendelse udefra. Som sagt har man i teorien mulighed for at få konstant anerkendelse, når man har en partner, men virkeligheden ser anderledes ud. I mediematerialet fremhæves problemer eller mangler ved partnere oftere end de gode sider. Ud fra Illouz’ teori kan vi forstå, at også manglende anerkendelse kan medvirke til udfordringer i parforholdet.

6.5 Et skridt nærmere parforholdets betingelser

Giddens og Illouz giver begge indblik i, hvordan senmodernitetens samfund påvirker både kærlighed og forpligtelse. I forlængelse af Giddens’ samfundsanalyse har Illouz givet en øget forståelse for, hvordan præmisserne for at indgå i parforhold er blevet ændret, og hvordan kærligheden i dag ofte er forbundet med en ambivalens og en gennemgribende risiko for at blive afvist. Vilkårene for parforholdet er truede grundet tvivl, angst og for høje forventninger, som sætter individet i en følelsesmæssig position, der er hård at være i. Muligheden for konstant optimering er ligeledes en

trussel mod parforholdet, som aldrig bliver godt nok. Der er dog også en mulighed for gode, lange parforhold, hvis par formår at anerkende hinanden ofte og løbende.

6.6 Opsummering på den teoretiske argumentation

Sternbergs teori gav et indblik i, *hvad* kærlighed er, mens Bowlbys belyste betydningen af, hvilke forudsætninger den enkelte har for at indgå i en kærlighedsrelation. Fromms teori fortalte noget om, hvordan man *bør* elske, samt hvor meget det kræver at elske en anden, mens Giddens' teori sagde noget om, hvordan kærlighedens struktur og form har ændret sig i senmoderniteten. Illouz' kulturkritiske teori kan ligeledes bidrage til vores forståelse af, hvordan samfundsstrukturer former kærlighed og intimitet i det senmoderne samfund. Illouz' teori stod til sidst, idet den bygger videre på Giddens' og viser, hvordan det sociale og kulturelle påvirker den måde, vi føler og udtrykker kærlighed på. Desuden er Illouz' teori et billede på det, vi indledningsvist kunne observere; at meget handler om skilsmisser, knuste hjerter og mislykket kærlighed. Samtidigt er Illouz' teori også den nyeste af de teorier, vi har med, og på den måde vender vi afslutningsvist tilbage til det samfund, som vi selv er en del af, og som mediematerialet tager udgangspunkt i. Da vi indledningsvist undrede os over, hvilke vilkår det langvarige parforhold har i dag, var det baseret på en undren over, at skilsmisseraterne er stagnerede. Gennem opgaven ønskede vi derfor at nå til en forståelse af, hvilke betingelser der muliggjorde dette på det dybereliggende niveau. Gennem opgaven har vi beskæftiget os med det faktiske niveau ved at se på de historiske begivenheders betydning for kærlighedsforståelsen. Vores senere inddragelse af psykologiske og sociologiske teorier har i samspil med udtalelser fra podcasts og dokumentarer været anvendt som værktøjer til at nærme os de underliggende mekanismer, der er på spil. Igennem denne teoretiske argumentation har vi løbende udvidet vores forståelse for, hvilke muligheder parforholdet har i 2025 og diskuteret, hvilke kærlighedsideal der lever. Løbende har vi evalueret på, hvordan de forskellige teorier har bidraget til vores forståelse, som vi præsenterer mere samlet i det følgende.

6.6.1 Forpligtelse

Sternbergs teori fremlagde, at intimitet og forpligtelse var essentielle for det langvarige parforhold, og at forholdet har de bedste betingelser, når alle tre komponenter er til stede. Med inddragelsen af Illouz' teori ved vi nu, at det ikke er så nemt at forpligte sig i dag, som det var en gang, og at vi forventer mere af parforholdet, end det kan leve op til. Derfor kan det være svært at opnå den efterstræbelsesværdige fuldbyrdede kærlighed. Både Bowlby og Illouz fortæller os noget om, hvad der trækker os mod kærligheden, men også hvad der gør det svært at fastholde den. Bowlbys teori viser, at forpligtelse kan være svært blandt andet på grund af angst for afvisning, der skyldes uhensigtsmæssige tilknytningserfaringer. Illouz tillægger angsten for afvisning stor betydning hos alle, og hun mener, at det sætter begrænsninger for vores lyst til forpligtelse. Bowlby mener altså, at det skyldes utryk tilknytning, hvis man undgår forpligtelse, hvor Illouz i stedet ser det som noget, der gælder os alle, og at det bunder i, at vi er bange for at miste værdi. Vi har altså fået en udvidet forståelse for, hvordan det moderne ideal om frihed og tanken om, at vi alle har en objektiv værdi underminerer vores evne til at forpligte os følelsesmæssigt - også selvom vi dybest set længes efter det. Giddens' analyse har vist, at forpligtelsen ikke er så forpligtende længere - den er nu betinget af lysten til partneren, fordi passion har fået mere ligeværd i et forhold, hvor forpligtelsen tidligere var vigtigere end lidenskab. Der er ingen grund til at blive i det lange parforhold for varighedens skyld; tiderne har ændret sig, og hvis et forhold skal blive langt, skal det også være godt. Overordnet ser Sternberg og Bowlby altså forpligtelsen som en grundlæggende psykologisk nødvendighed, og sociologerne Giddens og Illouz ser på forpligtelsen som noget, der er betinget af nogle vilkår, som kan forhandles.

Det kan være svært at forpligte sig uden at føle sig begrænset, og en trussel for parforholdet er, hvis den ene eller begge oplever, at de mister sig selv i forholdet. Fromms teori belyser, hvordan vi i et parforhold bør udgøre en enhed uden at smelte sammen. Fromm anser blandt andet forpligtelsen som noget, man skal leve op til. Det kræver aktiv handling at vise, at man gerne vil sit forhold. Fromm viser, at kærligheden er forbundet med døden - vi er villige til at kæmpe for kærligheden, fordi vi er bange for at dø alene. Hos Fromm var kærligheden altså løsningen på tilværelsens problem. Som vi læser Illouz, er hun grundlæggende enig med Fromm - angsten for

ensomheden er iboende i mennesket, men i den tid vi lever i nu, mener hun ikke, at kærligheden er løsningen på problemet. Vi har tidligere kritiseret Fromm for ikke at have en løsning for den part, der efterlades, når partneren dør, fordi den efterladte igen står tilbage i tilværelsens problem. Løsningen er svær at få øje på, da vi hele tiden er i risiko for at miste en partner, enten ved at partneren forlader os eller dør, eller ved at vi selv, i vores iver efter optimering, får lyst til at forlade forholdet. Den tvivl og angst, der følger med kærligheden, vil hele tiden latent være til stede. Kærligheden kommer derfor til at fremstå som selve tilværelsens problem hos Illouz, selvom det i virkeligheden er isolationen, både Fromm og Illouz ser som det ultimative problem. Det kan ligefrem medføre, at vi ikke indgår i et parforhold i første omgang, fordi vi bliver så bange for at dø alene, at vi ikke tør tage chancen. Hvor Giddens ser et frigørende potentiale i kærligheden, har Illouz et mere skeptisk syn på kærlighed, som præges af tanker om værdi og tvivl. Hun kaster lys over, hvordan også vilkårene for forpligtelsen har forandret sig. Vores løfte om at være der for hinanden, uanset hvad der sker, gælder kun, indtil det ikke længere gør.

Samlet set kan vi altså se, hvordan forpligtelsen er et element, som har været gennemgående i alle de teorier, vi har inddraget. Det er altså den vigtigste ingrediens, hvis parforholdet skal blive langvarigt. Måden vi forpligter os på ser dog ud til at have ændret karakter med tiden, men forpligtelsen er fortsat et ufravigeligt element i et langvarigt parforhold. I dag kan man dog stille spørgsmålstegn ved, om det forpligtende parforhold også er det lykkelige parforhold.

6.6.2 Intimitet og passion

Byggestenene for kærlighed er som bekendt ifølge Sternberg forpligtelse, intimitet og passion. Vi har netop udfoldet, hvor meget forpligtelsen fylder i de fem inddragede teorier, men også intimitet og passion er værd at knytte en kommentar til. Intimitet er den af Sternbergs komponenter, som er blevet italesat færrest gange på tværs af de udsendelser, vi har uddraget citater fra. Når vi ikke finder citater, der eksplicit udfolder intimiteten i parforholdene, er det ikke fordi, at de medvirkende ikke oplever intimitet. Måden de taler varmt om hinanden, holder hinandens hænder, sender kærlige blikke til hinanden, når der bliver sagt noget rørende, bakker hinanden op

eller kysser, ser vi som eksempler på intimitet i parforholdene. At det ikke bliver italesat direkte kan skyldes, at det regnes for selvfølgeligt i et parforhold, og at det derfor er noget, de fleste oplever, men at det er svært at sætte ord på, fordi det “bare er der” - vi har altså at gøre med et hverdagslivsfænomen, der som bekendt kan være så basal, at det næsten er usynligt. Det er netop denne pointe, Brinkmann fremhæver, når han redegør for processen med at synliggøre det selvfølgelige (2013, pp. 40-42). Selvom den tryghed og nærhed, som intimiteten i sig selv indebærer, kan være stort set usynlig i det daglige, er den alligevel implicit en del af ethvert godt parforhold. Det ses fx i tillid, som er en del af både forpligtelse og intimitet, og netop tilliden er en af betingelserne for det langvarige parforhold. Bowlbys tilknytningsteori kunne lige så godt have heddet tillidsteorien, fordi den psykologiske tryghed er bundet op på den sikre base, man blandt andet kan finde i en partner. I dag sameksisterer tilliden dog med en tvivl, som kommer i takt med, at det er nemmere at komme ud af sit forhold. Det var altså ikke i lige så høj grad en del af parforholdet førhen. Som beskrevet er passionen blevet en igen større del af parforholdet, og det er medvirkende til, at idealet om den eneste ene i højere grad er blevet erstattet af idealet om det rene forhold, hvor lidenskab også spiller en stor rolle for parforholdets overlevelsesmuligheder. Da Sternberg lavede den triangulære kærlighedsteori, var den kammeratlige kærlighed angiveligt tilstrækkeligt for, at parforholdet holdt. Som Giddens og Illouz’ teorier har været med til at påpege, kræver vi mere af forholdet i dag, og derfor er præmissen for selve forholdet blevet ændret i takt med, at partnervalgfriheden er blevet større og vigtigere. Det kan være medvirkende til, at parforholdet er blevet svært at opretholde.

6.6.3 Idealer

Inden vi gik i gang med opgaven, havde vi en idé om, hvilke idealer der hersker om kærlighed. Vi troede også, at skilsmisseraterne var stigende, og at kærligheden havde trange kår, fordi vi har så meget, vi vil nå i livet, og fordi vi ønsker den perfekte partner og ikke den “gode nok” partner. Undervejs er vi blevet klogere; for eksempel fandt vi ud af, at skilsmisseraterne er stagnerede, og det er måske udtryk for, at man gør sig umage med at udvælge sin partner og bruger længere tid sammen, før man forpligter sig og derfor ikke indgår i et forhastet ægteskab, som har et skrøbeligt

fundament. Vi havde også på forhånd bemærket, hvordan vendinger som ‘min bedre halvdel’, ‘den eneste ene’ og ‘mit livs kærlighed’ blev brugt i flæng. Det stod dog ikke klart for os, om disse idealer er nogle, vi prøver at efterleve, og om de overhovedet passer ind i vores anskuelse af parforholdet i dag. I takt med udformningen af dette speciale er det blevet tydeligt for os, at diskurserne kommer et sted fra. Idéen om at vi leder efter vores bedre halvdel stammer fra det antikke Grækenland, og deri ligger også formodningen om, at der kun er én rigtig partner for hver person - en soulmate. Undervejs er det gået op for os, at idéen om den eneste ene er blevet nuanceret og erstattet af tanken om, at flere forskellige kan udvikle sig til at være den rigtige partner; mit livs kærlighed. For nogle består idéen om, at man skal leve sammen med den samme partner hele sit liv, men idéen om, at den partner er én bestemt person, er ikke udbredt. Det er i hvert fald det, indtryk medierne samt de historiske og teoretiske bidrag i opgaven efterlader. Idéen om den livslange partner ser samtidig ud til at blive erstattet af idealet om, at man skal være lykkelig hele tiden; det trækker tråde fra romantikken, hvor lykken og lysten blev en del af partnerskabet for mange hundrede år siden (Singer, 2009, p. 5-6). Lykken er ikke nødvendigvis at have den samme partner hele livet. Det hænger godt sammen med Giddens’ tese om, at vi kun bliver i forhold, så længe de er rene, og dermed lever idealet om Sternbergs fuldbyrdede kærlighed i bedste velgående. Idealerne bliver hjulpet på vej af psykologiseringen af samfundet, som hele tiden rykker på rammerne for, hvad det gode parforhold består af. Det har medført at vi taler om kærlighed på en anden måde og at vi gør brug af ekspertsystemer i forsøget på at finde psykologiske forklaringer på kærligheden og parforholdet.

6.6.4 Strukturer

Den forståelse af virkeligheden, der har åbenbaret sig for os gennem argumentationen, hjælper os til at nærme os en plausibel forklaring på, hvilke dybereliggende årsager der er til, at kærligheden har de vilkår, den har i dag. Et af de vilkår er de problemer, vi i dag har i den ambivalens, der er i det samtidige ønske om forpligtelse og selvrealisering. Måske bunder disse udfordringer i, at samfundet er blevet mere individualistisk, og at vi hele tiden skal præstere og optimere. Samtidigt er kærligheden udfordret af, at vi værdiansætter hinanden og søger anerkendelse. Det har skabt en

situation, hvor kærligheden er til forhandling, og parforholdet udover individualismen også baseres på kapitalisme. Den tvivl og refleksivitet, som også er blevet vilkår for at være menneske i senmoderniteten påvirker parforholdet på både godt og ondt. Som vi udfoldede tidligere, er tvivlen en katalysator for det gode, men ikke det lange parforhold. Tvivlen og den konstante optimeringstrang ser ligeledes ud til at komme af individualisme, og vi skal konstant genforhandle vores værdi som mennesker ved at præstere på alle parametre. Et andet vilkår for parforholdet i dag er, at passionen igen er blevet et kompromisløst grundelement. Lidenskaben har fået nye betingelser på grund af den plastiske seksualitet og de ændrede kønsroller, som opstod ved kvindernes seksuelle frigørelse og adgang til arbejdsmarkedet. Efter denne frigørelse er det ikke bare blevet muligt, men ligefrem en selvfølge for både mænd og kvinder, at man har individuelle drømme om selvrealisering. Hvis de to individer i et forhold har livsprojekter, som ikke harmonerer, bliver de ifølge Giddens nødt til at gå forskellige veje. Den konfluerende kærlighed er altså både betingelsen for, at forholdet holder, men det er også den betingelse, der gør, at mennesker bliver skilt, hvis den konfluerende kærlighed ikke længere er til stede. Den konfluerende kærlighed lyder altså til at være et produkt af den nylige tendens til individualisering.

Som tidligere nævnt, ser intimiteten ud til at være det grundelement, som oftest bliver taget for givet. Til trods for at den kan virke relativt stabil, er der dog også sket nogle forandringer med intimitetens vilkår gennem tiden. Nu er den mere styret af individets behov og ønsker end af traditioner, som den i højere grad var tidligere i historien. Intimiteten er derfor blevet et personligt projekt, og der er fokus på at opretholde en ægte forbindelse, hvor der er rum for, at begge individer kan udvikle sig. Det er dog blevet svært at finde ro og overskud til at søge nærhed, følelsesmæssig åbenhed og gensidig udvikling, fordi intimiteten er blevet endnu et område, hvor man skal præstere og optimere. Den ser derfor også ud til at være indlejret i individualiseringen.

7.0 Metodiske overvejelser

I følgende afsnit vil vi diskutere de metodiske og videnskabsteoretiske overvejelser, vi har gjort os i forbindelse med specialet. Vi diskuterer her de beslutninger, vi har taget med hensyn til de inddragede podcasts og dokumentarer samt de valgte teorier og deres relevans. Afslutningsvis ser vi nærmere på, om vi er nået frem til en plausibel forklaring på parforholdets betingelser i dag.

7.1 Overvejelser om mediematerialet og det historiske afsnit

For at få en grundforståelse af kærlighed som fænomen og rammesætte de teorier, vi har udforsket i denne opgave, skrev vi først et historisk afsnit. Desuden har vi løbende inddraget citater fra podcasts og dokumentarer, hvor danskere fortæller om deres erfaringer med parforhold. Dette gjorde vi for at supplere og udfordre teoriernes pointer. Citaterne inddrog vi også, fordi de indeholder eksempler på idealer og peger på, i hvilken grad de forskellige idealer om kærlighed og parforhold fylder i dag. Teorierne er beskrivelser af virkeligheden og giver os derfor et godt indblik i, hvad der er på spil. Når vi supplerer de teoretiske argumenter med citater fra virkelige situationer, er det fordi vi på den måde kan sammenholde de mekanismer og strukturer, som teorierne afspejler, med virkelige erfaringer. Dermed bliver det med sammenkoblingen i højere grad muligt at komme med plausible forklaringer på, hvilke mekanismer der gør sig gældende på det dybereliggende niveau. For at sikre at vi udvalgte de rette citater, så vi som bekendt dokumentarerne hver for sig og udvalgte de udtalelser, vi fandt relevante. Det har højnet kvaliteten af det teoretiske argument, at vi har sammenlignet notater, fordi vi dermed minimerer risikoen for at lave fejltolkninger. Det øger troværdigheden af ens forskning, at man sammenligner sine perspektiver med en andens. Det skyldes, at man kommer frem til en analyse af høj kvalitet, når man skal forsvare sine argumenter over for hinanden (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 662).

To ud af de tre udvalgte dokumentarer har et format, hvor præster taler med par om deres oplevelser og erfaringer med kærlighed. I den ene dokumentar udspiller størstedelen af programmet sig endda i kirken. Vi ved fra det historiske afsnit, at kirken

har fyldt meget for kærlighedens og parforholdets udvikling. Kirken har spillet en stor rolle i at få næstekærlighed bredt ud, og dokumentarerne viser, at kirken holder sig aktuel, når det kommer til kærlighed. Selvom samtalerne foregår i en religiøs ramme, er de oplevelser, som de medvirkende omtaler, almene og eksistentielle temaer som sorg, skam og skyld, tvivl, angst, håb og meningen med livet. Samtidigt ved vi, at kirken danner ramme om ægteskabet som institution. Selvom mange i dag vælger at blive gift andre steder end i kirken, er kirken dog det sted, der historisk set har været forbundet med brylluppet (DST, 2024). På den måde giver det mening, at dokumentarerne har et kirkeligt format. I den sidste dokumentar, *Parforholdets historie*, fylder religion ganske lidt. I stedet bygger denne dokumentar på interviews med historikere, filosoffer, psykologer og antropologer, som udtaler sig om parforholdet og kærligheden.

Som vi skrev i rammesætningen, beskæftiger denne opgave sig med monogame, vestlige mennesker - primært danskere - eftersom al vores inddragede mediemateriale er på dansk. Der er i dokumentarerne gjort noget ud af at vise et mangfoldigt billede af kærlighed, og derfor er der medvirkende i mange aldersgrupper, forskellige etniciteter, regnbuefamilier og åbne forhold. Vi har derfor fået indblik i nogle typer parforhold, som adskiller sig fra majoriteten. Deres tilstedeværelse i programmerne har givet os et nuanceret blik på, hvordan en kærlighedsrelation kan se ud. En begrænsning ved at vælge medier som empirisk materiale er, at vi ikke har kunnet styre, at vores data kommer fra et repræsentativt udsnit af befolkningen. Det ville i højere grad have været muligt, hvis vi havde udformet et spørgeskema eller foretaget interviews med forskellige danskere. Som nævnt i metodeafsnittet, har vi i denne opgave i stedet set udvalgt mediemateriale igennem og anvendt citater, som kunne støtte op om eller udfordre de teorier, som indgår i opgaven for at belyse kærlighed som fænomen. Mediematerialet består som bekendt af samtaler, som har karakter af interviews, og udtalelserne giver et indblik i meninger og holdninger om parforholdet (Brinkmann, 2013, p. 131). De ældre medvirkende i de inddragede podcasts og dokumentarer giver information om både en mere traditionel opfattelse af det at indgå i et parforhold, mens de yngre medvirkende kan bidrage med et indblik i, hvordan parforholdet kan forstås i en moderne kontekst. Ved at kombinere podcasts om kendte mennesker med dokumentarer om gængse danskere, får vi også udvidet horisonten

for parforholdet. De kendte danskere, som medvirker i *112 for parforhold*, er dels udvalgt på baggrund af deres forholds længde med ønsket om at blive klogere på, hvorfor parforhold holder i længden. For at få et repræsentativt billede af majoritetens oplevelse af kærlighed og parforhold, anså vi det ikke som tilstrækkeligt udelukkende at have udtalelser fra kendisser. Derfor har vi kombineret disse med perspektiver fra gennemsnitsdanskere i dokumentarerne.

De udvalgte dokumentar- og podcastafsnit har den fordel, at de kan være med til at belyse nogle af de tendenser, vi ser i samtiden og uddybe, hvordan nogle af de teoretiske budskaber kan ses i en hverdagskontekst. Da der er klippet i udsagnene, bliver vi dog præsenteret for en bestemt udgave af deres virkelighed, og der er nogle nuancer, vi som seere og lyttere ikke får med. På trods af det er der mange gode pointer at hente fra programmerne - idealer om kærlighed står klart, og det er tydeligt, at de er forskellige fra parforhold til parforhold og nogle gange fra person til person. Desuden er vi i en foranderlig verden, hvor idealer udvikler sig over tid. Det skyldes, at der løbende bliver rykket ved grænserne for, hvad et godt, langt parforhold skal indebære.

7.2 Overvejelser om de udvalgte teorier

Den kritisk realistiske tilgang gør det muligt at undersøge de dybereliggende strukturer, der ligger til grund for længerevarende parforhold. Vores teorier er udvalgt med henblik på at belyse både kærlighedens elementer, individets forudsætninger og udfordringer med at indgå i et forhold samt hvordan samfundstendenser påvirker nutidens parforhold. Kærligheden kan ikke forstås kun som et individuelt anliggende, men heller ikke udelukkende som noget socialt indlejret. Derfor er netop kombinationen af teorierne ideel, idet vi på den måde får en dybdegående analyse, som opnår en kompleks forståelse for parforholdets betingelser i dag.

Sternbergs, Bowlbys og Fromms teorier er de ældste. De fokuserer på menneskets natur og forholder sig ikke konkret til deres samtid. Giddens' og Illouz' teorier er nyere og har samtidigt et andet formål, nemlig at analysere hvordan samfundet og samtiden påvirker menneskets betingelser for kærlighed. De har bidraget med en vigtig

og omfattende forståelse af, hvad kærligheden kræver i nutiden, og hvad der kan gøre det svært at få den til at vare ved. Når vi alligevel har inddraget de tre førstnævnte teorier, selvom de er betydeligt ældre og ikke er udviklet med henblik på at sige noget direkte om betingelserne for kærligheden ud fra samtiden, er det fordi, de indfanger noget væsentligt om menneskets forudsætninger for at indgå i relationer med andre - herunder parforhold. Deres teorier er stadig højaktuelle i dag, da de omhandler behov og dynamikker, som påvirker den måde, vi elsker hinanden og relaterer til hinanden på - også selvom samfundet konstant forandrer sig. Som vi blandt andet kan se i argumentationen, er det forsimplet at se på kærlighed udelukkende som noget universelt, der forbliver det samme over tid. Teorier er nemlig altid historisk og kulturelt forankrede (Pilgrim, 2019, pp. 4; 28). Selv teorier om menneskers natur er formet af individets opvækst, relationer og den kultur, det indgår i. Kærlighed er blevet forstået og oplevet forskelligt på tværs af historiske perioder. På nogle tidspunkter har kærligheden i højere grad været forbundet med pligt end med det frie valg, og som vi har set, har det også tidligere været mere forbundet med familiehensyn, end det har været et individuelt anliggende (Singer, 2009, pp. 36-37). Som vi fandt frem til i det historiske afsnit og den teoretiske argumentation, har idealerne om kærlighed og parforhold ændret sig over tid, og derfor har kærligheden gennem historien været præget af forskellige forventninger.

En af udfordringerne i specialet har været, at det ikke er alle teorierne, der direkte drejer sig om parforhold; fx handler Sternbergs og Bowlbys teorier mere om relationer og relationsdannelse generelt end om kærlighed i romantiske relationer. Derudover er der ingen af teorierne, som direkte har fokus på længden af kærligheden eller parforholdet. De beskriver dog alle forpligtelse som essentielt for parforholdet, og dermed kan det forstås som om, parforholdets længde er betinget af graden af forpligtelse. Så snart forpligtelsen ophører, vil parforholdet få et skrøbeligt fundament eller ligefrem falde fra hinanden. Hver gang, vi har inddraget en ny teori, har den bidraget til en udvidet forståelse af betingelserne for kærligheden i nutiden. Som Beach og Tesser (1988) fremhæver, er kærlighed forbundet med forskellige betydninger hos forskellige individer, og derfor er det svært at forestille sig, at én model kan rumme en tilstrækkelig beskrivelse af, hvad kærlighed er (if. Hendrick & Hendrick, 1992, p. 60). Det er usandsynligt, at der nogensinde bliver udviklet en teori, som omfavner

alle aspekter, eller at vi har set det sidste forsøg på en teori om kærlighed endnu (Hendrick & Hendrick, 1992, pp. 52; 62). Derfor kan ingen af de inddragne teorier alene give et fyldestgørende svar på problemformuleringen, hvorfor der er brug for dem alle.

Det historiske afsnit står som nævnt før teorien, fordi den giver et indblik i, hvad der er ledt frem til nogle af de elementer, der indgår i vores forståelse af kærlighedens betingelser i nutiden. De historiske begivenheder placerer sig på det faktiske niveau og giver dermed et indblik i, hvad der eksisterer uafhængigt af, hvad vi tænker og skriver om det. Derefter følger teorierne, som uddyber, hvordan vi kan forstå nogle af de historiske nedslag. Vi bruger altså det historiske afsnit både som et indblik i, hvilke faktiske begivenheder der lå til grund for kærlighedens betingelser frem mod i dag, men også som sammenligningsgrundlag for at forstå, hvordan betingelserne ser ud nu. Teorierne står i en bestemt rækkefølge, der går fra et relationelt hen mod et samtidsperspektiv. Det skyldes en antagelse om, at vi ved at starte med de psykologiske aspekter fulgt op af samfundsanalyserne fra Giddens og Illouz på bedste vis nærmer os et adækvat svar på, hvilke betingelser det lange parforhold har i dag. Vi går altså fra at se kærlighed som noget indre hen mod en forståelse af, hvordan vi formes af og handler inden for de sociale rammer, vi er en del af. Desuden ser vi på, hvordan kærlighedens udtryk og betingelser også afhænger af den kultur, vi er indlejret i. Man kunne også have gjort det omvendt og sluttet af med de psykologiske vilkår for parforholdet, eller have indledt med Bowlbys teori, som har et udviklingsmæssigt perspektiv og baserer sig på evolutionspsykologien. En fjerde mulighed ville være at sætte teorierne i historisk kronologisk rækkefølge. Fromms teori er den ældste og er udarbejdet før både Sternberg og Bowlbys. Havde man startet med at gå i dybden med Fromms teori, kunne man mere kritisk have analyseret Bowlby og Sternbergs pointer i lyset af Fromms tanker. Fromm så allerede i midten af 1900-tallet individet i lyset af samfundet, idet den måde, vores grundlæggende behov for tilknytning, identitet og mening kommer til udtryk på, er formet af den sociale og historiske kontekst, vi er en del af. Han beskriver, hvordan vores relationer og vores måde at elske påvirkes af samfundets kapitalistiske fokus på forbrug og det overfladiske. Kærlighed beskriver han som en handling, vi kan udøve som modstand til dette for at bevare vores menneskelige autenticitet (Fromm, 1956). Det gør derfor også hans teori

velegnet til at være udgangspunkt for de øvrige teorier. Når vi læser den teoretiske argumentation er det tydeligt, at Sternbergs teori er blevet grundlag for resten af afsnittet. Det er således hans kernebegreber, vi sammenligner de øvrige teoretikeres bidrag med, og Sternbergs tre komponenter fylder derfor gennemgående i hele argumentationen.

Den teoretiske argumentation er bygget op således, at én teori bygges oven på en anden, når grænsen er nået for, hvad den første kan bidrage med til at besvare problemformuleringen. Teorierne optræder altså efter hinanden, men rækkefølgen gør netop, at de kan bygge videre på hinandens argumenter og udfordre hinanden. Argumentet skal altså ses som en integreret tilgang, hvor vi konstruerer nogle stærke argumenter ud fra teorierne i fællesskab. Hvis vi ikke havde opstillet et samlet argument, havde vi risikeret at adskille individet fra samfundet og dermed overset, hvordan de konstant interagerer med hinanden. Den kompleksitet, argumentet indeholder, er netop blevet skabt ved at sammenstille teorierne.

7.3 En plausibel forklaring?

Tilbage i indledningen udfoldede vi noget af det, der undrede os, og som var grobund for at skrive dette speciale. Vi skrev blandt andet, at vi var overraskede over, at skilsmisseraten er stagneret, og at vi var i tvivl om, hvorvidt den stabilitet, der ligger i det langvarige parforhold, passer ind i samtiden. Problemformuleringen omhandler det lange, gode forhold, og undervejs er det gået op for os, at det ikke er alle, som mener, at det lange forhold er efterstræbelsesværdigt. Vi fandt ud af, at den kammeratlige kærligheds forpligtelse og intimitet tidligere var tilstrækkelig for et langt parforhold. I dag er det ikke sådan længere. Nu skal kærligheden være fuldbyrdet - også på sigt, hvis parforholdet skal blive langvarigt. Teorierne kan belyse, hvordan et *godt* parforhold kan lade sig gøre, og hvad der eventuelt spænder ben for det. De kan dog ikke direkte sige noget om det *lange* forhold, men det, der dog går igen i teorierne, er, at forpligtelse er altafgørende for, at et forhold består over tid. Desuden har vi fundet ud af, at forpligtelsen ikke kan stå alene; et parforhold vil ikke stå distancen i dag, hvis ikke det også består af intimitet og lidenskab - disse er nødvendige for både det gode, men også det lange forhold. Parforholdet bliver så at sige langt, *fordi* det er godt -

ikke hver dag og i enhver situation, men samlet set skal det være tilfredsstillende. I og med at passionen igen er blevet en endnu større del af det gode parforhold, og at forpligtelsen på mange punkter kan være sværere at indgå, bliver der stillet store krav til individet, der vælger at være i et parforhold. Omvendt ligger der, som historiker Karen Vallgård udfoldede i et af de første citater i den teoretiske argumentation, potentiale i de høje krav, da begge parter sandsynligvis vil gøre sig mere umage for det gode parforhold.

Jævnfør den kritiske realisme, eksisterer der en virkelighed, som vi ikke har fuldkommen adgang til. Dette er det intransitive, som er adskilt fra det transitive - altså hvordan vi omtaler verden (Pilgrim, 2019, p. 6). Formålet med videnskaben er derfor at lave en sammenkobling mellem det transitive og det intransitive; de fænomener, som vi kan se på det empiriske og faktiske niveau, og de strukturer og mekanismer, som muliggør dem - disse findes på det dybereliggende niveau, som vi ikke har direkte adgang til (Wad, 2015, p. 374; Pilgrim, 2019, pp. 3; 6). Vi kan altså ikke komme med en endegyldig sandhed, men i stedet komme med bud på mulige mekanismer, som ligger til grund for det gode, lange parforholds vilkår i dag. De fund, vi har gjort os, er altså ikke generaliserbare i traditionel forstand, men med et kritisk realistisk udgangspunkt er de brugbare, idet de er bud på virkelige årsagssammenhænge, selvom de ikke er direkte synlige for os. I vores undersøgelse af det gode, langvarige parforholds betingelser i det moderne samfund har vores formål altså været at identificere de dybereliggende mekanismer, som påvirker kærligheden og parforholdet i dag. Spørgsmålet er nu: har vi undersøgt det tilstrækkeligt til at kunne komme med en plausibel forklaring på, hvilke vilkår det lange, gode parforhold har i dag?

Med afsæt i den kritisk realistiske videnskabsteori har vi gennem retroduktion forsøgt at bevæge os fra det, vi umiddelbart kunne observere - det, mennesker siger og gør i deres parforhold - hen mod de bagvedliggende strukturer og betingelser, som både muliggør og vanskeliggør det gode, lange parforhold i dag. For at finde frem til mulighedsbetingelserne for eksistensen af et fænomen, må man ifølge kritisk realisme spørge: "Hvilke forhold kan og vil i en given situation med nødvendighed generere det pågældende fænomen?" (Wad, 2015, p. 381). Vi har arbejdet ud fra en

forklaringsmodel, der går på, at parforholdets vilkår i dag ikke være de samme uden de underliggende strukturer og mekanismer, som karakteriserer vores samtid. Det samlede argument har vist sig at være stærkt, idet de psykologiske teoriers bidrag har øget forståelsen for de relativt stabile strukturer, vores følelsesliv består af, herunder behovet for intimitet. De sociologiske teorier har sat disse strukturer i perspektiv og vist, hvordan disse behov fremstår, når de er underlagt de betingelser, der er gældende i senmoderniteten, som er præget af individualisering, emotionel usikkerhed og tvivl. Foruden teorierne har anvendelsen af podcasts og dokumentarer været hensigtsmæssige, idet de indfanger, hvordan kærligheden og parforholdet kommer til udtryk i hverdagslivet - altså hvordan mennesker erfarer fænomenet. Mediematerialet har bidraget til at bekræfte eller udfordre de teoretiske argumenter og tydeliggjort nogle af pointerne. Dette spændingsfelt mellem teori og erfaring samt subjekt og struktur er kernen i kritisk realisme, da det muliggør, at man kan nærme sig et nuanceret svar på det, man søger at vide noget om (Pilgrim, 2019, p. 7). Vi har med speilet både synliggjort det selvfølgelige, idet vi har belyst de idealer, der eksisterer om kærlighed, som mange relaterer deres parforhold til. Desuden har vi synliggjort det skjulte ved at nærme os nogle mulige forklaringer på, hvilke strukturer der har forårsaget idealernes udvikling. For at demonstrere hvordan vi løbende er kommet nærmere et plausibelt svar, har vi efter hver teoris bidrag samlet op på vores helhedsforståelse under afsnittene “et skridt nærmere parforholdets betingelser” og dermed vist, hvordan hver teori har øget vores forståelse for parforholdets betingelser trin for trin. Vi har altså nået en ontologisk dybde og fundet det plausibelt, at parforholdets vilkår i dag ikke ville være, som de er, uden de strukturer og idealer, vi nåede frem til i argumentationen. Dermed er vores forklaringsmodel gyldig.

8.0 Konklusion

Gennem opgaven har vi med et kritisk realistisk udgangspunkt gennem retroduktion forsøgt at finde svar på, hvilke mulighedsbetingelser der er for det længerevarende parforhold i dag. Vi har i den forbindelse også set nærmere på, hvilke idealer der lever om kærligheden, og hvorvidt de passer ind i samfundet i dag. Ud fra den historiske og teoretiske redegørelse har vi igennem den teoretiske argumentation fundet frem til nogle strukturer og mekanismer, der ligger til grund for det længerevarende parforholds betingelser i dag. Vi har fundet ud af, at idealet om 'den eneste ene' er ved at ændre karakter. Idealet stammer helt tilbage fra antikkens tanke om, at man har én (bedre) halvdel derude, som man skal finde og være sammen med for evigt. I takt med den øgede individualisering er idealet erstattet af en tanke om, at flere personer kan indtage rollen som 'den eneste ene', og at det i stedet handler om at finde en partner, der passer ind i ens liv. Muligheden for at have sex uden risiko for graviditet, har også ændret betingelserne for parforholdet, idet jagten på en livslang partner er erstattet af jagten på livslang lykke. Det har medført, at passion fylder mere i et parforhold, end det tidligere gjorde. Man er mere sårbar i et forhold, fordi det er blevet lettere at ophæve det, end det var engang. Hvis forholdet skal holde i længden, kræver det, at begge skal arbejde på det og overordnet være tilfredse med det. Fordi vi lever i en tid, hvor vi er vant til at skulle optimere og hele tiden overveje vores situation, er tvivlen også blevet et vilkår for parforholdet. Den øgede frihed og den konstante tvivl gør det svært for individet at forpligte sig - heri ligger ambivalensen i individets ønske om at forpligte sig, mens det samtidigt har fokus på sit individuelle livsprojekt. Parforholdets vilkår har ændret sig; i dag leder man efter en partner der passer ind i sit liv, og man er mindre villig til at gå på kompromis med egne mål end tidligere. Det længerevarende parforholds betingelser er i dag afhængige af den fuldbyrdede kærlighed; intimitet, passion og forpligtelse. Forholdet har altså ikke udsigt til at blive langt, hvis det ikke samtidigt er godt. Idet fuldbyrdet kærlighed er blevet et ideal i dag, er det samtidigt sværere at leve op til.

9.0 Referenceliste

- Bjerre, H. J. (2015). *Analysér!* (1st ed.). Mindspace.
- Bo, I. G. & Engdal, E. (2015). Kærlighed - en væsentlig risiko i det moderne samfund. In Bo, I. G. & Jacobsen, M. H.: *Hverdagslivets følelser*. (1st ed., pp. 171-194). Hans Reitzels forlag.
- Bo, I. G. (2023). Kærlighed og modernitet. En uromantisk fortælling om romantisk kærlighed. In Sköld, A. B.: *Kærlighedens kartotek*. (1st ed., pp. 151-167). Forlaget Klim. (e-bog)
- Bowlby, J. (1988/1995). *En sikker base* (1st ed.). Det lille forlag.
- Brinkmann, S. (2013). *Kvalitativ udforskning af hverdagslivet* (1st ed.). Hans Reitzels Forlag.
- Dandanell, T. G. (2023). Kærlighed og køn. Kærlighedens gentagelse. In Sköld, A. B.: *Kærlighedens kartotek*. (1st ed., pp. 136-150). Forlaget Klim. (e-bog)
- DR (2016). Parforholdets historie. [Senest tilgået 27.05.25, via.
https://www.dr.dk/drtv/serie/parforholdets-historie_29272]
- DR (2017). Til døden os skiller. [Senest tilgået 27.05.2025 via.
https://www.dr.dk/drtv/program/til-doeden-os-skiller_138661]
- DR (2022). Størst af alt er kærligheden. [Senest tilgået 27.05.25, via.
https://www.dr.dk/drtv/serie/stoerst-af-alt-er-kaerligheden_353910]
- DST (2024). Stagnering i antal skilsmisser i 2023. [Senest tilgået d. 27.05.2025 via.
<https://www.dst.dk/da/Statistik/nyheder-analyser-publ/nyt/NytHtml?cid=48096>]
- Egholm, L. (2014). Strukturalisme og kritisk realisme. In Egholm, L.: *Videnskabsteori: Perspektiver på organisationer og samfund*. (1st ed. no. 5, pp. 116-132). Hans Reitzels Forlag.
- Fromm, E. (1956/2019). *Kunsten at elske* (3rd ed.). Hans Reitzels Forlag.
- Giddens, A. (1992/1994). *Intimitetens forandring: seksualitet, kærlighed og erotik i det moderne samfund* (1st ed. no. 4) Reitzels Forlag.
- Giddens, A. (1991/1996). *Modernitet og selvidentitet: selvet og samfundet under senmoderniteten* (1st ed.). Hans Reitzels Forlag.
- Hendrick, C. & Hendrick, S. S. (1992). *Romantic Love*. SAGE Publications. ISBN: 0-80393671-0
- Illouz, E. (2012). *Why Love Hurts: A Sociological Explanation* (1st ed.). Polity.

- Møhl, B. (2023). Kærlighed og seksualitet - kærlighed, tilknytning og seksualitet - Hvorfor er det sådan med mig? In Sköld, A. B.: *Kærlighedens kartotek*. (1st ed., pp. 116-135). Forlaget Klim. (e-bog)
- Nielsen, T. (2011). *Kærlighed og parforhold under forskernes lup* (1.ed.). Plurafutura publishing.
- Pahuus, A. M. (2013). *Kærlighed*. Aarhus Universitetsforlag. ISBN: 9788771241839
- Pilgrim, D. (2019). *Critical realism for psychologists*. Routledge. ISBN: 978-0-429-27449-7.
- Platon. (1996). *Symposion* (17th ed.). Gyldendal.
- Podimo (2025). *112 for parforhold*. Episoder: Ellen Hillingsø, Keld og Hilda Heick, Hella Joof. [Senest tilgået 24.04.2025 via. <https://podimo.com/dk/shows/112-for-parforhold>]
- Singer, I. (2009). *A Philosophy of Love - A Partial Summing Up*. MIT Press. ISBN: 978-0-262-19574-4.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. DOI: [10.1037/0033-295X.93.2.119](https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119).
- Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's Arrow: The Course of Love Through Time* (1.ed). Cambridge University Press. (pp. 3-52).
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020). Kvalitet i kvalitative studier. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L.: *Kvalitative metoder - en grundbog*. (3rd ed. no. 1, pp. 657-670). Hans Reitzels forlag.
- Wad, P. (2015). Realistisk videnskabsfilosofi og kritisk realisme. In Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P.: *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*. (3rd ed. no. 2, pp. 365-394). Hans Reitzels forlag.
- Workman, L. & Reader, W. (2021). Sexual Selection. In Workman, L. & Reader, W.: *Evolutionary psychology: An introduction*. (4. ed no. 1, pp. 55-79). Cambridge University Press.

10.0 Pensumliste

Pensum markeret med fed er genanvendt

Bjerre, H. J. (2015). *Analysér!* (1st ed.). Mindspace.

Bo, I. G. & Engdal, E. (2015). Kærlighed - en væsentlig risiko i det moderne samfund. In Bo, I. G. & Jacobsen, M. H.: *Hverdagslivets følelser*. (1st ed., pp. 171-194). Hans Reitzels forlag.

Bowlby, J. (1988/1995). *En sikker base* (1st ed.). Det lille forlag.

Brinkmann, S. (2013). *Kvalitativ udforskning af hverdagslivet* (1st ed.). Hans Reitzels Forlag.

Egholm, L. (2014). Strukturalisme og kritisk realisme. In Egholm, L.: *Videnskabsteori: Perspektiver på organisationer og samfund*. (1st ed. no. 5, pp. 116-132). Hans Reitzels Forlag.

Fromm, E. (1956/2019). *Kunsten at elske* (3rd ed.). Hans Reitzels Forlag.

Giddens, A. (1992/1994). *Intimitetens forandring: seksualitet, kærlighed og erotik i det moderne samfund* (1st ed. no. 4) Reitzels Forlag. (pp. 9-43; **44-69**; 91-113; 135-156).

Giddens, A. (1991/1996). *Modernitet og selvidentitet: selvet og samfundet under sen-moderniteten* (1st ed.). Hans Reitzels Forlag. (pp. 21-48).

Hendrick, C. & Hendrick, S. S. (1992). *Romantic Love*. SAGE Publications. ISBN: 0-80393671-0

Illouz, E. (2012). *Why Love Hurts: A Sociological Explanation* (1st ed.). (**pp. 1-17**; 18-58; 109-155) Polity.

Jacobsen, B. (2005). Kærlighedslivets psykologi i eksistentiel belysning. *Psyke & Logos*, 26(2), 451-459. <https://doi.org/10.7146/pl.v26i2.8230>

Jakobsen, P. (2005). Parforhold. In Brørup, M., & Hauge, L.: *Gyldendals psykologi-håndbog* (3rd ed., pp. 210-229). Gyldendal.

Nielsen, T. (2011). *Kærlighed og parforhold under forskernes lup* (1.ed.). Plura-futura publishing.

Pahuus, A. M. (2013). *Kærlighed*. Aarhus Universitetsforlag. ISBN: 9788771241839

Pilgrim, D. (2019). *Critical realism for psychologists*. Routledge. (pp. x-xviii; 1-31; 160-179). ISBN: 978-0-429-27449-7.

Platon. (1996). *Symposion* (17th ed.). (pp. 37-46). Gyldendal.

- Poder, P. (2023). The end of contemporary love life?. *Emotions and Society*, 5(1), pp. 100-119. <https://doi.org/10.1332/263169021X16528868423539>
- Sköld, A. (2023). *Kærlighedens kartotek* (1st ed.). Klim. (e-bog) (pp. 5-20; 116-135; 136-150; 151-167)
- Singer, I. (2009). *A Philosophy of Love - A Partial Summing Up*. MIT Press. ISBN: 978-0-262-19574-4.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. DOI: [10.1037/0033-295X.93.2.119](https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119).
- Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's Arrow: The Course of Love Through Time* (1.ed). Cambridge University Press. (pp. 3-52).
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020). Kvalitet i kvalitative studier. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L.: *Kvalitative metoder - en grundbog*. (3rd ed. no. 1, pp. 657-670). Hans Reitzels forlag.**
- Wad, P. (2015). Realistisk videnskabsfilosofi og kritisk realisme. In Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P.: *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*. (3rd ed. no. 2, pp. 365-394). Hans Reitzels forlag.**
- Workman, L. & Reader, W. (2021). Sexual Selection. In Workman, L. & Reader, W.: *Evolutionary psychology: An introduction*. (4. ed no. 1, pp. 55-79). Cambridge University Press.**