Tiltrækning og forelskelse



Teorier af: Amerikansk antropolog Helen Fisher: Hjerne- netværksteori og tysk psykoanalytiker Jürg Willi: Kollusionsteori

Kærlighed og forelskelse er ren kemi

Ifølge den amerikanske antropolog Helen Fisher har der i løbet af evolutionen udviklet sig tre forskellige netværk i hjernen, som har betydning for vores kærlighedsliv.

* **Lystnetværket** - seksualdrift
* **Attraktionsnetværket** - forelskelse, kurtiseren
* **Tilknytningsnetværket** - dyb følelse af samhørighed og hengivenhed i et længerevarende forhold

Hvert af de tre netværk har grundlæggende helt forskellige opgaver og er forbundet med vidt forskellige transmitterstoffet. **Lyst-netværkets opgave** er at motivere til parring med så mange som mulig og er domineret af det mandlige kønshormon testosteron hos både mænd og kvinder. **Attraktions-netværkets opgave** er at motivere os til at foretrække visse partnere frem for andre og er domineret af transmitterstofferne dopamin og noradrenalin, og endelig er opgaven for **tilknytnings-netværket** at motivere parterne til at holde sammen så længe som mulig, eller i det mindste indtil deres afkom kan klare sig selv, og dette netværk er domineret af hormonerne oxytocin og vasopressin.

De tre hjernenetværk er udviklet på forskellige tidspunkter i evolutionen. Lyst-netværket er det ældste af de tre netværk og tilknytningsnetværket det yngste. Kærligheden kan ifølge Helen Fisher starte med udgangspunkt i dem alle tre. Den kan indledes af en tilfældig seksuel oplevelse, der med tiden fører videre til en dyb følelse af samhørighed, eller den kan starte som en forelskelse, der siden hen fører til, at parterne er sammen seksuelt.

Helen Fisher har især haft fokus på forelskelsen, og har igennem sin forskning forsøgt at dokumentere, at der tale om et helt grundlæggende biologisk og universelt fænomen. For det første støtter hun sig til en undersøgelse af 166 forskellige samfund, der kan vise, at udtryk for forelskelse forekommer i 89% af de undersøgte samfund (Jankowiak og Fischer, 1992). Der er med andre ord tale om et tværkulturelt fænomen.

For det andet har Helen Fisher sammen med andre forskere anvendt hjernescanning til at se nærmere på, hvad der sker i hjernen, når man er forelsket. I en undersøgelse scannede forskerne 49 mænd og kvinder, som var udvalgt, fordi de var vildt forelskede. Mens de lå i scanneren, fik de forevist to billeder: Et billede af den person, de var forelsket i, og et billede af en anden person, de kendte. Resultatet af undersøgelsen viste en tydelig sammenhæng mellem synet af den, de var forelsket i, og en forøget aktivitet i ganske bestemte hjerneområder i det limbiske system, Det drejer sig om det såkaldte VTA-område - Ventral Tegmental Area - i bunden af hjernen og nucleus caudatus i midten af hjernen, der begge benytter transmitterstoffet dopamin. Dopamin er netop forbundet med opstemthed, glæde og en forøget opmærksomhed – præcis træk der ifølge Fisher kendetegner forelskelsen.

For det tredje finder Helen Fisher udtryk for forelskelse hos både pattedyr og fugle. De foretrækker som mennesker typisk bestemte partnere, som de kurtiserer, fokuserer al deres opmærksomhed på, gestikulerer venligt til, følger efter, slikker, berører, kærtegner osv. Desuden er denne tilstand hos pattedyr og fugle også forbundet med en forhøjet aktivitet af dopamin i hjernen. Ill. To hejrer kurtiserer hinanden

Alt i alt mener Helen Fisher at disse fund dokumenterer, at forelskelse er et meget grundlæggende biologisk fænomen. Det er langt mere end blot en følelse, det er en primitiv drift, der har til formål at rette vores opmærksomhed mod den bedst egnede mage og sikre sig, at det netop bliver denne partner, der bliver medskaber af vores afkom. Ikke bare vier vi den udvalgte al vores opmærksomhed, vi forsøger også at undgå at andre rivaler kommer til fadet. Forelskelsen er et helt afgørende led i artsudviklingen og det Charles Darwin kaldte den naturlige udvælgelse af de bedst egnede. Ja ifølge Fisher er forelskelsen og dermed attraktionsnetværket, helt modsat hvad Freud mente, et meget stærkere motivationssystem end lyst-netværket. Hvis nogen for eksempel afviser vores seksuelle tilnærmelser, reagerer vi som regel ikke med at gøre skade på os selv eller andre. Men der er mange eksempler på, at mennesker kan finde på at begå selvmord eller slå andre ihjel, når den, de er forelsket i, ikke gengælder deres kærlighed.

**Forelskelsen kredser om en fælles grundkonflikt**

Hvem falder vi for? Dem der er forskellige fra os eller dem der ligner os? Ifølge den tyske psykoanalytiker og parterapeut Jürg Willi (f. 1934), der på baggrund af sine terapeutiske erfaringer har udviklet den såkaldte kollusionsteori, er svaret begge dele. Ved første øjekast kan parterne i et parforhold virke meget forskellige, og spørger man dem selv, vil de måske ligefrem sige, at de er som ild og vand. I forhold til hinanden indtager de måske diametralt modsatte roller. Er den ene for eksempel meget talende og udadvendt i forholdet, så er den anden måske mere indadvendt og stille. Bagved forskellighederne viser det sig imidlertid ofte, at parterne ligner hinanden på det ubevidste plan i den forstand, at de slås med de samme grundlæggende psykiske vanskeligheder. Ifølge kollusionsteorien kan det være et udtryk for, at de begge er fikseret til en bestemt grundkonflikt – til bestemte uløste og fortrængte konflikter - som er opstået tidligt i barndommen i en af Freuds faser (narcissistisk, oral, anal, ødipal).

Grundkonflikten er en kilde til tilbagevendende problemer i det daglige. Det er sider, som man som menneske har vanskeligt ved at se i øjnene eller bære. Man kan tage tilløb til at erkende dem og lære at leve med dem, men man kan også finde måder at leve sit liv på, så man fortsat kan skjule og fortrænge dem. Her viser det sig ifølge Jürg Willi, at parforholdet kan være en endda særdeles god mulighed for at skjule dem og leve videre, som om man har løst sine indre problemer. Det, der kan ske i et parforhold, er nemlig, at parterne gensidigt projicerer de sider, som de har svært ved at acceptere hos dem selv, over på den anden i forholdet. Det er det Jürg Willi kalder en kollusion, et ubevidst samspil for to eller flere.

Parterne i forholdet er blevet tiltrukket af hinanden, både fordi de har den samme bagvedliggende grundkonflikt, de kæmper med, og fordi de med deres vidt forskellige måder at løse konflikten på bliver en slags projektionskærm for det, den anden gerne vil slippe af med hos sig selv. Parterne fornemmer med andre ord hos hinanden både deres egne problemer og den mulige løsning.

Det særlige ved kollusionen er, at parterne hver især accepterer det, den anden i forholdet projicerer over på dem, og identificerer sig med det. Der er således tale om det, man kalder gensidige projektive identifikationer. Det, den ene vil af med, er den anden part villig til at modtage og vice versa. Resultatet bliver som regel, at parterne etablerer sig i et meget rollepolariseret forhold, hvor de netop fremstår som hinandens diametrale modsætninger, og hvor de kan føle, at de nu endelig er sluppet af med deres indre konflikter. I virkeligheden har de blot fundet en måde, hvorpå de kan fortsætte med at fortrænge dem.

Ifølge Jürg Willi kan man skelne mellem fire forskellige kollusionstyper i parforhold. Den orale, den anale, den ødipale og den narcissistiske kollusion. Rollefordelingen i de forskellige kollusioner fremtræder typisk på den måde, at den ene part tager sig af en voksen og fornuftigt rolle (progressiv), mens den anden tager sig af en barnlig og ufornuftig rolle (regressiv). De fleste par har problemer, der fremstår som en blanding af de forskellige typer, men ofte vil der i det enkelte tilfælde være en overvægt af én kollusionstype.

For parret, der finder sammen i en overvejende oral kollusion, er det primære kærlighedsmål omsorg. Parret er netop fikseret til uløste problemer omkring behovet for omsorg og kærlighed. Den progressive part i forholdet indtager nu rollen som den givende og omsorgsfulde ”moder”, der ikke selv stiller krav. Hun projicerer sine egne behov for omsorg over på den anden. Den regressive part projicerer omvendt enhver form for ansvarlighed over på ”moderen” og kan derved indtage rollen som det lille hjælpeløse barn, der har brug for al den omsorg der findes.

I den anale kollusion er det primære kærlighedsmål at tilhøre eller besidde hinanden helt. Parrets grundkonflikt kredser omkring et stærkt behov for selvstændighed, kombineret med et behov for at høre til og en angst for at blive forladt. Den progressive part i forholdet tager her rollen som den uindskrænkede hersker. En rolle som endeligt kan befri ham for rollen som den lille i forhold til andre. I forholdet kan han projicere sin angst for afhængighed af andre over på den anden. Den regressive part har på sin side underlagt sig partneren og netop indtaget rollen som den lille. Herved får vedkommende tilfredsstillet sit behov for at høre til og får desuden mulighed for at projicere sit risikable behov for uafhængighed og selvstændighed over på den anden.

I den ødipale kollusion er målet for kærligheden at blive henholdsvis en rigtig mand og en rigtig kvinde. Begge er de usikre på deres kønsidentitet og har svært at acceptere, at de rummer både maskuline og feminine sider. Manden kan i dette forhold projicere sine feminine sider over på kvinden og dermed fremstå endnu mere maskulin, mens kvinden omvendt kan projicere sine maskuline sider over på manden og dermed fremstå som mere kvindelig

I den *narcissistiske kollusion* er målet for kærligheden at blive en sammensmeltet enhed, men samtidig er parterne i dette forhold også bange for sammensmeltningen Desuden er parterne karakteriseret ved at have grundlæggende problemer med selvværdet. De er usikre på deres egen identitet, på hvem de selv er, og forholdet skal netop tjene til at styrke deres selvværd og give dem en følelse af at være en hel person. Den ene part i forholdet vil fremtræde som grandios, egoistisk og selvovervurderende og projicere sin angst usikkerhed over på partneren, mens den anden omvendt vil fremtræde som beskeden og selvundervurderende og projicere sine drømme og idealer om egen storhed over på den anden, der således kan hæves til skyerne, som indbegrebet af det man selv ønsker at være.

|  | **Progressiv rolle** | **Regressiv rolle** |
| --- | --- | --- |
| **Oral kollusion** Kærlighedens mål er at give og få omsorg | Givende, gavmild, hjælpsom, tilfredsstillende, behovsgættende | Modtagende, grådig, hjælpeløs, begærlig, krævende, afhængig |
| **Anal kollusion**Kærlighedens mål er at besidde eller tilhøre den anden | Selvstændig, herskesyg, sadistisk sparsommelig, ordentlig, renlig, aktiv | Afhængig, eftergivende, masochistisk, ødsel, rodet, ligeglad, passiv |
| **Ødipal kollusion**Kærlighedens mål er at være en "rigtig" mand og kvinde | Mand, aktiv, beslutsom, aggressiv, selvoptaget | Kvinde, passiv, uselvstændig, konfliktsky, selvudslettende |
| **Narcissistisk kollusion**Kærlighedens mål er at være ét | Centrumsøgende, pralende, selvovervurderende, udnyttende/egoistisk | Tilbagetrukket, sårbar, stemningsskabende, beskeden, selvundervurderende, indfølende/altruistisk, medlidende, anonym |

Ill. Fire kollusionstyper

I starten af forholdet, i selve forelskelsesfasen, kan denne rollefordeling give parterne en følelse af at have fået bugt med deres indre konflikter. I deres forskellighed supplerer de tilsyneladende hinanden perfekt, og hver især har de måske en følelse af endelig at være den, de gerne vil være. Men netop fordi de ikke er sådan, som de fremtræder, eller sådan som partneren forestiller sig, er det et spørgsmål om tid før en af dem falder ud af rollen og ned fra den piedestal, den anden har sat dem på, og dermed starter den proces, der langsomt vil afsløre og underminere de gensidige projektioner og illusioner i forholdet. Når den selvoptagne narcissist pludselig viser sig som en lille usikker person, eller den maskuline mand viser de første tegn på svaghed og behov for hjælp, skaber det ikke blot problemer for personen selv, men det skaber også angst og usikkerhed hos partneren, fordi det idealbillede af den anden, som han eller hun har været bekræftet og tiltrukket af, pludselig punkterer.

Når det sker, begynder de indre konflikter at vende tilbage, og de forvandler sig hurtigt til ydre konflikter mellem parterne, der nu pludselig mærker deres gamle problemer vende tilbage og indser, at den anden er noget helt andet end vedkommende ved første færd gav sig ud for at være. Man kan da skynde sig ud af forholdet og forsøge at etablere et nyt, der kan genetablere det selvbillede, man drømmer om, og tildække den bagvedliggende grundkonflikt, men man kan også blive i forholdet og løse problemerne ved at anerkende hinanden som de personer, man er, med de både gode og dårlige sider man har.

Sagt på en anden måde, så gælder det ifølge Jürg Willi om at trække sine projektioner tilbage og acceptere dem som sider af én selv. Det er ofte en uhyre vanskelig proces, som kan kræve professionel hjælp fra en parterapeut, men det betyder på den anden side, at den stive rollepolarisering kan opgives og parterne kan udvikle mere fleksible roller i forholdet og give udtryk for flere sider af sig selv.