

Kjærligheten er ikke så mystisk*

John Gottman har gjennom sin forskning knekt koden for hvordan vi kan skape gode parforhold.

Av Maggie Ginsberg. Norsk oversettelse ved Anne Marie Fosse Teigen, med tillatelse fra rettighetshaver.

Forakt, kritikk, forsvar og steinansikt.

Disse fire væremåtene er de enkle, målbare reaksjonsmønstrene som statistisk sett ødelegger våre sjanser for å lykkes med parforholdet, og som den kjente psykologen John Gottman kaller apokalypsens fire ryttere (The Four Horsemen). Gottman burde ha peiling: Han har studert par i over fire tiår. Når han observerer et par og forutsier hvorvidt deres forhold kommer til, eller ikke kommer til å ende med brudd, har han rett 94 prosent av tiden. Hans forskning holder seg uhyre populær blant folk flest, og det med god grunn: Om halvparten av dagens parforhold ender med brudd – hvem ville ikke gripe trøsten og løftene i en enkel, evidensbasert motsats?

Lenge før Gottman ble en av verdens fremste parforskere – før han dukket opp på *Oprah* og *Good Morning America*, før han fikk fire nasjonale utmerkelser fra det amerikanske folkehelseinstituttet og hadde skrevet over førti bøker, inkludert New York Times-bestselleren *The Seven Principles for Making Marriage Work* – var han en litt sær doktorgradsstudent i matematikk ved MIT, vokst opp i Brooklyn og mislykket i kjærlighet. På MIT utviklet han en voksende interesse for psykologi, en interesse som førte ham til universitetet i Wisconsin.



John og Julie Gottman har vært sammen siden 1986.

Foto: The Gottman Institute

I året 1966, og helt ukjent for Gottman, smøg en annen sjenert, jødisk mattenerd seg rundt på universitetsområdet. Min far. De to mennene møtte hverandre aldri, men jeg har lurt på om de uforvarende kan ha passert hverandre, på vei ut eller inn av Sterling Hall, eller at deres albuer kan ha skumpet borti hverandre på en antikrigs-protestmarsj. Eller kanskje Gottman tilfeldigvis spaserte forbi kjemibygningen i samme øyeblikk som min far møtte min mor – en barføtt hippie og kunststudent, som balanserte en stabel bøker på hodet. Min far falt pladask og klarte merkelig nok å presse ut et «Hei!». Hennes svar var «Hæ?». Førtifem år senere er de på den heldige siden av skilsmissestatistikken. Min egen statistikk er ikke fullt så god.

Jeg hadde allerede én Gottmanbok i bokhylla da redaktøren min kontaktet meg for å be meg skrive den historien du nå leser, og en annen av Gottmans bestselgere, *Why Marriages Succeed or Fail*, hadde kommet i postkassen min samme dag. Jeg var førti år og nygift, og min nye mann og jeg – som begge hadde et havarert forhold bak oss – deltok på et gratis partilbud i regi av universitetets helsetjeneste. Vi ville være sikre på at vi fikk det til i denne runden. Det var kanskje ikke helt det samme opplegget som i Gottmans berømte kjærlighetslaboratorium, hvor han og kollegene ved Washington-universitetet observerte par i et leilighetslaboratorium i Seattle, men det var definitivt lærerikt og nyttig.

Vi fikk anbefaling om å lese Gottmans *The Seven Principles for Making Marriage Work*, etter at samspeilet vårt var blitt observert gjennom et enveisspeil. Jeg er, i likhet med moren min, mer emosjonell, intuitiv og kreativ. Partneren min er, i likhet med faren min, en pragmatisk problemløser, som tenker analytisk og systematisk.

Vi slukte Gottmans bok i løpet av en helg og fant raskt ut at jeg tenderte mot å gå i forsvar og ende opp med steinansikt, mens partneren tenderte mot å kritisere. Enda viktigere var det at vi lærte hvordan vi, uten å være klar over det, skader forholdet vårt, når vi gir etter for disse tendensene.

Likevel, det mest verdifulle av alt var det faktum at Gottmans arbeider var basert på flere tiårs forskning, der tusenvis av par var blitt fulgt over tid. Jeg er en person som lett lar seg overtale til å kjøpe en selvhjelpsbok, men for mannen min var vektleggingen av forskning helt avgjørende. Han følte seg betrygget av kunnskapen, og han opplevde verktøyene som nyttige og praktiske. Vi klarte å finne et felles utgangspunkt, uten at det krevde at vi følte eller tenkte på samme måte. Vi begynte å gjenkjenne mønstrene våre og brukte Gottmans verktøy, for å dempe forsvarsreaksjoner og konflikt, og for å arbeide oss i retning av løsninger.

«Den forskningen har virkelig normalisert noe av det par strever med, og den har snudd opp ned på ideen om at man må ha perfekt harmoni og passe perfekt sammen, for å få et parforhold til å fungere over tid,» sier Beth Wortzel, psykoterapeut i Madison. Hun og hennes mann og terapeutkollega, Jim Powell, arbeider med både individer og par. De har brukt Gottmans begreper helt siden de først oppdaget forskningen hans, tidlig på 80-tallet.

Ofte, forteller de, kommer par inn når de er i krise, men avslutter med mer enn håp. De sier de har fått et felles språk, og de har fått en forståelse av at forholdet deres er et puslespill som faktisk har en løsning.

Powell er spesielt glad i Gottmans teori om det sunne parforholdshuset – *The Sound Relationship House*. Den viser nøkkelementene i det gode parforholdet som etasjene i et hus, bygd opp fra grunnmur til tak (og med forpliktelse og tillit som bærevegger):

- Bygge kjærestekart
- Vise hengivenhet og beundring
- Komme partneren i møte emosjonelt, heller enn å snu seg vekk
- Det positive perspektivet
- Håndtere konflikt
- Oppfylle livsdrømmer
- Skape felles mening

I denne modellen finner vi flere nyttige begreper, for eksempel *den emosjonelle bankkontoen* eller fenomenet *flooding* (overveldelse), som er en fysiologisk, emosjonell reaksjon som gjør det nærmest umulig å være rasjonell.

Når det gjelder de beryktede fire rytterne, som kan ta knekken på ethvert forhold, har Powell utarbeidet ett skjema for hver rytter, der han beskriver de typiske reaksjonsmønstrene og kommer med forslag til alternative måter å forholde seg på. Gottmanmetoden er ikke den eneste de bruker, men den er en tilnærming de opplever som både lett tilgjengelig og intuitiv. Og så følger det med en bonus:

«Den har hjulpet meg å være bevisst i mitt eget parforhold med Beth,» sier Powell. «Jeg synes det ekteparet Gottman har bidratt med, er ganske revolusjonerende.»

Seksti stevnemøter (first dates)

På engelsk finnes The Gottmans – i flertall – noe som skyldes at John Gottman endelig fant sin livsledsager i 1986, i Seattle.

Etter at Gottman tok mastergraden i matematikk ved MIT i 1964, hadde han klare planer om å fortsette med doktorgradsstudier, fram til han fant ut at romkameratens psykologibøker var «mye mer interessante». Gottman ble mer fascinert av de mykere kurvene som beskriver menneskelige relasjoner og ble fenget av ideen om å kunne måle dem med vitenskapelige metoder. Etter en kort periode som dataprogrammerer og matematiker ved Lawrence Radiation Lab i Berkley, California, bestemte Gottman seg for å sette seil, med kurs mot psykologifaget, og han likte retningen vinden blåste i Madison.

«Jeg valgte Wisconsin fordi Harry Harlow var der,» forklarer Gottman. Harlow var den kontroversielle psykologen som metodisk utforsket apebabyers behov for fysisk nærhet til moren, ved å atskille dem fra henne. Noe annet som tiltrakk ham var statistikkseksjonen, hvor gigantene innen det matematiske feltet kjent som tidsserieanalyse holdt til. Denne målemetoden kom Gottman til å benytte seg av i sitt doktorgradsarbeid, for å måle hvordan mennesker endrer seg over tid. I løpet av tiden ved Berkeley var Gottman også blitt aktiv motstander av Vietnamkrigen, og det var en gledelig overraskelse for ham da han fant ut at Committee to End the Vietnam War var lokalisert i Madison. Det var ikke det at han var motstander av alle kriger, bare av denne. «Jeg ville ha kjempet i andre verdenskrig,» sier han.

Gottman fikk status som militærnekter. Han fullførte doktorgraden i klinisk psykologi ved universitetet i Wisconsin etter to år med sivilteneste, der han ledet et program for arbeidsinnvandrere som hadde droppet ut av videregående skole. Derfra gikk ferden mot undervisning ved universitetet i Indiana, hvor han møtte og raskt fant tonen med en psykolog ved navn Robert Levenson. Det legendariske samarbeidet ble innledet med den første av sju longitudinelle studier – studier som spenner over og har definert mye av Gottmans karriere.

I laboratoriet målte Gottman og kollegene fysiologisk aktivering, ved hjelp av biomarkører som puls, håndsvette, kroppslig uro og blodtilstrømning, og de fant direkte sammenhenger med hvor tilfredse paret var i forholdet sitt. I løpet av årene som fulgte studerte de alle mulige

typer par (gamle, unge, gifte, ugifte, skeive, streite, studenter, folk fra landet og folk fra byen) og fant mønstre som Gottman personifiserte i betegnelse samlivets «masters» og «disasters».

Studiene ga forskerne mulighet til å forutsi – med 94 prosents nøyaktighet – hvorvidt et parforhold ville ende med brudd. I tillegg til å publisere funnene i vitenskapelige tidsskrifter sørget Gottman også for å gjøre stoffet kjent for en allmennhet som var sulten den type veiledning han kunne tilby. Kjærligheten hadde alltid fremstått som et mysterium, og her kom det en forsker som sa at den ikke var så ubegripelig likevel – noe som også hadde kommet som en overraskelse på ham selv.

I mellomtiden var hans egne parforhold mindre vellykkede. Da han kom til Indiana, hadde han vært både gift og skilt, og han strevde med å finne kvinner på sin egen alder. Etter å ha jobbet ved universitetet i Illinois takket han ja til en stilling som professor i psykologi ved universitetet i Washington. Det endret alt.

Han kom i mai, fire måneder før semesteret skulle starte, og bestemte seg for endelig å prøve en vitenskapelig tilnærming til kjærlighetslivet. Med karakteristisk presisjon tok han fatt på et eksperiment: Han svarte på hver eneste kontaktannonse han fant og i løpet av seks uker var han på seksti stevnemøter. «Julie», forteller han, «var nummer seksti-én».

Julie Schwarz, som skulle bli Julie Schwarz Gottman i løpet av det neste året, var også klinisk psykolog. I et svimlende brus av hormoner og nevrotransmittere var kontakten der umiddelbart. Det var kjærlighet ved første blick, og det var spennende. Samtidig var det skummelt.

«Det var som med faren din,» sier han og refererer til mine foreldres skjebnebeseglende møte på universitetet i Wisconsin. Men når han forteller om hvilken frykt som følger en så sterk tiltrekning mellom to allerede skilte mennesker i førtiårene, ble jeg minnet på mitt eget ekteskap nummer to i stedet, og den første berusende, men også skremmende tiden. Vi visste fellesskapet vårt var utrolig sterkt, godt og riktig – uunngåelig. Samtidig hadde vi begge uheldige datapunkter med i bagasjen. Så jeg spurte: Var det noe med å ha studert alle disse parene, som hjalp eller trøstet ham den gangen?

Å bli forelsket i Julie «var ikke så mye en intellektuell beslutning basert på vitenskap,» svarer han. «Det var heller et valg basert på følelser.»

Samlivsmesterne

Paret slo seg ned i Seattle og grunnla Gottman-instituttet, hvor de på mesterlig vis finpusset de praktiske verktøyene som gjør forskningen matnyttig. Over de siste tiårene har de produsert en imponerende mengde forskningsfunn, publikasjoner, opplæringsprogram for terapeuter som Powell og Wortzel, og verktøy for par som min mann og meg.

Gottman-ekteparet holder fullpakke de parseminarer, der de to sitter sammen på scenen, gjensker en av sine egne vedvarende konflikter og slik setter sitt eget ekteskap på utstilling, inkludert de mindre flatterende sidene. Målet er å ta knekken på en av de mest seiglivede

misforståelsene av parforskningslitteraturen, sier Gottman, nemlig oppfatningen om at lykkelige parforhold er uten konflikter.

«Vi trenger konflikter for å kunne fortsette å lære hvordan vi kan bli enda bedre kjærester for hverandre, etter hvert som vi blir eldre og endrer oss,» sier han. Gottman-ekteparet er ikke hyperutviklede guruer som svever over samlivets fjelltopper – de er et virkelig og levende par, som har forpliktet seg til å arbeide jevnt og trutt med forholdet sitt, ikke til å oppnå perfeksjon.

Det å arbeide med parforholdet sitt krever at begge er villige til å legge ned innsats, og ikke alle forhold er verdt å redde. Gottman hevder ikke at hans metoder fungerer for alle, men de er 75 prosent effektive for par med moderate samlivsproblemer. Gottman ønsker i fortsettelsen å studere andre faktorer som påvirker samlivet, inkludert rusmisbruk, vold i parforhold, utroskap og traumehistorikk.

«Jeg vil si at vi er kommet kanskje 40 prosent på vei i det å forstå parforhold,» sier Gottman. «Seksti prosent er fortsatt et mysterium og krever mer forskning.»

Ta partnervalg, for eksempel. Selv om partneren min og jeg er en suksesshistorie fra Match.com (en moderne versjon av Gottmans rubrikkannonse-eksperiment), mener Gottman at algoritmene som brukes på nettstedene er befengt med feil, fordi de baserer seg på at du skal finne noen som er akkurat som deg selv. «Så det er noe av problemet, tror jeg, at folk blir sammen med feil person,» sier Gottman. «Og de kommer seg ikke ut igjen fort nok.»

Selv om Julie ble sekstifem i år og John er syttifire, er det ingen tegn til at de to skal trappe ned. Begge møter fortsatt pasienter, finansierer forskning og skriver bøker, inkludert *The Man's Guide to Women*, som kom ut tidligere i år.

Til tross for det betryggende i å ha tilgang til Gottmans forskning, blir jeg fortsatt overrumplet iblant, når partneren min og jeg havner midt i kampens hete – når jeg er «flooded» (overveldet), som Gottman kaller det – og alle gode verktøy og intensjoner forsvinner ut vinduet. Jeg betrakter foreldrene mine og ser hvor forskjellige de er, og iblant virker deres forhold fortsatt som et mysterium for meg. Men ikke én gang har jeg tvilt på at de er på samme lag, og heller ikke i mitt eget forhold har jeg tvilt på det – noe Gottman sier er nøkkelen til alt.

Dermed kan jeg ikke dy meg, jeg må spørre ham: Hvis du måtte sammenfatte fire tiår med forskning i ett eneste råd, hva ville det være?

Ikke gå i forsvar, svarer han. «Hvis jeg skulle oppsummere alt i én ting, ville jeg sagt at i de beste parforholdene opererer de to som om de lever etter mottoet: *Kjære, når du har det vondt, stopper verden og jeg lytter.*»

Faktaboks:

Vitenskapen om hva som får parforhold til å vare

Hvordan kan John Gottman forutsi med over 90 prosent sikkerhet hvorvidt et par kommer til å klare seg eller ikke? Han bruker empiriske data fra over førti års forskning og en rekke longitudinelle studier av par i varige parforhold. Arbeidet begynte i 1986, med utgangspunkt i en leilighet universitetet i Washington disponerte. Leiligheten ble senere kjent som kjærlighetslaboratoriet (The Love Lab). Der oppdaget Gottman hvordan par skaper og opprettholder vennskap og intimitet, og hvordan dette er relatert til konflikt. I lykkelige parforhold gir partnerne hverandre imøtekommende svar på hverdagslivets invitasjoner til kontakt opptil tju ganger oftere enn par som ikke har det bra sammen. Nygifte par som senere gikk fra hverandre, ga imøtekommende svar på invitasjoner til kontakt bare en tredjedel av tiden, mens parene som holdt sammen over tid, ga imøtekommende svar 86 prosent av tiden. En annen av Gottmans studier fant en sammenheng mellom fysiologiske mål, deriblant puls, og hvordan det gikk med parforholdet. Jo mer fysiologisk aktivert partnerne ble i en konflikt, jo mer dalte partilfredsheten de neste tre årene.

* Originalteksten ble hentet i desember 2023, fra <https://onwisconsin.uwalumni.com/love-is-not-a-mystery/>
Teksten ble første gang publisert i sommernummeret av universitetstidsskriftet OnWisconsin i 2016.