

Förbli sig själv nyckel till närhet i parrelation

Varför är det så vanligt att den sexuella passionen falnar eller dör i långvariga parrelationer? Psykologen David Schnarchs perspektiv på kärleksrelationer leder till nya sätt att förstå vanliga relationsproblem och pekar dessutom på möjliga utvägar, skriver Tor Wennerberg.



”**K**nappast några förälskade par tror att de kommer få problem med bristande sexuell lust. Men alla får det! Det problem som ingen tror de kommer att få drabbar alla. Sexuella problem är vanliga, normala och utgör inget tecken på patologi.”

Det konstaterade David Schnarch, psykolog och certifierad sexterapeut från USA, på en workshop i Gelsenkirchen i april. Den anordnades med anledning av att hans uppmärksammade bok *Intimacy and Desire* kom ut i tysk översättning.

I den sexterapeutiska traditionen har bristande sexuell lust ofta setts som något onormalt, framhöll Schnarch. Den bakomliggande synen är att sex är en naturlig biologisk funktion, och att det därför måste vara något fel om par har sexuella problem. Den uppfattningen gör att par undviker att söka hjälp och ökar risken för att parterna ska lämna varandra. I sina böcker och sitt kliniska arbete har Schnarch i stället propagerat för en *normalisering* av sexuella problem, som han anser utgör en förväntad mellanstation också i de mest robusta och hälsosamma parrelationer.

Varför är det då så vanligt att den sexuella passionen falnar eller dör i långvariga parrelationer? Och hur kan par göra för att hitta eller återuppväcka ett passionerat sexuellt samliv som kanske har legat i träda under många år, eller aldrig funnits från början? Svaren på båda frågorna har att göra med de inbyggda principer som styr alla mänskliga parrelationer, den ”äktenskaps ekologi” som enligt Schnarch gör mänskliga parförhållanden till ”people-growing machines”.

Differentiering

Vad är det som gör människans sexuella lust specifikt *mänsklig*? Som Schnarch konstaterade på workshopen har människan det mest komplicerade och intrykfulla konstruerade sexuella motivationssystemet på planeten. Ända sedan det mänskliga självet, med förmåga att mentalisera om själv och andra, gjorde entré på den evolutionära scenen för

en halv miljon år sedan, har sexualiteten inte varit sig lik. Frågor om självet (*issues of selfhood*) kom att genomsyra människans sexualitet; vår förmåga att skapa mening förvandlade och omdanade detta evolutionärt uråldriga system för reproduktion. Det som gör den mänskliga sexualiteten unik i djurvärlden är just det faktum att vi tillskriver den *mening*. Människans sexuella processer formas, i hög grad, av en djupt liggande drift att utveckla och bevara ett autonomt, autentiskt själv.

För människan blir det avgörande, i nära känslomässiga relationer, att försöka balansera två grundläggande livsbehov: å ena sidan behovet av närhet och anknytning, och å andra sidan behovet av autonomi och självständighet. Vi vill komma andra nära, men vi vill också få bestämma över oss själva. Denna

»Det problem som ingen tror de kommer att få drabbar alla«

grundläggande konflikt har vi med oss in i alla relationer, som ofrånkomligen innebär ett anpassningsstryck, svårare att stå emot ju viktigare relationen är för oss. Det som avgör hur väl vi lyckas balansera våra behov av närhet och autonomi är vår grad av *differentiering*, ett begrepp som Schnarch har hämtat från familjeterapeuten Murray Bowen och som intar en särställning i hans terapeutiska tänkande. Differentiering kan definieras som vår förmåga att förbli oss själva i nära känslomässigt samspel med viktiga närstående.

Schnarch menar att sex- och parterapi får andra förutsättningar att hjälpa par om deras problem och svårigheter betraktas utifrån ett differentieringsperspektiv, som ett resultat av bristande differentiering hos båda parter. Vad innebär det?

Speglad känsla av själv

Motsatsen till differentiering är känslomässig sammansmältning (*emotional*

fusion), ett tillstånd som innebär att parterna i ett äktenskap inte reglerar sina känslotillstånd var och en för sig utan gör regleringen av de egna känslorna beroende av partnerns reaktioner. Vi tenderar att gå in i äktenskapsliknande förhållanden ännu starkt beroende av en positiv *speglad* känsla av själv (*reflected sense of self*). Vår speglade känsla av själv är den upplevelse vi får av oss själva när vi speglar oss i andra, när vi utgår från den bekräftelse eller icke-bekräftelse vi möter hos andra. Från början, som barn, är vi helt beroende av den självupplevelse vi får från omgivningen, från våra anknytningspersoners spegling av våra inre tillstånd. Att utveckla ett starkt, flexibelt själv, förmöget till emotionell självreglering, är svårare och tar betydligt längre tid än vi ofta föreställer oss, framhåller Schnarch.

Ju mindre differentierade vi är, desto mer beroende är vi av andra för vår känslomässiga jämvikt, det vill säga av den bild av oss själva som vi möter i andras spegling. I avsaknad av ett starkt, flexibelt själv, det vill säga med en låg grad av differentiering, blir vi beroende av den andres känslomässiga reaktioner för att kunna reglera vår egen sinnestämning.

Känslomässig sammansmältning

Med en låg grad av differentiering kommer därför relationer, i varierande utsträckning, att upplevas som antingen en räddningsplanka eller ett fångelse. Reaktionen blir att klamra sig fast respektive att distansera sig känslomässigt – men i båda fallen är reaktionen ett resultat av att individerna är beroende av sin speglade känsla av själv och oförmögna att reglera sina egna känslor. Konflikten mellan närhet och autonomi blir då akut. Med andra ord är både fastklamrande och distansering uttryck för en hög grad av känslomässig sammansmältning i relationen, och en låg grad av differentiering hos parterna.

Problem orsakade av känslomässig sammansmältning är normala och förekommer i de flesta relationer, men ju lägre graden av differentiering är hos parterna i utgångsläget desto for-



»Det finns konflikter inbyggda i mänskliga kärleksrelationer«

tare kommer relationen att övergå i det tillstånd Schnarch kallar känslomässig fastlåsnings (*emotional gridlock*).

Den mindre och den mer villiga

Mänskliga kärleksrelationer präglas, enligt Schnarchs perspektiv, av en särskild *ekologi* som gör dem till "people-growing machines", ett slags tryckkammare för personlig utveckling eller differentiering. Orsaken är att det finns konflikter inbyggda i mänskliga kärleksrelationer som ofrånkomligen utmanar partnernas differentieringsnivå. Det kan gå utmärkt för två älskande att vara överens om att inte vara överens när det gäller politiska uppfattningar eller estetiska preferenser. Betydligt svårare blir det när det handlar om *beteenden* som starkt påverkar den andre. Ett centralt sådant område är sex, ett annat är känslomässig intimitet.

I fråga om sex och känslomässig intimitet finns det, menar Schnarch, *alltid* och i *alla* relationer en part som vill mer och en som vill mindre. Schnarch benämner dessa "systemiska positioner" i mänskliga kärleksrelationer *high-desire partner*, den mer villiga partnern, respektive *low-desire partner*, den mindre villiga partnern.

Dessa positioner finns alltså när det gäller till exempel sex, känslomässig intimitet, umgänge med släkt och vänner, pengar samt syn på barnuppfostran – det vill säga ett antal områden där den ena partens beteende (eller icke-beteende) inte kan undgå att starkt påverka den andra parten. Positionerna kan växla mellan parterna över tid, men de tenderar att vara tämligen stabila. Positionerna har inte med differentieringsnivå att göra, utan finns i alla långvariga kärleksrelationer. Den som är den mindre villiga partnern för sex i *en* relation kan, med samma sexuella preferenser, i stället ha varit den mer villiga partnern i en annan relation beroende på hur partnerns preferenser i den relationen såg ut. Positionerna är endast relativa. Den som är den mer villiga i fråga om sex kan vara den mindre villiga när det gäller känslomässig intimitet, eller i stället den mer villiga eller den mindre villiga på båda områdena.

Det är *alltid* den mindre villiga partnern som kontrollerar hur mycket sex relationen kommer att innehålla. Eftersom den mer villiga vill oftare och mer får den mindre villiga, vare sig han eller hon önskar det eller inte, i praktiken ett slags vetomakt, makten att säga ja eller nej. (Detta gäller naturligtvis inte i relationer där det förekommer våld och tvång. I sådana relationer berövas den mindre villiga partnern sin möjlighet att säga nej, och kontrollerar inte längre sin egen sexualitet.)

På samma sätt förhåller det sig när det gäller hur mycket känslomässig intimitet som förekommer i relationen. Det är just detta faktum, att det alltid finns en mindre villig partner och att han eller hon ofrånkomligen kontrollerar det sexuella umgänget eller nivån av känslomässig intimitet, som skapar ett differentieringstryck i kärleksrelationer. De inbyggda konflikter som villighetspositionerna genererar gör det omöjligt för parterna att stanna kvar i det ömsesidiga bekräftandet av varandras speglade känsla av själv. För den mindre villiga partnern blir det nödvändigt att kunna säga nej; för den mer villiga partnern att kunna hantera ett avvisande. För båda parter innebär det att den speglade känslan av själv utmanas.

En negativ spiral

Ju lägre grad av differentiering hos parterna, desto mer kommer den mindre villiga partnerns bristande lust, till sex eller känslomässig intimitet, att upplevas som sårande av den andre. Den mer villiga partnerns speglade känsla av själv kraschar. En negativ spiral sätter då lätt in, som innebär att den mer villiga partnern, i syfte att försöka staga upp sin egen speglade känsla av själv, kritiserar den mindre villiga, exempelvis för frigiditet eller impotens, och försöker göra avvisandet till hans eller hennes problem. Det slår i sin tur mot den mindre villiga partnerns speglade känsla av själv, vilket ytterligare förstärker den onda cirkeln.

Den mer villiga blir mer krävande, medan den mindre villiga känner mindre lust, och för båda handlar det om att den egna känslomässiga jämvikten

är beroende av den speglade känslan av själv. Den här typen av konflikter nöter på båda parter speglade känsla av själv till dess att de inte längre kan använda relationen för att bevara sin känslomässiga jämvikt. De befinner sig då i det som Schnarch benämner känslomässig fastlåsning, ett tillstånd som par ofta upplever som hopplöst och utsiktslöst.

Känslomässig fastlåsning

Den känslomässiga fastlåsningsen präglas av sådant som ständiga bråk och konflikter, en upplevelse av att det inte finns något utrymme för kompromisser, en frånvaro av reparationsförsök från båda parter, återkommande besvikelser och sårade känslor samt en ömsesidig känsla av alienering. Båda parter tampas med en stukad speglad känsla av själv och upplever svårigheter att reglera sin egen ångest och sina besvikelser. De tenderar, i detta tillstånd av fastlåsning, att överreagera på varandras ångest och känslreaktioner genom antingen känslomässig distansering eller klängighet, samtidigt som de undviker att ta itu med de verkliga problemen i relationen.

Båda parterna i ett äktenskap eller en äktenskapsliknande relation konstruerar gemensamt sin känslomässiga fastlåsning. Det som händer i parrelationer är, enligt Schnarchs teoretiska perspektiv, att relationen utvecklas till dess att båda parter bristande differentiering och beroende av en positiv speglad känsla av själv sätter gränsen för hur länge relationen förblir i jämvikt. När man har kompromissat om allt man upplever att man kan kompromissa om utan att ge upp sin autonomi eller sälja ut sin integritet befinner man sig i det fastlåsta läget. Då finns ingen väg framåt, ingen utväg, som inte innebär antingen ökad ångest (som är priset för ökad differentiering) eller att svika sig själv genom att anpassa sig.

Ofta blir just sexualiteten en skärningspunkt där fastlåsningsen tydligt manifesteras, i form av bristande sexuell lust och ett tynande sexuellt samliv, men det kan alltså också handla om andra centrala områden där en partner vill mer än den andra.

Vägen ut ur kärleksrelationens nollpunkt, den känslomässiga fastlåsningsen, kan öppna sig när en eller båda parter börjar konfrontera *sig själv* angående sina egna, *individuella* olösta frågor, och på det sättet tar steget mot ökad differentiering och självdefiniering. Denna lösning eller utväg finns också den inbyggd i äktenskapets ekologi. För att se den vägen öppna sig krävs ett klargörande om vad känslomässig intimitet egentligen är.

Som Schnarch konstaterar brukar känslomässig intimitet definieras på ett starkt begränsat sätt i den terapeutiska litteraturen. Det som i regel menas med intimitet är det som Schnarch själv har valt att kalla "utifrånbekräftad intimitet" (*other-validated intimacy*). Enligt denna definition består intimitet i att den ena parten berättar eller avslöjar något om sig själv, varefter den andre tar emot, accepterar och bekräftar det den första har sagt, och/eller berättar eller avslöjar något motsvarande om sig själv. Detta är alltså utifrånbekräftad intimitet, eftersom fokus ligger på motpartens mottagande och det ömsesidiga bekräftandet.

Självbekräftad intimitet

Det finns emellertid en annan, till sin natur starkt annorlunda, form av intimitet, som Schnarch benämner "självbekräftad intimitet" (*self-validated intimacy*). Den innebär i stället att individen öppnar sig, och definierar vad han eller hon önskar och vill, utan att förvänta sig, söka eller behöva bekräftelse från sin partner. När partnerns bekräftelse uteblir tvingas individen att i stället bekräfta sig själv och reglera och ta hand om sina egna ångestkänslor och besvikelser.

Också på den här punkten finns en elegant design i mänskliga kärleksrelationer. Med avseende på utifrånbekräftad intimitet är det, precis som när det gäller sex, den mindre villiga partnern som kontrollerar frekvensen och djupet i den känslomässiga intimitet som förekommer i relationen. Den mindre villiga partnern kontrollerar på det sättet, med eller mot sin egen vilja, den mer villiga partnerns speglade känsla av själv, som punkteras varje gång han eller hon tar ▶





(Personerna på bilderna har inget samband med artikeln.)

Ofta blir sexualiteten en skärningspunkt där fastlåsnigen tydligt manifesteras.

Denna första punkt handlar om vikten av att känna efter vem man själv verkligen är och vad man vill och önskar, samt att hålla fast vid sig själv. Den solida känslan av själv är motsatsen till vår speglade känsla av själv, och den utvecklas *i frånvaro* av omgivningens bekräftelse. Men lika viktigt är att en inifrånbekräftad, solid känsla av själv också är flexibel: ju mer klar individen blir över sina egna värderingar, principer och mål och sin förmåga att hålla fast vid dem, desto större utrymme får han eller hon också att kompromissa och närma sig andra utan att uppleva att den egna autonomi undermineras.

Lugna sig själv. Den andra balanspunkten har beteckningen *quiet mind, calm heart*, och syftar på individens förmåga att lugna sig själv, att stilla sina tankar och sin ångest eller oro. Genom att utveckla sin förmåga att lugna sig själv och reglera sin egen ångest utvecklar individen mer av känslomässig autonomi, och minskar på det sättet sitt beroende av partners reaktioner för bevarandet av den egna känslomässiga jämvikten. Det gör också relationen stabilare, framhåller Schnarch.

Balanserade reaktioner. Den tredje balanspunkten kallar Schnarch *grounded responding*, vilket är detsamma som att reagera och svara på ett adekvat och balanserat sätt i förhållande till andra personer, händelser och situationer. Det handlar om att inte överreagera på något som partnern säger eller gör, att inte låta känslorna dra iväg med en. Men det handlar också – i lika hög grad – om att faktiskt reagera när det krävs av en, och till exempel ta itu med svårigheter och problem när de uppstår.

Meningsfull uthållighet. Den fjärde balanspunkten benämner Schnarch *meaningful endurance*, meningsfull uthållighet. Denna kapacitet är nära kopplad till begreppet resiliens, som betecknar människans förmåga att hantera svårigheter och komma tillbaka efter motgångar. Som Schnarch framhåller är vi människor meningsskapande varelser, och ett av våra främsta

► sin partners "nej" eller känslomässiga otillgänglighet personligt.

Men när det gäller självbekräftad intimitet förhåller det sig annorlunda. I fråga om den är det i stället den mer villiga partnern som bestämmer frekvensen, djupet och intensiteten i den självbekräftade intimitet som förekommer i relationen. Den som är mer villig till självbekräftad intimitet kan när som helst välja att konfrontera sig själv, att öppet mentalisera om sina känslor, tankar och önskningar inför den andre och på så sätt definiera sig själv, utan att förvänta sig accepterande och bekräftelse från partnern.

För barn sker den psykologiska utvecklingen utifrån och in, genom att barnet tar in omgivningens bekräftelse och identifierar sig med sin speglade känsla av själv. För vuxna, framhåller Schnarch, är det ofta tvärtom: den psykologiska utvecklingen sker inifrån och ut, genom att individen håller fast vid och bekräftar sig själv när omgivningens bekräftelse uteblir. Den självbekräft-

tade intimiteten är själva den sväng tapp som Schnarchs terapeutiska metod kretsar kring: här finns den differentieringsnyckel som i många fall kan låsa upp känslomässiga dödlägen och utlösa en förändrings- och utvecklingscykel i kärleksrelationer.

Det räcker med att en av parterna börjar differentiera sig för att relationen ska gå in i en förändringsfas, och den som är den mindre villiga partnern för förändring har ingen möjlighet att förhindra det utan måste antingen själv börja differentiera sig eller lämna relationen.

De fyra balanspunkterna

Vad innebär det konkret att ta steget mot ökad differentiering? Schnarch har tagit Bowens begrepp differentiering och kokat ner det till fyra distinkta förmågor, som han kallar *four points of balance*, de fyra balanspunkterna.

Starkt, flexibelt själv. Den första av dessa förmågor kallar Schnarch *solid, flexible self* – ett starkt, flexibelt själv.

sätt att hantera och stå ut med ångest och smärta är att tillskriva dem mening. Om vi ser meningsfullheten i de ångestkänslor som väcks när vi konfronterar oss själva och försöker nå en högre grad av differentiering blir det också lättare för oss att inte ge upp.

I varje tänkbar problematisk situation, poängterade Schnarch i Gelsenkirchen, är vårt bästa alternativ alltid att använda oss av dessa fyra förmågor så mycket vi kan. Det gäller såväl i kärleksrelationer som i andra sammanhang där vår mentaliseringsförmåga och förmåga till stresshantering sätts på prov.

Konfrontera sig själv

Fokus i Schnarchs terapi ligger därför inte på förbättrad kommunikation och kompromissande utan på vars och ens behov av att hålla fast vid sig själv och reglera sin egen ångest. Terapier för par som fokuserar på kommunikation, kompromisser och otillfredsställda känslomässiga behov riskerar, som Schnarch ser det, att oavsiktligt förstärka båda parter upplevda beroende av sin speglade känsla av själv, och därmed befästa den bakomliggande kausala dynamiken: bristen på differentiering. Det som framför allt blir svårt att lösa med ett sådant angreppssätt, framhåller han, är problem och svårigheter när det gäller sexuell lust.

Syftet med Schnarchs metod är att skapa förutsättningar för minskad känslomässig sammansmältning i relationen. Interventionerna syftar till att hjälpa båda parter att konfrontera sig själva med hur de bidragit till att åstadkomma tillståndet av känslomässig fastlåsnings. Det handlar om att finna båda parter olösta *individuella* problem, som i regel handlar om otillräcklig differentiering och alltför starkt beroende av en speglad känsla av själv.

I *Intimacy and Desire* ger Schnarch en rad kliniska exempel som demonstrerar hur detta går till. Ett handlar om paret Tom och Helen. För Tom är problemet att Helen pressar honom att gå med på att gifta sig, något som han inte är säker på att han vill (en syn på problemet som präglas av känslomässig sammansmältning). När han i terapin upprät-



FOTO: TOR WENNERBERG

David Schnarch, psykolog och certifierad sexterapeut från USA, har skrivit den uppmärksammade boken *Intimacy and Desire*.

tar ett differentierat fokus blir han i stället tvungen att konfrontera sig själv angående sin egen oförmåga att vilja och välja. Det handlar då inte längre om Helen, utan om hans egen oförmåga att välja någon överhuvudtaget, på grund av att hans fyra balanspunkter är otillräckligt utvecklade. För att kunna reglera sin speglade känsla av själv har han föredragit att vara med partners som har valt honom, men som han inte själv har valt. Men detta differentierade synsätt blir inte möjligt för honom förän Helen börjar konfrontera sig själv. För Helen var problemet ursprungligen Toms ovilja att, trots många år tillsammans, gå med på att gifta sig med henne. När hennes differentiering ökar ser hon att det i stället handlar om varför hon i sitt liv har kunnat nöja sig med så lite, till exempel att vilja vara med någon som inte har valt henne. Hennes otillräckligt utvecklade differentiering fick henne att acceptera någon som bara tolererade henne. När hon konfronterar sig själv, och gör sig beredd att välja bort Tom om han inte är förmögen att välja henne i sitt hjärta, hamnar deras relation i förändringscykeln. Tom blir då, när han förstår att hon menar allvar, tvungen att konfrontera sig själv om han inte vill förlora henne.

Intim närhet

Det krävs ett väl differentierat själv, med förmåga att bevara sin känslomässiga jämvikt i intim närhet till en annan, för att hålla den sexuella passionen vid liv också efter att förälskelsefasens dopaminduschar upphört. När den ömsesidiga bekräftelsen, som alltid är tidsbegränsad, upphör tvingas parterna

ta steget mot ökad differentiering om de vill ta sig ur tillståndet av känslomässig fastlåsnings. För par som upprättar en samarbetsallians – som innebär att var och en i första hand konfronterar och undersöker sitt eget beteende, samtidigt som man arbetar för att uppnå gemensamma mål – finns också en rad intimitetsbaserade fysiska övningar, som beskrivs utförligt i *Intimacy and Desire*. Till skillnad från den klassiska sexterapins *sensate focus*-övningar, med fokus på rent fysiska sensationer, går dessa övningar – med namn som *Hugging till relaxed*, *Touching while feeling* och *Eyes open orgasm* – ut på att hjälpa individerna att bemästra och övervinna svårigheter med känslomässig närhet. Med dessa övningar kan utforskandet av sexualiteten i sig göras till ett kraftfullt instrument för ökad differentiering, när båda utsätter sig för ökad närhet samtidigt som de håller fast vid sig själva och sina fyra balanspunkter.

Betydelsefullt bidrag

Jag tror att Schnarchs differentieringsperspektiv på kärleksrelationer utgör ett betydelsefullt bidrag till psykologin. Det leder till nya sätt att förstå vanligt förekommande relationsproblem och pekar dessutom på möjliga utvägar. Inte minst kan differentieringstänkandet hjälpa par som upplever svårigheter att ge sina dilemman *mening*, något som i sig kan underlätta ett förändringsarbete som ofta är svårt och smärtsamt. Den viktigaste punkten är att den känslomässiga sammansmältning som så lätt uppstår i relationer står i direkt motsättning till sökandet efter närhet. Det är just för att kunna komma andra människor nära som vi behöver skilja ut oss. *

TOR WENNERBERG

Tor Wennerberg är ptp-psykolog och författare till boken *Vi är våra relationer* (Natur och Kultur, 2010). Han har också skrivit en uppmärksammad serie artiklar om anknytning och mentalisering i *Psykologtidningen* (nr 9 och 12, 2008 samt nr 10, 2009).