

Fornuft, og **Frode**



følelser

e Thuen



Kjærligheten er i luften, men kan være vanskelig å få øye på midt oppi kommunikasjonsproblemer, oppvask og tvil. Da er det godt vi har Frode Thuen som viser vei i kjærlighetens bakgater.

TEKST Lisbet Jære

FOTO Silje Robinson

● Frode Thuen (55)

Yrke

Psykolog, forsker og forfatter

Bakgrunn

Kjent for sin ukentlige samlivsspalte i A-Magasinet, som han har hatt siden 2006. Han er professor ved Senter for kunnskapsbasert praksis ved Høgskolen i Bergen fra 2008, tidligere professor ved Universitetet i Bergen og Nordiska Hälsovårdhögskolan i Göteborg. Som forsker er han spesielt opptatt av familie- og samlivsspørsmål. Han er også foredragsholder og har skrevet flere bøker.

Det er henne han vil ha. Kjærlighet ved første blick oppsto da han møtte den vakre, morsomme og samtidig litt hjelpeløse kvinnen. De må være skapt for hverandre. Ytre omstendigheter og komplikasjoner lager likevel skjær i sjøen, men til slutt får de to hverandre.

- Men det er her virkeligheten i samlivet begynner, akkurat ved «the end», når den romantiske filmen slutter, sier Frode Thuen.

Samlivsekspertens ord er som alarmen som drar meg ut av drømmeland. Jeg var midt oppi å lage fortsettelsen av den romantiske filmen Frode Thuen beskriver i hodet: De to lykkelige sammen, så hus og barn, familiehund, senere søte barnebarn, til slutt to krokete gamle skikkelser som går tur i parken og lever lykkelig til døden skiller dem ad.

Virkelighetens kjærlighet

Tilbake til virkeligheten. Vi er i psykolog og samlivsekspert Frode Thuens stue på Nesttun, 10 kilometer utenfor Bergen sentrum. Han har åpnet døren til sitt hvite hus, unnskyldt det mørke været med vindkast og regn med at det ikke alltid er slik i Bergen. Han har lurt på hvor jeg vil sitte, samtidig som han har gjort det klart at favoritten er sofaen, der han helst jobber, og spurt om jeg vil ha kaffe eller te og noe å spise.

Den romantiske filmen Thuen forteller om, inn gikk i et psykologisk eksperiment.

- I England ble det gjort et forsøk der flere par ble intervjuet om forholdet deres. De fleste sa de var sånn rimelig fornøyde. Så fikk de se en romantisk komedie. De ble intervjuet på nytt like i etterkant av filmen, og da vurderte nesten alle parene forholdet som dårligere.

Komedien om den romantiske kjærligheten og det perfekte paret hadde fått dem til å se brister ved sitt eget samliv, som at de kranglet og hadde lite sex.

- Vi vet at romantiske komedier er eventyr, men samtidig gir de næring til mer eller mindre ubevisste forestillinger om hvordan kjærligheten skal være. Jo mer vi føres med idyllisering av samlivet, jo vanskeligere blir det i virkeligheten.

Billedtekst

Vi spør – Thuen svarer

Vi spør Frode Thuen om ting som opptar oss: Om sjalusi, hvorfor vi ikke finner den rette, om hvor- >

dan vi skal takle svigermor, ulike seksuelle preferanser, og noen spør også om alvorligere ting som vold og rusmisbruk i parforholdet. Og Frode Thuen svarer i A-Magasinet's samlivsspalte. I løpet av ti år er det blitt rundt 500 tekster.

- *Har du noen gang tenkt over hvor mye du faktisk har å si for kjærlighetens vilkår og parforhold i Norge, og føler du et slags ansvar?*

- Om ikke akkurat et ansvar, så føler jeg at jeg har en slags talerstol. Ved å få inn alle disse spørsmålene fanger jeg opp hva folk er opptatt av og sliter med. Det er hyggelig når folk sier de kjenner seg igjen, sier han, og dveler litt.

- Det hjelper å ha levd noen år og ha vært gjennom en skilsmisse.

Sjelden kommer Frode Thuen med en fasit, men får deg heller til å reflektere. Et eksempel er svaret han ga til ei kvinne som lurte på om hun skulle følge fornuft eller følelser i partnervalg:

«Kjærligheten er for viktig til å overlates til følelsene. Eller til fornuften. Ingen av delene fungerer som veiviser alene. Men begge trengs for å velge veien til varig kjærlighet.»

Store forventninger til livet

«Kjærligheten er mer sårbar enn noen gang», skriver Frode Thuen i boka «All you need is love» fra 2009.

- *Vi er i en tid med raske omskiftinger. Er kjærligheten blitt enda mer sårbar siden den gang du skrev boka?*

- Dersom en ser på skilsmissetallene, er svaret nei. De gikk ned med 11 prosent fra rekordåret 2005 til 2014. Fra min praksis opplever jeg at mange er villige til å prøve litt mer, de ser at skilsmisse ikke nødvendigvis er løsningen.

Rammene rundt ekteskapet er ikke likevel ikke så sterke. Men forventningene og kravet er desto høyere. Ingen som er i et parforhold, eller ønsker å være det, slipper unna forventningspresset. De færreste fronter sine problemer, men vil gjerne det skal se fint ut på utsiden, tror Thuen.

- Men som psykolog så ser en jo skyggesidene bak glansbildene på Facebook, sier Thuen.

Kombinasjonen av brillene, det småbustete håret, det uutgrunnelige blikket og genseren han har slengt over skuldrene, gjør at Thuen trer godt inn i psykologrollen. Til å være kjendispsykolog og med innsikt i menneskets mørke hemmeligheter, framstår han ydmyk og absolutt ikke pretensios.

Familien som sentrifuge

Thuen er vokst opp på Nesttun, med mor og far og fem søsken. Et trygt hjem.

- *Var foreldrene dine et godt forbilde på et godt parforhold?*

- Det var svært kristne, og skilsmisse var ikke



Billedtekst

et spørsmål. En gang spurte jeg dem om de noen gang tenkte på skilsmisse. De svarte at det var helt utenkelig.

- Jeg opplevde aldri konflikter, at de kranglet. Men var de nære? Det er faktisk ikke så lett å vite slikt om sine egne foreldre, sier Thuen.

Han har fire barn selv. Det første med sin ekskone.

- *Hvordan var det å skilles?*

- Det er lenge siden. Vi var unge da vi møttes, og jeg ble skilt før jeg var 30. Det er litt vanskelig å gå inn på det. Hun er der fremdeles, og vi har et barn. Men om en ser profesjonelt på det, dersom en ikke har opplevd kjærlighetens baksider og utfordringer selv, så kan det være vanskelig å forholde seg til dem som terapeut.

Selv er han bevisst på at familien ikke skal sitte der med nesa i hver sin skjerm når den samles. Hans bilde av den moderne familie vekker bekymring: En sentrifuge hvor alt blir slengt til alle ytterkanter, men det ikke er noe i midten.

- Familielivet blir veldig fragmentert om vi ikke klarer å samle oss og lage et felles rom.

- En snill kameleon

Er det sammenheng mellom liv og lære hos Frode Thuen? Hvem andre enn kona, som også er psykolog og har vært gift med mannen siden 1995, kan svare bedre på det? Hun begynner med å si at

det kan være litt tidlig (morsomt) når de er ute og handler. De merker nemlig at de blir iakt tatt som par, men de legger ikke bånd på seg når de blir uenige midt butikken.

- Mange kvinner lurer på og sier det må da være fantastisk å være gift med han. Men han er ikke spaltist hjemme, det er ikke SÅ fantastisk. Også vi må bli enige om klesvask og oppvask.

- Det er likevel en styrke at vi har samme faglige bakgrunn. Vi har redskaper til å snakke om og analysere kompliserte ting i forholdet. Mange par legger lokk på ting, det gjør ikke vi, sier kona.

Det er ikke mange mørke hemmeligheter å få, hun sier han er veldig snill, raus, tjenestevillig, genuint glad i barn, en god far. Men helt klart ikke noen vaktmestertype.

Fra bestevennen, statsviter Bent Sofus Tranøy, er det litt mer snusk å hente.

- Hvordan jeg vil beskrive Frode? Det spør hvilken periode du mener, sier Tranøy, som har kjent Thuen siden de var sju, og sier han er en mann i forandring.

- Som barn var han en frekk ledertype, en viljestærk tjuagutt. Han var ikke noe skolelys akkurat, men flinke i kjeften.

Disse karaktertrekkene endret seg i puberteten.

- Han gikk fra å være en spretten fyr, til å bli lutrygget, usikker og kviset, sier Tranøy.

«Fra min praksis opplever jeg at mange er villige til å prøve litt mer, de ser at skilsmisse ikke nødvendigvis er løsningen.»



Billedtekst



Billedtekst

Det var en vanskelig periode. Thuen følte seg ensom fordi han gikk på en annen videregående skole enn vennene.

Bestevennen viser seg å være mest glad i voksenutgaven av Thuen. Den Frode han kjenner i dag, er en hensynsfull og klok mann. En virkelig god bestevenn.

- Jeg kan skrive under på at samlivsrådene hjelper, de har hjulpet han gjennom flere kriser. Men Frode ringer også meg når han har problemer, sier Tranøy.

Kattemannen

På stuebordet mellom oss ligger ei gråsvart katt. Den har nærmest lagt seg oppå lydopptakeren, stirrer stivt på meg på en måte som gjør at jeg mistenker den for å være en sjalu kontrollfreak. Den rikker seg ikke når jeg lokker «pus, pus». Men Thuen er utrolig glad i Susi, han er en kattemann.

- Jeg rømte en gang på grunn av en katt. Vi hadde alltid hatt katt, men da jeg var 16 år, ville ikke foreldrene mine ha det lenger. Jeg snek med meg en katt fra onkel på Os og gjemte den på rommet. Mor oppdaget det og sa vi måtte kjøre den tilbake. Jeg hadde den mest innbitte krangelen jeg har hatt noen gang med far.

Han kjente han ikke kunne bo under slike forhold, så han tok med seg katten og sekken, et telt, og rømte til skogs. Etter et par dager og mye regn vendte han hjem.

- Hvordan gikk det med katten?

- Det er ingen god historie. Den ble kjørt bort.

Taus mann utrydningstruet

«Det er mye lettere for meg å ha sympati med kvinnene. Mennene er ofte litt firkantede og uregjerlige», sa Thuen i et portrettintervju i Dagbladet i 2006. I dag ville han ikke sagt det slik. Men han

mener det er et faktum at kvinner lettere både identifiserer og snakker om problemer i parforhold.

Kvinner tar initiativet til to av tre brudd. 70 prosent av de som kontakter terapeut, er også kvinner, ifølge Thuen.

- Når mannen tar kontakt, vet jeg at det er noe alvorlig på ferde. Da har kona gjerne forsøkt å få han til å oppsøke psykolog lenge og truer med å gå.

- Men den tause mannen kommer seg ikke så langt lenger, selv om det fortsatt er de som faller for den litt uutgrunnelige Charles Bronson-typen, sier Thuen, og humrer.

Han tror dette er i ferd med å endres, blant annet fordi barnehagepersonell er bevisste på at gutter må sette ord på følelser.

Savner samlivslære på videregående

- Burde psykologi vært et fag i skolen?

- Om ikke akkurat et eget fag, så burde spørsmål rundt hva det vil si å være et menneske, løftes fram. Men vi trenger samlivslære i videregående skole for å gi kunnskap om hva det innebærer å ha et ordentlig parforhold. Det er en skam at en ikke har det på videregående.

Med all kunnskapen om kjærlighetens bakgater som et stakkars menneske kunne trenge, blir det fristende å fortsette spørsmålene. Kjærlighet og samliv er likevel ikke alt.

- Alt det som vi tenker for mye på, blir ubalansert, også samliv. Livet består av mye mer enn det. Akkurat nå holder jeg på med å utvikle et nytt foredragskonsept om motsetninger mellom klokskap og intelligens. Det å være klok kommer i skyggen i vår tid.



Spørsmålet jeg gjerne ville blitt stilt

- Blir vi klokere med alderen?

Svar: Nei, ikke nødvendigvis. Ofte tvert imot, viser forskning. Klokere blir vi først og fremst ved å lære av våre feil. Uavhengig av alder.