

Kjærlighetssorg med Leif Edward Ottesen Kennair

Intervju av Ingrid K. Dyson

Leif Edward Ottesen Kennair er psykologspesialist, klinisk psykolog og professor i personlighetspsykologi ved NTNU. Han forsker på angst, depresjonsbehandling og sex. På NTNU underviser han blant annet i evolusjonspsykologi. Professor Kennair dukker ofte opp i media med synspunkter på temaer som kjærlighetssorg, incel-kulturen og seksuell helse. Det er førstnevnte tema som gjør at jeg har tatt kontakt med ham – kjærlighetssorg. Det viser seg at han har et barn med Downs syndrom, noe som kanskje gjør at han heier litt ekstra på at dette må snakkes om høyt.

Kennair bekrefter mine opplevelser av at det finnes lite forskning på temaet følelser og sorgfølelser hos mennesker med utviklingshemming:

– *Sex og samliv og sånt blir forsket fryktelig lite på i utgangspunktet. Det er nesten ingen kjærlighetssorg-litteratur for folk flest, og enda mindre for minoriteter og grupper med spesielle utfordringer. Jeg tror folk lett ser på det som så normalt at de mener det ikke er så viktig. Jeg mener at sexlivet og kjærlighetslivet til folk er noe av det viktigste som finnes, men samtidig er det lett å glemme de med spesielle utfordringer i det bildet. En funksjonsnedsettelse vil jo ofte ramme det sosiale, men også det relasjonelle, og ikke minst den romantiske og seksuelle muligheten.*

Det er så vidt vi vet ikke planlagt noen forskning på akkurat dette med kjærlighet og mennesker med nedsatt funksjonsevne. Kennair forteller at det ikke bare handler om finansiering av prosjektene, men også etikk. Det må også være stor nok interesse og krefter for å starte et slikt prosjekt, men hvis noen spør om Kennair vil være med, ville han vært veldig lett å be.

– *Jeg synes absolutt at dette er noe det bør forskes mer på. Hadde det for eksempel vært OsloMet som tok det opp, og som har fag og linjer med en mer passende infrastruktur, skulle jeg absolutt tenkt meg å bidra.*

Hva er kjærlighetssorg?

Kennair sier i et intervju med NHI i 2020 at kjærlighetssorg er de negative følelsene man føler når den man er glad i, går fra eller avviser en. Det er ikke bare tristhet, men også sinne, skam, nedverdighet, tapt status, sjalusi, aggresjon og en rekke andre negative følelser (Kvam, 2020). Han forklarer at kjærlighetssorg dekker alle de negative følelsene knyttet til at kjærlighets- og seksuallivet ikke er som man ønsker:

– *På engelsk har man ikke et slikt ord.*

Man har jo love sickness og heartbreak, som betyr noe litt annet. Kjærlighetssorg, det norske ordet, er jo på en måte det som dekker alle disse aspektene – det er jo også noe mer. Man kan jo ha en kjærlighetssorg over å se andre ha parforhold, og man har ikke det selv. Man kan ha kjærlighetssorg over at man vet at andre kan få en annen type relasjon enn man selv kan få.

Kjærlighetssorg kan være at det ble slutt med kjæresten eller at man ikke kan få barn. Hvis man er raus med begrepet, så er det jo alle de negative følelsene knyttet til at det ikke er sånn som man skulle ønske at det var.

Kan det være sånn at man tenker at det er lettere å få kjærlighetssorg når man har en funksjonsnedsettelse enn majoriteten av mennesker, og hvorfor kan det være sånn?

– Mange vil jo ha kjæreste, men må ha hjelp til det. De må ha foreldre som må legge til rette for det, noe som er helt utenkelig for andre. Så da er man avhengig av hjelp for å få det til. Hvis vi går inn på alle de ulike aspektene, så er det jo slik at hvis man for eksempel mister en kjæreste, så er det jo ikke så mange muligheter til å få seg en ny. Det å i det hele tatt få seg kjæreste kan jo være vanskelig. Det kan være vanskelig å få sex og one-night stands. Man blir jo like mye forelsket i disse sexy folkene som går rundt en. Vi har jo hatt mye fokus på folk som er incel, og der ser man jo at det er en opphopning av mennesker som er nevrodivergente. Da er det jo en kjærlighetssorg at man ikke kan flørte eller sjekke eller opplever at man er attraktiv nok. Så er man sexløs og motløs, og begge deler er vondt. Masse håp og drømmer som blir lagt i knas.

Seksuell helse og samfunnsnormer

Kennair kritiserer mangelen på inkluderende seksualundervisning og samfunnets tendens til å overse behovene til personer som ikke passer inn i den normale forståelsen:

– I seksualundervisningen er vi langt mer opptatt av å hindre bananer fra å bli gravide, men vi er ikke like opptatt av hva som skjer i følelsene til folk. Når vi tenker at vi skal ha skikkelig bra seksualundervisning, så bør man egentlig starte med relasjoner og følelser, og det psykologiske aspektet fremfor å klare å tre kondomer på bananer. Bananer og peniser er veldig annerledes.

Han understreker at alle har rett til kunnskap om seksualitet og kjærlighet:

– Alle har rett på så mye kunnskap som mulig. Det viser seg jo at det er veien å gå.

Når fikk personer med utviklingshemming rettigheter?

Det har jo ikke alltid vært sånn at man kan snakke så åpent om disse følelsene, men mye er i endring med for eksempel at man lager bøker om sex og kjærlighet for mennesker med ulike utfordringer, og ikke kun for tjenesteyterne. *Den lille kjæresteboka*, som ble laget av Likestillingscenteret og Wenche Fjeld, er et eksempel på dette.

Gjennom det 20. århundre har synet på personer med utviklingshemming endret seg. Før midten av 1900-tallet ble de ofte sett på som *umyndige* og uten rettigheter. Mennesker med nedsatt funksjonsevne ble plassert i institusjoner, og det var lite fokus på deres emosjonelle eller seksuelle liv.

Noen viktige milepæler:

År	Hendelse
1960- og 1970-tallet	Deinstitusjonalisering begynte i mange vestlige land, inkludert Norge. Personer med utviklingshemming ble flyttet ut av store institusjoner.
1980-tallet	FNs internasjonale år for funksjonshemmede (1981) bidro til å sette fokus på likestilling og rettigheter, inkludert anerkjennelse av deres rett til å uttrykke følelser og behov.
1990-tallet og fremover	Forskning begynte å anerkjenne at personer med utviklingshemming har de samme følelsene og behovene som alle andre. Dette førte til økt fokus på seksuell opplysning og støtte.
2000-tallet	Lovgivning i Norge og andre land begynte å inkludere rettigheter for personer med utviklingshemming til å ta egne valg om sitt liv, inkludert seksualitet og relasjoner.

Kennair kommenterer denne utviklingen:

– Det går jo veldig sakte. For at dette skal komme ut til de som trenger det mest, må jo skoleverket legge det inn i pensum. Det er viktig at det blir en del av kompetansen til de som jobber med personer med nedsatt funksjonsevne, som vernepleiere og miljøarbeidere. Ikke bare på pensum, men hvordan det integreres på arbeidstedet. Det er jo mange forskjellige holdninger og meninger hos enkelte individer som kan hemme en positiv utvikling. I gamle dager hadde jo heller ikke kvinner sexliv, og det gikk lang tid før noen oppdaget klitoris.

Han viser til hvordan samfunnet ofte feiler i å møte behovene til personer som føler seg ekskludert:

– Det er enkelt fortalt. I sin tid bestemte en guvernør i Texas, som senere ble president, å kvitte seg med seksualundervisning på skolen, fordi det var ugrent å lære unge mennesker om sånt, men det resulterte jo i flere uønskede graviditeter. Det stoppet jo ikke folk fra å få mindre seksuelle følelser, bare fordi de ikke fikk den informasjonen på skolen.

Han påpeker at manglende kunnskap kan føre til at unge søker informasjon på egen hånd, ofte med dårlige resultater:





– Det å ikke få kunnskap og måtte lete det frem på egen hånd på nett, det tror jeg er vanlig – noe som ikke fører til en kvalitetssikring av kunnskapen. Da blir det jo den informasjonen som er lettest tilgjengelig man finner. Vi kan sikkert sitte her og si at det finnes for lite informasjon til folk med funksjonsnedsettelse, men det har jo faktisk vært en veldig sen utvikling i samfunnet vårt der vi har åpnet opp for å snakke om disse tingene på skikkelig vis.

Medias rolle i normalisering

I 2022 kom serien *Down for Love*, produsert av Netflix. Den handler om kjærlighetslivet til mennesker med Downs syndrom. Vi får møte ulike mennesker med ulike ønsker og drømmer. Etter dette er det kommet flere serier som baserer seg på kjærlighets- og datinglivet til mennesker med ulike utfordringer i livet. *Love on the Spectrum* er også en av disse. I Norge har det også vært noen eksempler på dette, men det har i all hovedsak vært fysiske funksjonsutfordringer, og kanskje ikke så mye med det kognitive.

Kennair ser positivt på hvordan media, som serier om kjærlighet og funksjonsnedsettelse, kan bidra til å endre holdninger.

– Jeg har ikke sett dem, men jeg tror at det å fortelle folk litt mer om folk som de kanskje ikke møter så mye til vanlig, er positivt. Jo mer informasjon, jo lettere er det å ikke reagere med avsmak på det som er annerledes. Det å synliggjøre divergens iblant oss, det er bare sunt for samfunnet. En av kjeppestene mine i forskning er at vi må ha en mer sex-positiv tilnærming. Jeg mener at en mer

sex-positiv holdning er generelt bra for samfunnet, og at det samme gjelder informasjon om alle de ulike typene mennesker.

Individuelle forskjeller

Han påpeker at alle har ulike behov for nærhet, intimitet og seksuelt uttrykk:

– Det er forskjeller på folk på alle disse forskjellige emosjonelle bitene. Det er forskjeller i nevrotisisme, og det er forskjeller i ekstroversjon. Da har vi ikke en gang begynt å snakke om at det er forskjeller i grad av seksualitet, aseksualitet, seksuell orientering og alle disse andre aspektene. Husk at alle de vi kan tenke på som har nedsatte funksjoner, er jo forskjellige også når det gjelder om de onanerer, hvordan de forelsker seg, eller om de reagerer når noen de er forelsket i, kommer inn i rommet. Sånn sett er det jo helt likt som det vi ser i befolkningen ellers. Det er variasjon på disse aspektene.

Kilder

- Kvam, M. (2020, 10. august). *Kjærlighetssorg*. NHI. <https://nhi.no/psykisk-helse/psykiske-lidelser/kjarlighetssorg>
- Fjeld, Carlsen og Sund. (2023). *Nettressurs til Den lille kjæresteboka*. Likestillingssenteret. <https://likestillingssenteret.no/kjaresteboka/>