

Faktatjek

# 7 MYTER OM forelskelsen

Du forelsker dig i samme type som din far! Forelskelse gør dig sindssyg! Der findes et utal af myter om den rus, vi alle sammen har forsøgt at forstå på et eller andet tidspunkt i vores liv, nemlig forelskelsen. Hvad siger videnskaben?

TEKST *Jacob Mosgaard* FOTO *iStock*

## MYTE 1:

### **Forelskelse er projektion**

↘ Myten om, at vi slet ikke forelsker os i den anden som et levende væsen af kød og blod, men derimod i vores forestilling om den anden, har en vis tyngde. Mange af os genkender oplevelsen af den store ungdomsforelskelse, som kun levede, fordi vi aldrig tog os sammen til at tage det første skridt og overhovedet tale med den person, vi var forelskede i. Vi var forelskede på afstand. Og hvordan kan det lade sig gøre? Det er samme mekanisme som ved voldsom idol dyrkelse. Og faktisk er det afstanden, der gør følelserne så stærke, viser forskning. Siden vi ikke har meget andet end udseende og anden overfladisk viden at basere vores følelser på, ja, så er denne forestilling en projektion, altså et udtryk for drømme og længsler i os selv. Sådant en projektion kan enten slet ikke leve op til det virkelige møde med personen – eller den kan fortsætte langt ind i et parforhold. Vi ser den udkårne i øjnene og ser os selv – eller rettere: Vi ser vores projektion, vores drøm om den perfekte mand eller kvinde. Det kan gå galt, hvis illusionen brister, for det kan ingen leve op til. Men heldigvis viser videnskaben også, at forelskelsen ofte bliver stærkere af, at vi lærer hinanden bedre at kende.



## MYTE 2:

### **Forelskelse er ren kemi**

↘ Forsøg har vist, hvordan dufte styrer, hvem vi finder attraktive. Men der er komplekse niveauer i tiltrækningen, som fjerner os fra den rene kemi, for det ser ud til, at vi også bliver tiltrukket af noget genkendeligt. Et udseende eller en situation kan minde os om noget, vi har oplevet før, og derfor tiltrække os, og det er vi ikke altid bevidste om.

Videnskabeligt set er der to sociale faktorer, der hænger sammen med tiltrækning, nemlig nærhed og gensidighed. Nærhed betyder, at jo mere vi går op og ned ad en anden person, desto større er chancen for, at vi vil synes, at netop den person er attraktiv. Derfor falder vi også ofte for nogen af samme race, socialklasse, uddannelsesniveau og personlighed. Gensidighed betyder, at vi har lettere ved at falde for folk, der falder for os.

Og så er der det niveau, som ofte overses, nemlig det kulturelle niveau. Vi tiltrækkes nemlig også af det, vi har lært, er tiltrækkende. Et bestemt udseende vurderes som smukt i vores kultur – eller en bestemt måde at bevæge kroppen på. Andre kulturer har andre opfattelser, og det hele sker uden for vores bevidsthed. "Kulturen er det eneste, vi ikke bevidst kan tilegne os," som digteren T.S. Eliot udtrykte det. Kemi, socialitet eller kultur – forelskelse kan være helt uforudsigelig. Så nej, det er ikke kun kemi. ➔

### MYTE 3:

#### **Forelskelse er en form for sindssyge**

↘ Sindssyge er kendetegnet ved en forvrænget virkelighedsopfattelse, og i den forstand er der nok nogle lighedstræk mellem sindssyge og forelskelse. Forelskede kan helt klart virke skøre og forandrede for venner og familie. Måske også ligeglade med omgivelser, andre nære relationer eller forpligtelser. Og når vi – som det oftest er tilfældet – kommer ud af forelskelsen, oplever mange af os at “blive os selv igen”.

Og ja, forelskelsesboblen kan videnskabeligt godt sammenlignes med den særlige sindslidelse mani. At være manisk vil sige at være sygeligt opstemt eller optaget af noget – i forelskelsens tilfælde en anden person. Forskere har undersøgt en stor gruppe mennesker, som beskriver sig selv som forelskede, og sammenholdt deres oplevelser med forskellige symptomer, og her viser der sig nogle sammenfald. De forelskede scorer væsentligt højere på “mani-skalaen” med hensyn til ekstremt højt energiniveau, usædvanligt højt humør, nedsat nattesøvn og nedsat appetit samt fantasifulde planer for fremtiden. Symptomerne minder så meget om hinanden, at forskerne sluttede deres undersøgelse med at advare psykiatere om ikke at diagnosticere folk med mani uden at have undersøgt, om de mon var forelskede. En smule skør bliver du altså.



### MYTE 4:

#### **Det er kun unge mennesker, der bliver stormende forelskede**

↘ Forelskelse er en stærk følelse. Derfor er den ofte associeret til vores ungdom og de kraftige følelser fra den periode. Men det er ikke helt korrekt, at alderen fører mere afbalancerede og rolige oplevelser af kærlighed med sig. Også voksne kan forelske sig – selv ældre. Det ses sjældnere, at voksne kaster sig ud i en verdensforglemende forelskelse. Men det sker. Selv 70-årige rammes af den store forelskelse og smider ægteskaber og karrierer fra sig. Og skal man sammenligne, kan det være mere voldsomt end ungdommens forelskelser, for der er mere på spil.

Ældre mennesker i vild forelskelse omtales til tider som helt ungdommelige. Det kan der være noget om, for energien og styrken har mange paralleller til de stærke oplevelser i ungdommen. Der lever vi det, der i udviklingspsykologien kaldes zonen for nærmeste udvikling, hvilket vil sige, at vi ofte bevæger os ind i oplevelser, som vi ikke har erfaring med endnu, og vi udvikler os, fordi vi kaster os ud i det ukendte, som dermed langsomt bliver bekendt. Vi prøver derfor en masse ting for første gang – for eksempel forelskelse – og det vil føles stormende. Men alle aldre kan forelske sig voldsomt, med alt det besvær og den livsbekræftelse, det indebærer.

**“Det bedste er at blive forelsket. Det næstbedste er at være forelsket.”**

*Maya Angelou*

### MYTE 5:

#### **Du bliver forelsket i en kopi af din far**

↘ Hvis du tror på den myte, så tror du på, at dem, vi falder for, kan ses som et udtryk for de tilknytningsmønstre, vi har lært. Vi gentager simpelthen det, vi kender hjemmefra, og falder derfor på en måde for vores forældre. Problemet med den teori er, at den som hurtig forklaring zoomer ind på én ting og overser alt andet. Parforhold er videnskabeligt set for kompleks en størrelse til, at denne myte kan accepteres uden forbehold. Men der er noget om det, når vi opdager, at vores partner har mange træk tilfælles med en af vores forældre, for det er korrekt, at vi søger det velkendte. Men det skygger for et faktum, som nærmest er så indlysende, at vi helt overser det, nemlig at vores partnere aldrig kan være helt lig med vores mor eller far, for de er lige så sammensatte mennesker, som vi selv er.

Ofte er det i øvrigt tilfældet, at vi til at begynde med falder for træk, som er forskellige fra vores forældre, ikke bare fordi vi ikke kan lide vores forældres træk, men fordi de simpelthen er de mest anderledes træk. Senere lægger vi så først mere mærke til fællestrækkene, og det skyldes, at vi ikke længere kun er i tiltrækningsfasen, men midt i et seriøst parforhold.



#### OM EKSPERTEN

Jacob Mosgaard er psykolog og har i mange år rådgivet par, som forsøger at bane sig vej gennem kærlighedens labyrinter. Han er netop nu aktuel med bogen ‘100 myter om kærlighed og forelskelse’, som denne artikel er et uddrag fra.

**MYTE 6:**

**Modsatninger bliver forelskede**

➤ Du kender sikkert det engelske udtryk "opposites attract". Den myte bygger på en idé om forelskelse som en slags magnetisme: En pluspol tiltrækker en minuspol. En introvert kvinde falder for en mand, der er udadvendt. En eventyrer finder tryghed med en ægtefælle, der prioriterer sikkerhed og stabilitet i hverdagen. Undersøgelser peger faktisk på, at vi bliver tiltrukket af mennesker med modsatte karaktertræk. Vi tiltrækkes af nogle, som har noget, vi selv mangler, og det, der er anderledes. Vi har nemlig også en tendens til at nedvurdere det, vi selv kan, og opvurdere det, andre kan.

Men når vi ser videnskabeligt nærmere på længerevarende forhold, gør andre ting sig gældende. Det ser ud til, at der er forskel på "umiddelbar tiltrækning" og "langvarig tiltrækning". Et holdbart forhold er oftest bygget på enighed om grundlæggende værdier og livsområder, viser det sig. Så ja, modsætninger kan tiltrække hinanden, men det går over, hvis det er det eneste, der er.

**MYTE 7:**

**Når man er forelsket, skal man være alt for hinanden**

➤ Vi kender det fra utallige film, bøger og tv-serier: to mennesker, der forsvinder ind i deres egen lille verden. Og du kender det måske fra dit eget liv, for forelskelse kan godt være symbiotisk. Men alle har det ikke sådan, trods en stærk forelskelse, viser videnskaben. Der findes også mennesker, der oplever stærke bånd til et andet menneske, forelskelse og tiltrækning, men som alligevel ikke oplever behovet for, at den anden person skal kunne dække alle behov. Faktisk kan det være ganske forfærdeligt at have det på den måde. "Når kæresten ikke hele tiden bekræfter, at jeg er alt for hende eller ham, så lider jeg. Så tvivler jeg." Og tvivlen, den gnavnede tvivl, er søster til forelskelsen, set i et psykologisk perspektiv. At være alt for hinanden er urealistisk i det lange løb – og kan være utroligt krævende midt i al sin naivitet. Det kan føles uforglemmeligt og fantastisk, når vi oplever at være det. Men det er et alt for højt pres at lægge på et parforhold i længden. ©



# TOTALT LUGTFRI SVED I 5 DAGE

*-også selvom du bader og vasker dig!*



**5 Days DEO**



Lugtfri eller ikke lugtfri, det er spørgsmålet - DIT VALG!



5DaysDEO er vurderet til "Grøn kolbe"  
 Kemi  
 www.kemiluppen.dk

Se videoen med Kim Bodnia på [www.5daysdeo.dk](http://www.5daysdeo.dk)



Astma-Allergi Danmark