

7 MYTER

om kærlighed, sex og parforhold

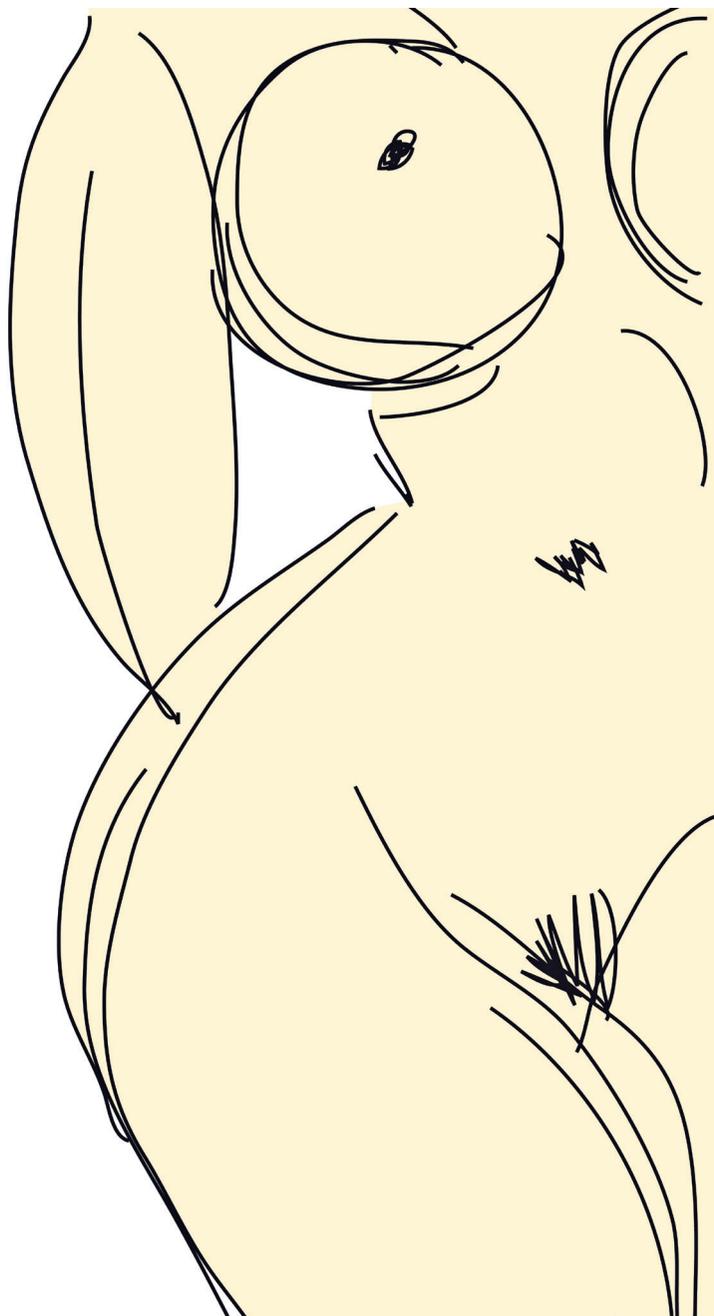
Findes kærlighed ved første blik? Skal du altid følge dit hjerte? Og tænker mænd kun på sex? Vi bringer et uddrag af "100 myter om kærlighed og forelskelse", som er skrevet af psykolog Jacob Mosgaard.

AF JO BRAND. FOTO: PANTHERMEDIA

1 MYTE: KÆRLIGHED VED FØRSTE BLIK FINDES
Det er ganske rigtigt, at vi kan møde et andet menneske, og med det samme klikker det bare. Det kan skyldes noget rent fysisk som en seksuel spænding, når vi ser den anden. Mange studier peger på, at det først og fremmest kan have noget med lugtesansen at gøre – vi tiltrækkes af bestemte dufte, og det ligger helt uden for vores egen kontrol, hvordan det fungerer. Der kan være en sammenhæng med, om de er tilpas anderledes fra vores egen, hvilket kan have med en evolutionær fordel at gøre, men det er lidt spekulativt, og vi kan i hvert fald ikke regne det ud på forhånd. Derudover kan den umiddelbare tiltrækning have at gøre med erfaring og smag, stadig på et ikke-bevidst plan. Et bestemt

udseende eller en bestemt stemning omkring situationen kan vække en stærk følelse, fordi den vækker minder eller blot passer med, hvad vi typisk falder for. Ofte er der tale om et sammenfald af mange faktorer på én gang, som tilsammen giver en kraftig oplevelse af tiltrækning. Som det måske bliver tydeligt ud fra disse beskrivelser, er kærlighed ved første blik egentlig ikke, hvad vi ellers har kaldt kærlighed. Der er snarere tale om tiltrækning ved første blik, for det er mere i familie med forelskelse eller seksuel tænding end kærlighed. Alt i alt: Kærlighed ved første blik er ikke realistisk, men tiltrækning ved første blik er helt almindeligt. Og er den gensidig, og vi ikke tager følelsen for andet, end den er, så kan det også være ret fantastisk trods alt.

2 MYTE: MAN SKAL FØLGE SIT HJERTE
Det gælder i kærligheden, som det gør i livet som sådan. Hvis vi følger vores hjerte, ender vi ikke med at gå på kompromis med vores værdier, vores principper og vores drømme. Og vi ender ikke med at se disse drømme suse forbi os, fordi vi ikke turde gribe dagen. Kærligheden skal gribes, og nogle gange skal den gribes her og nu. At følge sit hjerte har dog en dyster bagside, for mens det hjælper os til at finde modet og stå fast på os selv midt i svære situationer, så kan det også skabe ulykke. Vi kan nemlig enten lade vores hjerte guide os, eller vi kan følge det blindt. Og blind tiltro kan blive til blind overbevisning, og vi kan følge vores hjerte lige ind i fanatismen. Som et gammelt mundheld siger: Følg de mennesker, som søger sandheden, men flygt fra dem, der har fundet den. I kærlighedens navn har folk til alle tider fulgt deres hjerte ind i ulyksalige og umulige stræbener efter personer, som slet ikke vil dem. Eller ind i skadelige forhold, hvor de er blevet fastholdt af den blinde tiltro til deres hjertes bud. Hjertet sagde det, og højere autoritet kan de ikke forestille sig. Vi skal følge vores hjerte. Men vi skal hele tiden holde et skarpt øje med hjertet, så vi sikrer, at det følger vores værdier. At det kobles med en sund dosis uærbødighed over for det, vi gør. At det ikke leder os ind i det onde, men giver os modet til at springe ud i livet – med os selv i behold.



3 MYTE: MÆND TÆNKER KUN PÅ SEX

Mænd lever med deres helt egne stereotyper. En udgave af denne myte er, at mænd tænker på sex hvert syvende sekund. Og den er faktisk vejet og fundet for let. Mænd tænker ifølge en undersøgelse mere, på sex end kvinder gør, men kun lidt mere, og slet ikke så ofte som hvert syvende sekund. En større gruppe mænd og kvinder blev spurgt, hvor ofte de tænkte på sex, og det viste sig, at for mænd er det maksimalt et par gange om dagen i gennemsnit. Der er langt op til de otte-ni gange i minuttet. Og så er det ovenikøbet vældig upålideligt, for selvrapportering er notorisk upræcist, da vi har en tendens til at beskrive vores egen adfærd og holdninger anderledes, end de reelt er. F.eks. tilpasses vores beskrivelser tydeligt de normer, der er almindelige i den sammenhæng, vi identificerer os med, såsom vennegrupper og fædrelande.

I forhold til det fund, at mænd trods alt tænker mere på sex end kvinder, kunne en hypotese derfor være, at de muligvis tenderer at overrapportere i de kulturelle normers favør. Mange svarer derfor mere på linje med myten end med realiteterne. Skåret ud i pap: Mænd har ikke større seksualdrift end kvinder. Undersøgelser viser en stor lighed på kønnene, men de viser til gengæld en stor variation over tid og livssituation. Det svinger med andre ord meget, og i parforhold kan det f.eks. vise sig ved, at det i perioder er manden, der har mest lyst og derfor tænker mest på sex, mens det i andre perioder er kvinden. Der er ovenikøbet nogle indikatorer på, at hvis parforholdet ikke er konfliktfyldt, så vil sex i løbet af et parforholds udvikling betyde mere for kvinden end for manden.

4 MYTE: KVINDER KAN ELSKE FOR MEGET

I 1985 skrev Robin Norwood bogen "Kvinder, der elsker for meget". Det blev en bestseller, fordi den præsenterede en genkendelig virkelighed for mange kvinder og tilbød et opgør med den virkelighed – dvs. kvinder, som er lidenskabeligt optaget af håbløse forhold til mænd, som giver dem for lidt tilbage, og hvor det manglende modspil fastholder dem i forholdet, fordi det tvinger dem til at kæmpe endnu hårdere. De kommer til at glemme egne behov og ønsker i kampen for at tilfredsstille og måske omvende manden til at ville dem mere, elske dem mere, begære dem mere. Bogens budskab er, at nu må det være slut: Kvinder skal ikke længere elske for meget, ikke ofre sig for mænd, ikke skubbe deres egne længsler til side.

Rigtig mange kvinder oplever at havne i den slags mønstre uden at kunne se en vej ud. Det er reelt eksisterende mønstre, og bogen og dens teori er en hjælp for mange. Denne og lignende bøger med hjælp til selvhjælp har dog været udsat for kritik fra forskere, som peger på, at problemet ikke forstås i sin sammenhæng, men gøres til en slags sygdom, som kvinder kan rammes af, og som de kan overkomme ved at blive mere egoistiske. At elske for meget er ikke en sygdom, men fænomenet kan være udtryk for, at to mennesker har gang i noget, som gør mindst den ene ulykkelig. Det kan være udtryk for ikke at have taget stilling til forholdet.

Kvinder er ikke ofre for mænd, der ikke elsker dem, men de kan være fanget af drømmen om en kærlighed, som de ikke får. Det er helt forståeligt, og det er ikke en sygdom eller en fejl hos kvinderne.

5 MYTE: DET HANDLER OM AT PASSE SAMMEN

Engang var der kontaktannoncer i aviserne. De havde ofte ry for at være for enker eller for folk, der ikke magtede at finde en kæreste på den naturlige måde. I dag er der placeret et kæmpe spørgsmålstegn foran selve begrebet ”den naturlige måde”, og online dating er både eksploderet i vækst og i almindelig anerkendelse. Det er ganske enkelt blevet normalt at søge en partner gennem apps og hjemmesider af forskellig art. Der er ikke blot tale om en samfundsmæssig udvikling, men om en udvikling af en helt bestemt forståelse af parforholdet. En helt bestemt myte, som egentlig ikke er ny, men en gammel idé, som er blomstret op. Næmlig idéen om, at det handler om at passe sammen for at have et godt forhold.

På dating-sites kan brugerne søge efter præcis den mand eller kvinde, som vurderes passende. Vi kan beskrive kriterier for udseende og personlighed, såsom høj og humoristisk, lyshåret og udadvendt. Vi opfordres til at overveje, hvad vi falder for, og ovenikøbet til at definere os selv ind i nogle faste kategorier. Vi finder således den, der passer til os, og vælger dem fra, som ikke passer. Med et enkelt swipe til højre eller venstre. Risikoen er, at denne form for matchmaking behandler kærlighed som et simpelt spørgsmål om match, som kan udregnes med den rette algoritme. Men det er ikke så enkelt. Vi falder faktisk ofte for folk, som slet ikke matcher, ikke i udgangspunktet i hvert fald. Mange par beskriver, at hvis de skulle have brugt deres fornuft og kun var gået efter det

rationelle valg, så var det aldrig blevet dem. Mange falder for hinanden på trods af stramme kriterier. For mennesket er ofte ikke så simpelt, at vi passer ind i fastlagte kategorier. Vi er tit nogle sammensatte og usammenhængende størrelser, der f.eks. både kan være alvorlige og humoristiske, filosofiske og praktisk anlagte, kedelige og spændende.

Flere og flere finder dog faktisk deres kærester gennem Tinder og Dating.dk, og deres forhold ser ud til at kunne vare lige så længe som ved mindre planlagte metoder. Så det er ingen myte, som i sig selv er forkert. Men den kan være forkert for mange. Det er i hvert fald en myte, som flere og flere navigerer efter, og som ser ud til at være med til at ændre måden, vi finder sammen på.

6 MYTE: GNISTEN HOLDER PARFORHOLDET LEVENDE

Den gnist, som føles, når man ser sin elskede – det må være opskriften på et langt ægteskab. Problemet er bare, at det jo ikke er en opskrift, men et spørgsmål om held. Hvorfor? Sat på spidsen kan man sige: Fordi det bare er en følelse. Som Leonard Cohen sang: ”*I don't trust my inner feelings | Inner feelings come and go*”. Følelser kommer og går. De er lige så stabile som havets bølger. Så nej, gnisten er der ikke altid – og det er alligevel heller ikke den, der holder parforholdet i live i mange år. Studier peger på, at der er helt andre ting på spil. En af de vigtigste faktorer i et langt ægteskab viser sig at være mere mondænt. Par kan brænde for hinanden, de kan opleve voldsom passion, eller de kan have den stille glød – men ikke konstant.

Det mest gennemgribende træk ved det holdbare parforhold er en grundlæggende oplevelse af samhørighed. Af at være i samme båd. En slags vi-følelse. Gnisten og lynet – de giver ikke holdbarhedsgaranti. Det kan ofte være en stressfaktor, for det kan blive den evige målestok frem for den rolige overbevisning om at være en del af et samarbejdende eller samlevende fællesskab. Lange forhold kan sagtens have både genforelskelser og konflikter, men forholdene bygger oftest ikke på forelskelsen eller på undgåelsen af konflikter. Mange tilfredse par beskriver, at det, de oplever, når de ser på hinanden, kan variere. Til tider, en sløv søndag morgen uden børn, kan det være seksuel tiltrækning, andre gange kan det være en boblen i maven. Men den mest gennemgående følelse, den, der oftest er der, er følelsen af samhørighed. De er sammen, og de er ofte sammen om noget. Kærlighed og parforhold handler således om andet end stærke følelser.

Mænd har ikke større seksualdrift end kvinder. I perioder er det manden, der har mest lyst og derfor tænker mest på sex, mens det i andre perioder er kvinden. Noget tyder ovenikøbet på, at hvis parforholdet ikke er konfliktfyldt, vil sex i løbet af forholdets udvikling betyde mere for kvinden end for manden.

7 MYTE: AT FÅ BØRN SAMMEN STYRKER PARFORHOLDET

Allerede ved indgåelsen af parforholdet skulle noget nyt lægges til, og andet vælges fra. At få børn kalder på en helt ny rolle for begge: Forælderrollen. Læg dertil, at forælderrollen oftest er voldsomt tids- og opmærksomhedskrævende, trækker vores følelser og interesser i barnets retning og er en rolle, vi ikke kan vælge fra. Derfor må noget andet som regel vælges fra. Mange skruer ned for triatlonen, og en del går ned i tid på arbejdet. Men det helt store fravalg er for mange parforholdet, for det er netop parrets fællesskab, der kræves noget nyt af. Mange lægger midlertidigt kæresteforholdet til side som noget helt naturligt. Mange glemmer desværre at samle det op igen. At få børn sammen styrker ofte forholdet mellem to mennesker. Men det styrker ikke altid parforholdet.

HVIS DU VIL VIDE MERE ...

”100 myter om kærlighed og forelskelse” er skrevet af psykolog Jacob Mosgaard og er udkommet på FADL's Forlag.