Kjærestevalget

Hvordan skyter du blink i valg av partner? Er det trygt å stole på forelskelsen? Og hva bestemmer egentlig hvem du faller for?

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Det er risikosport å slippe en kjæreste inn i livet. Har du noen gang undret deg over hvilken type du typisk faller for? Hva som gjorde at din interesse landet på akkurat ham, og ikke han ved siden av? Har du noen gang reflektert over din evne til å kontrollere hvem du faller for? Dersom dette er en søkt problemstilling, fordi du sjelden faller for noen; har du undret deg over om du egentlig er klar for den store endringen – å få en person helt intim som du må forholde deg til i hverdagen?

Her skal jeg dele små biter av innsikt, som til sammen kan lede deg nærmere til å forstå hvem du er, hvem du faller for, og hva du kan gjøre dersom du er ulykkelig singel eller ulykkelig kjæreste. Mine biter av innsikt vil ikke omhandle «flaks eller skjebne-tankegang». Det jeg er opptatt av, er din indre dynamikk, hva som styrer din oppmerksomhet, og hvem som typisk får lyskasteren på seg i ditt liv. For akkurat dét – er ikke tilfeldig! Din livshistorie, dine tidlige erfaringer med omsorg og kjærlighet, og dine verdierfaringer, er med på å forme akkurat hva du leter etter. Lik det eller ikke, men bevisstheten rundt din egen livshistorie er avgjørende for om du treffer blink – og for at du ikke blir en evig jeger, selv når pilen allerede har truffet målskiven.

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

VI HAR VEL ALLE MERKET DET. Når vi kvinner ser oss omkring, er det noen menn som bare trer frem og blir synlige for oss. De vekker vår interesse, og blikket blir hengende noen sekunder ekstra. Andre, like kloke og like fine, forblir statister. Mens din venninne ser den ene veien, ser du kanskje den andre. Kall det gjerne den uforklarlige x-faktoren. Kjærestevalg burde kanskje være rasjonalitetens valg, men er det ikke; mannen må vekke deg, røre noe i deg, han må kjennes rett. Ikke logisk, men eksistensielt og kjemisk. I den suksessrike parterapi-boken «Å velge den rette» (Harville Hendrix), konkluderer forskeren nettopp med at valg av partner ikke er fornuftsstyrt. Det er riktignok en logikk i valg av partner, men det er følelsenes, erfaringenes og sansenes logikk. Ifølge den amerikanske nevrologen MacLean er hjernen inndelt i tre lag, med hver sin struktur. Den tenkende hjernen (hjernebarken), den følende hjernen (det limbiske system) og den sansende hjernen (reptilhjernen). I alle lag lagres mønstre, basert på våre erfaringer. Vi er sansende, følende og tenkende skapninger – og det er faktisk den følende og sansende delen som har mest nervekraft i menneskets psyke! Når det kommer til vår andre sjanse i livet til intime relasjoner, altså valget av kjæreste (den første var med våre omsorgspersoner), er kreftene fra de dypere lag dominerende. Den tenkende hjernen burde kanskje ha fortrinn, men blir danket ut av de ubevisste, eldre deler av hjernen, som bærer våre tidlige erfaringer og vårt sansende ubevisste barndoms-jeg.

TIDLIG, TIDLIG I LIVETS mange hverdagsscenarier dannes et indre bilde, et imago, i din underbevisthet, som en aktuell kjærestekandidat må matche. Du har vel hørt det: Han passer perfekt til deg! Men det klinger ikke slik i din kropp, det er bare noe som mangler, en kjemi som ikke kan manes frem. Det er vel og bra med nettdatingsstedenes matchingsverktøy, hvor personlighet og verdier kan måles slik at man får hjelp til å velge ut like partnere. Men det er ikke nok, det må matche ditt indre bilde av hvem din mann er for deg. Dersom din oppvekst var preget av en far og en mor som hadde mer enn nok med seg selv, og kun ga deg den etterlengtede oppmerksomheten når det passet dem, vel … så har du en lengsel etter noe annet, men samtidig et bilde av hva en relasjon er. Et bilde av hva omsorg er, hva kjærlighet er og hva nærhet er. Kanskje vil du ubevisst trekkes mot en som er oppslukt i jobb, og som gir deg den vilkårlige oppmerksomheten som du er så kjent med. Fysikken spiller også ofte inn. For eksempel at du ofte vekkes av de høye sterke, som ubevisst matcher bildet av en som kan bære deg gjennom livets flammer. Som da du var liten og trengte en sterk far. Eller den varme, omsorgspersonen, som gir deg jakken sin når du fryser på kinoen. Som vekker det indre bildet av at dette er en trygg mann, en som du kan tørre å knytte deg til, på nytt, en som gir omsorg som din mor. Flere psykologer mener at man ubevisst ➔

STE_NO_412485_psykologen.indd 84 15.01.15 13:43

"I et PARTNERVALG *er deg viktig at du ikke mister deg helt* I KAMPEN„

søker å dekke sine tilknytningsbehov fra barnsben av i møte med den andre sjansen. En ny partner som man kan bli hel med.

PAMELA OG CARRIE OG HAMSUN ... Hva kan et skjønnhetsikon, en populær tv-serie og stor litteratur ha til felles? De baler med kjærligheten, og at det er enklere sagt enn gjort å falle for den «rette». I Pan av Hamsun strever hovedpersonen med valg av kvinne. Han har to kvinner; Eva som er trygg og god, Edvarda som er vakker og komplisert. Det er den siste kvinnen som nærer hans drøm, selv om fornuften ønsker lykke med Eva.

– Jeg elsker tre ting, sier han til Eva.

– Jeg elsker en kjærlighetsdrøm jeg en gang hadde, jeg elsker dig og jeg elsker denne plet jord.

– Og hva elsker du mest?

– Drømmen.

Og litteraturen speiler virkeligheten; man kan ha så mange fortrinn man bare vil, men kjærlighetslivet vil fortsatt være komplekst. Om du heter Marilyn, Pamela eller Rihanna – det gjør det ikke enklere å finne en god havn. Carrie gjør det heller ikke enkelt for seg i «Sex and the City». Klok og pen, suksessrik og sterk; egenskapene blir raskt sveipet unna når Mr. Big vipper henne av pinnen med sin sterke tiltrekningskraft og sine ustabile kjærlighetstegn. Den ene dagen så nær, den andre dagen så fjern. Da er det raskt å bli hekta, spesielt hvis det matcher det ubevisste imagoet om at man må kjempe for kjærlighet og at spenningen ligger i kampen.

JEG HAR OGSÅ VÆRT DER, hvor det øverste lag i hjernen (fornuften min) har tatt kvelden, og den litt naive forelskelsen har slått rot overfor feil person. Men hva skal man gjøre da? Når dette er så sterke krefter, og fornuften kommer til kort? Skal man spille rasjonalitetskortet og hoppe bukk over forelskelsen? Nei, etter å ha levd, jobbet, tenkt og lest en stund tenker jeg at forelskelsen er en god start på et parforhold. Den er der av en grunn, og gjør at vi satser. Det fører til at vi smelter sammen, og gir det beste av oss selv. Vi kjenner oss lykkelige og hele. Forelskelsen viser at du har vært på et mentalt og følelsesmessig sted i livet hvor du har åpnet opp for endring.

Men dersom du ikke er i et parforhold ennå (!), og ikke forelsket (!), da har du virkelig muligheten til å gjøre et godt stykke forarbeid som kan gjøre at du skyter bedre neste gang! Hos deg kan vi sette inn støtet: La den tenkende delen av hjernen med fordel få lov til å analysere deg selv og dine gamle kjærlighetskrefter. Det er fullt mulig å gjøre mye av det ubevisste bevisst. Ikke alt, men mye. Det krever mot å gå inn i selvanalyse, å se på seg selv fra barnets ståsted. Bryte ned deler av forsvaret, og se hvilke lengsler som ligger der under overflaten. Betydningen av å bli «sjef i eget liv» eller «herre i eget hus» (jf. Freud) er stor. Dersom du ser at du tenderer å falle for feil type, kan det å få hjelp til å romme tidlige savn og lengsler øke kontaktpunktet mellom lagene i hjernen og du leder deg selv på bedre veier. Ved neste før-forelskelse vet du at du kanskje lengter etter en redningshelt, men at dette er gamle krefter og at det er en illusjon. Du vet at du må tørre å være deg selv, vise deg selv og la ham gjøre det samme, og du vet at forelskelsen har sterke krefter, men at det alltid vil roe seg, og at den andre ikke alltid vil se på deg med sløret lykkelig blikk. Hvis vi kjenner til våre egne sår, våre lengsler og tilbøyeligheter kan det gjøre oss sterkere og klokere, også i valg av partner.

TIL SLUTT VIL JEG komme med et lite råd. I et partnervalg er det viktig at du ikke mister deg helt i kampen om å vinne hans gunst. Det er også viktig at han ikke mister seg selv helt, fordi da vil du ikke se hvem han egentlig er. Skap litt rom for å dele tanker om hva et parforhold er for dere, og våg å nyansere bildet til den andre slik at du trer tydeligere frem og ikke blir en del av hans fantasiimago. Det må være plass til to ulike personer, og ingen er bærer av fasiten til hva et godt parforhold er. Det er viktig å spørre om man har samme mål, om begge ønsker å gjøre det til et varmt og trygt sted over tid. Dersom den ene ønsker en kort flørt, og den andre noe mer varig, så kan det være viktig å skru på fornuften og trekke seg litt unna. Veldig vanskelig, men veldig lurt! ★

ULIKE STADIER

FØR-FORELSKELSEN er et stadium hvor man er mentalt og følelsesmessig åpen for å få en annen person i livet sitt. Man går fra passiv til aktiv, gjør seg tilgjengelig og leter med blikket.

FORELSKELSEN er en særegen emosjonell og kjemisk tilstand i kroppen. Man «smelter sammen», vil være nær, og man mister seg selv litt.

KJÆRLIGHETSFASEN er en del av det lengre parforholdet. I det langvarige forholdet er det tre stykker: Deg, ham og parforholdet. Her utspilles maktkamper, her kommer vanens mønstre, omsorg og varme.

TIPS

• Tenk på din oppvekst. Hva har du erfart og lært om relasjoner? Ser du noe mønster med dine voksne kjærlighetserfaringer? Da kan du kanskje innse at han ikke kommer til å gi deg alt du trenger? Innsikten kan gjøre at du tar mer ansvar for å gjøre deg selv hel og leve med sår.

• Drømmen kan du beholde. Selv om vi ikke blir fullstendig forenet, kan kjærlighetsforholdet bli en god reise. Det krever innsats i form av å ta forholdet på alvor, ta den andre og deg selv på alvor. Ikke minst ta ansvar for at du ikke går i vanens sløvende fotspor, men tør ta sjansen på at du og din partner har endringspotensial. Øv deg på å si tre gode ting til partneren din hver dag! Små, anerkjennende handlinger overfor den andre virker.

SPØR OG FÅ SVAR! Har du et tema du ønsker at psykologen skal ta opp? Kontakt oss! post@stellamagasinet.no

STE_NO_412485_psykologen.indd 86 15.01.15 13:43