

BETATT ELLER BESATT?

Klarer du ikke å tenke på noe annet enn han?
Slik vet du om du er forelsket, eller sykkelig oppslukt.

TEKST: MICHELINA GARGES ILLUSTRASJONER: CATHRINE KARLSEN

Det er en uke til eksamen, og du stirrer tomt ned i boka. Du har lest det samme avsnittet fire ganger, men har ingen anelse om hva som egentlig står der. Tankene løper hele tiden av gårde. Til ham. Du drømmer om å stirre inn i øynene hans, og dere har imaginære, dype samtaler inne i hodet ditt. Hjertet dunker, hendene blir klamme, du klarer ikke tenke, får nesten ikke puste. Du prøver å ta deg sammen og leser et par setninger. Så svirrer tankene tilbake til ham igjen. Hva gjør han nå? Tenker han på deg? Du sjekker profilen hans på Facebook og Instagram. Han har ikke oppdatert på en stund. Du sender han en melding, og hver gang telefonen vibrerer slår hjertet ditt et ekstra slag. Han svarer ikke. Er han opptatt? Ute med venner – eller enda verre; med en annen jente? De gode følelsene blir dårlige, du kaldsvetter og kjenner bølger av kvalme. Du sjekker mobilen hvert femte minutt. Prøver å ta deg sammen og logger ut. Holder ut i tre lange minutter før du logger inn igjen. Fortsatt ingenting.

Når vi er forelsket skiller hjernen ut store mengder av hormonet dopamin. Dopamin kalles også for et «lykkehormon», fordi det skaper gode følelser i kroppen. Og hvis du tenker at forelskelse kjennes ut som en kraftig rus, så er det faktisk ikke så langt unna sannheten. Dopamin påvirker og stimulerer de samme områdene i hjernen som rusmidler, som for eksempel kokain. Vi overøses av gode følelser, blir avhengig og vil ha mer. Vi tenker konstant på den andre personen, og vil være sammen med han så mye som mulig. Den biologiske hensikten til hjernen vår er at vi skal kjempe for kjær-

ligheten, så vi kan formere oss og bringe arten videre. Men som med andre former for rus, er det fullt mulig å miste kontrollen. Når glir en forelskelse over i en usunn besettelse?

NORMALT INTENST

Psykologspesialist og forfatter Svein Øverland mener det som regel skal mye til før det blikker over, selv om en forelskelse kan kjennes fryktelig intenst i øyeblikket. Men personer med en usikker tilknytning til foreldre eller andre viktige personer kan få en sterkere reaksjon på en avvisning enn andre. Befinner du deg midt i en spesielt stressende og kaotisk periode i livet kan du også ha lettere for å bli besatt.

– Som oftest kan man ikke forutsi hvem som går over grensen. Noen ganger er man i vanskelige livssituasjoner, og da har mange større behov for nærhet. Det kan gjøre det lettere å bli besatt når man først finner noen som man tenker kan gi trygghet, sier Øverland.

Ifølge psykolog Thomas Haarklau Kleppestø er det ingen grunn til å bekymre seg for intense følelser, så lenge de er gode og gjensidige.

– I starten av et nytt forhold, hvor begge er forelsket i hverandre, mottar begges hjerner dopamindusjer, og dere ser kun de positive sidene ved hverandre. Dere vil se hverandre hele tiden, og relasjonen er ofte preget av et sterkt seksuelt begjær. Dette er evolusjonært design, og en del av vår universelle menneskenatur. Bare nyt det og slapp av!

Det er først når følelsene ikke gjengjeldes at den usunne besettelsen kan utvikle seg.



” NOEN GANGER FUNGERER AVVISNINGEN NÆRMEST SOM Å KASTE BENSIN PÅ BÅLET, OG FØLELSENE BLUSSER OPP OG GNISTRER STERKERE ENN NOEN GANG.

– Når forelskelsen ikke er gjensidig, gjør det vondt. Typiske tegn på dette vil være at den forelskede tar mesteparten av initiativene, mens den andre ofte er utilgjengelig, unngår intimitet og holder avstand, sier han.

BESATT AV AVVISNINGEN

Selv om vi innerst inne skjønner at den andre ikke er interessert, er det ikke alltid like lett å akseptere det. Noen ganger fungerer avvisningen nærmest som å kaste bensin på bålet, og følelsene blusser opp og gnistrer sterkere enn noen gang. Ifølge Kleppstø er det ikke uvanlig at nettopp en avvisning gjør oss enda mer opphengt i en person.

– Nettopp utilgjengeligheten og kostbarheten fra den andre øker bare lysten og glorifiseringen av den personen. Utilgjengeligheten kan jo være et tegn på at den personen har høy partnerverdi, og derfor blir den forelskede enda mer besatt.

Om du har lett for å bli betatt eller besatt er også avhengig av mange ulike sider ved personligheten din. Noen blir lettere forelsket enn andre, og noen har et sterkere seksuelt begjær. Mens noen er mer rettet mot korttidssex, er andre mer interessert i langvarige forhold, og går du lettere inn i nye forhold kan du også lettere oppleve vansker med forholdet. Ifølge Kleppstø ligger nøkkelen i hvordan du forholder deg til å bli avvist.

– Emosjonelt ustabile personer vil ha store vansker med dette. De føler seg ofte kontinuerlig avvist, og forventer det også på forhånd. Det kan fort bli en selvoppfyllende profeti: Jeg forventer å bli avvist, derfor trekker jeg meg tilbake, og blir dermed faktisk avvist. Det er viktig å bevisstgjøre seg dette hvis man har slike trekk, og aktivt jobbe mot disse mønstrene.

NYSGJERRIGPER ELLER STALKER?

Et lite tastetrykk på mobilen, og vips er dere venner på Facebook, Snapchat og Instagram. Du får et glimt inn i livet hans, hva han interesserer seg for og hva han bedriver tiden med. Ifølge Kleppstø er litt snoking på nettet en naturlig prosess når man møter en annen og vil finne ut litt mer om den personen. Er de så smarte, interessante og pene som de gir uttrykk for? Er denne personen til å stole på?

– Mennesker gjør dette i matingprosesser, fordi man ønsker å finne ut mer om de underliggende trekkene til personen man er interessert i. Når det gjelder nettbruk skader det jo ingen direkte, men egen tidsbruk kan bli et problem. Grensen for det virkelig usunn er når noen fysisk stalker en person, eller når stalkeren gjør ting

som er ubehagelig for den personen som blir stalket.

Øverland, som har skrevet boka «Stalking», mener grensen går når man fortsetter å oppsøke noen som tydelig viser at han ikke ønsker det.

– Stalking, på nett eller i virkeligheten, er en usunn fiksering på et annet menneske. Det fører til at man tar gjentatt uønsket kontakt med en person som tydelig har gitt beskjed om at kontakten er uønsket, forklarer han.

TIDSBruk ER AVGJØRENDE

I mange tilfeller er det hvor mye tid du bruker på den andre personen som skiller en normal forelskelse fra en besettelse. De fleste har nok opplevd at tankene støtt og stadig flyr av gårde, og litt dagdrømming og fokusproblemer i starten av et forhold er helt normalt. Men når du bruker så mye tid og krefter på forelskelsen at det får alvorlige konsekvenser i hverdagen din, er det grunn til bekymring.

– Det er bekymringsfullt når du bruker unormalt mye tid og energi på han eller henne, da sett i forhold til din alder, og det medfører at du har et vesentlig funksjonsfall. Med andre ord at du ikke klarer å følge opp arbeid, skole og vennskap, sier Øverland.

Dermed er du mest sannsynlig utenfor faresonen så lenge du klarer å gjennomføre oppgavene dine, holder avtaler og får gjort det du skal. Men hvis du stryker til eksamen, eller ikke orker å møte opp på jobben, fordi du har sittet oppe hele natten og overvåket bevegelsene hans på sosiale medier, er det på tide å ta tak i problemet.

TENK SOM EN ALKOHOLIKER

Forelskelse kan sammenlignes med rus på flere måter. En alkoholiker har en tendens til å miste kontrollen allerede etter den første drinken, og bør avstå helt for å lykkes med å holde seg edru. Og når du er besatt av en person er det lettere å bryte ut av det hvis du kutter all kontakt. Selv om det føles hjerteskjærende og utenkelig å kutte han helt ut av livet ditt, pinner du bare deg selv ved å prøve å være «bare venner», enten i virkeligheten eller på sosiale medier. Det du derimot bør gjøre er å distrahere deg selv i situasjoner hvor du vet at du har lett for å kontakte han.

– Tenk som en alkoholiker, og ikke oppsøk situasjoner som øker risikoen. Kutt all kontakt og slå av notifications på mobilen. Når du er trist og ensom på kvelden er det ofte verst, så tenk i forkant på hva du kan gjøre når besettelsen er på sitt sterkeste. Det kan være veldig vanskelig, så be om hjelp fra både venner eller fra psykolog om nødvendig, anbefaler Øverland.



SLIK KOMMER DU OVER HAM

- **HOLD AVSTAND.** Det gjør vondt, men det går over når du lever det vanlige livet ditt og ikke grubler rundt forholdet som aldri ble noe av.
 - **GJØR NOE MENINGSFULLT.** Ofte er besettelsen som verst når du kjeder deg. Derfor må man gjøre ting som genererer positive følelser. Lær deg nye, nyttige ferdigheter og hobbyer.
 - **VÆR AKTIV.** I slike perioder er det ekstra viktig å trene. Hold en sunn livsstil, og hold deg opptatt med ting du er engasjert i.
 - **VÆR SOSIAL.** Ring venner og familie.
 - **LOGG AV NETTET.** Spør deg selv: *Er dette god bruk av tiden min?* Om ikke, så gjør noe annet i stedet.
 - **SØK HJELP.** Blir det overveldende, så ikke nøl med å søke hjelp. Oppsøk psykoterapi hos en dyktig psykolog.
- Kilde: Psykolog Thomas Haarklau Kleppestø*

TEGN PÅ AT DU ER BESATT

- Forelskelsen oppleves som uønsket og gir lidelse.
- Du bruker unormalt mye tid og krefter på forelskelsen.
- Du er så opphengt at det får alvorlige konsekvenser i hverdagen, som at du ikke klarer å følge opp skole, jobb og bryter avtaler med venner.
- Du tar gjentatt kontakt med noen som tydelig gir uttrykk for at han ikke ønsker det.

Kilde: Psykologspesialist Svein Øverland