

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 23.03.14

Av Beate Alstad

## KJÆRLIGHET

Jeg har i min forrige artikkel beskrevet forelskelse som en deilig rus. Forelskelse gjør at parforholdet går av seg selv, og det krever ikke jobbing. Det er så enkelt og ukomplisert når man får hjelp av forelskelsens kraft, men forelskelse varer dessverre bare opptil to år.

Når denne rusen av lykke blir mindre eller borte, er det noen som savner følelsen forelskelsen gir, og søker den på samme måte som narkomane søker sin rus. Noen blir så avhengige av å være forelsket at de gir opp relasjonen når den første forelskelsen avtar, og går videre til en ny person de kan oppleve den sammen med.

De bytter kontinuerlig ut den ene partneren med den andre, og er det vi kaller "lovejumpers". De er ikke interessert i forpliktelsen som ligger i et kjærlighetsforhold, av utvikling og fordypelse, bare i kicket det gir å være forelsket.

Forelskelse er noe annet enn kjærlighet fordi det ikke er en viljehandling, den krever ikke anstrengelse.

### **Hvis forelskelse er en rus, hvordan føles da kjærlighet?**

Kjærlighet er også følelser, men kan forenes med fornuft og er ikke besettende på samme måte. Det viktigste grunnlaget for kjærlighet er at man føler at man tilhører noen, er elsket og ønsket. Overgangen fra forelskelse til kjærlighet kan være både vanskelig og utfordrende, og det krever innsats, vilje, tålmodighet og utholdenhet fra begge to.

Det å elske noen har også klare likhetstrekk med å føle lykke.

Ingen er lykkelig hele tiden, men vi kan føle oss lykkelige i kortere eller lengre øyeblikk.

Lykke er noe som aktiveres i visse situasjoner, i øyeblikk av sterke og intense følelser. Utenom disse korte øyeblikkene av å elske den andre, er det en mer generell kjærlighet, tilknytning og tilfredshet med livet som dominerer følelseslivet.

Vi vet at vi er glad i den andre, uten at følelsene fyller oss til randen.

De fleste par erfarer at det dukker opp utfordringer når den første spenningen og forelskelsen avtar med tiden. Det er vanlig at lidenskapen og begjæret avtar noe etter hvert som man blir mer etablert som par. Derfor er det ofte nødvendig å justere forventningene til de lidenskapelige følelsene for at parforholdet skal kunne gå over i en mer permanent fase.

For å få til et godt kjærlighetsforhold er det første viktige skritt på erkjenne at man faktisk vil prøve. Deretter er de beste rådene for å få til et godt kjærlighetsforhold å dyrke frem de gode sidene i den andre. Fyll oppmerksomheten med positive tanker og opplevelser, som i størst mulig grad kan erstatte de forelskede følelsene og forestillingene om den man er sammen med.

Man bør ikke kreve for mye, men konsentrere seg om å gi det beste av seg selv uten at man endrer personlighet og integritet i møte med den andre. Prioritere den andre, gi av sin varme, være lojal, prøve å se og anerkjenne den andres kjærlighetsspråk.

Da er man med på å bygge grunnmuren for et godt, sterkt og bærekraftig forhold.

God helg Telemark