

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 08.03.14

Av Beate Alstad

FORELSKELSE

HURRA det er vår, og så sikkert som våren kommer i mars knopper bjørka seg, allergien blomstrer og man ser forelskede par hvor enn man snur seg.

Det kan se ut som forelskelsen kommer med våren og lyset, når vi vintertrette, bleke nordboere kommer ut av vinterdvalen, ser oss litt fortumlet rundt, ser for første gang i livet et annet menneske og blir " helt mo i knærne".

Det er fordi kjærligheten går sine egne veier, og vi ikke selv kan bestemme hvem vi vil forelske oss i. Disse følelsene oppstår i den primitive delen av hjernen som vi ikke har noe innflytelse på.

Hvem husker vel ikke den store forelskelsen med hjertebank, kriblinger i kroppen, klamme hender og hvor ordene stokket seg i møte med "den utvalgte", og ikke minst ønske om å være sammen med den andre hele tiden.

For når man er forelsket i en person blir man avhengig, og dette kommer av at delene av hjernen som har med belønning å gjøre aktiveres.

Det blir vanskelig å tenke på andre ting, og basale grunnleggende behov som å spise og sove føles mindre viktige. Det vil si at man blir slank, søvnløs og ensopret, rett og slett litt «gal» når man forelsker seg.

Ifølge psykiatriprofessor Donatella Marazziti ved Universitetet i Pisa er forelskelse rett og slett en tvangstanke. Man blir faktisk litt gal. Når man er forelsket, er man egentlig i en svært kritisk fase fordi nivået av signalstoffet serotonin i hjernen synker markant.

Serotonin virker som en slags bremse, og mindre serotonin betyr mindre selvkontroll. Når folk blir forelsket, blir man mer impulsiv og man får færre hemninger. Man blir «besatt» av den man er forelsket i, og det er nødvendig for at vi skal kunne holde fokus på én partner - og dermed holde sammen for å formere oss og oppfostre barn.

Men forelskelsen varer ikke lengre en maks to år, og det er godt for ellers ville den være skadelig.

Det er jo ikke bra å gå for lenge uten nok søvn, mat og med en tanke i hodet- den utkårede.

Det kan forklare hvorfor forelskede mennesker kan utvikle angstlidelser, og bli deprimerte og paranoide. Psykiatriprofessor Marazziti sier det er fordi vi ikke tåler et så lavt serotoninivå over tid.

Hun fant ut at nivået av signalstoffet serotonin var 40 prosent lavere hos personer med tvangslidelser enn hos friske personer i en kontrollgruppe, og når forelskelse ifølge henne er en tvangstanke...

Men tvangstanke eller ikke, forelskelse er en fantastisk deilig opplevelse hvis den blir gjengjeldt, og like smertefull hvis den ikke er det.

Så min oppfordring til deg som er enslig; gå våren og livet i møte, og forhåpentligvis møter du akkurat det mennesket som gjør deg "litt gal" i en kort periode av livet.

Vi andre som har levd i parforhold en stund trenger ikke å bekymre oss over at de to første årene med stormende forelskelse er over, for forelskelsen kommer tilbake iblant og får oss til å huske den "deilige galskapen" som førte til kjærlighet- men det temaet skal jeg utdype nærmere i en senere artikkel.

God helg Telemark.