

Forelskelse er en rus, og den rammede oppfører seg som en rusmisbruker, skriver **Torfinn Espedal**.

Forelskelse

Forelskelse er en form for psykose. Når vi er forelsket, lider vi av vrangforestillinger, og vrangforestillingene er først og fremst knyttet til vår oppfatning av den vi er forelsket i. «I hear your voice in every corridor, I see your face in every picture frame», synger Janis Ian. En slags besettelse altså. Hvordan og hvorfor vi manøvrerer oss inn i denne mystiske tilstanden er en uløst gåte, men konsekvensene er noe de fleste kjenner til. All sansning av den utvalgte får et fortryllet skjær. Alt ved ham/henne er slik det skal være. Selv (ja, ikke minst!) lyter og alvorlige brudd på våre skjønnhetsidealer blir i dette forheksede lys bevis på den utkåredes helt spesielle kvaliteter.

DEN SKJEVE tannstillingens bedårende uttrykk, hans sjarmerende måte å halte på, hennes utstående ører som gir et inntrykk av en uimotståelig uskyld osv. Tilstanden er en rus, og den rammede oppfører seg som en rusmisbruker: Alt annet enn rusmiddelet er sekundært, er det dyp krise. Den forelskede blir ukritisk, og oppførselen får andre til å reagere med hode-rystende overbærenhet.

FORELSKELSESTILSTANDEN inneholder ingredienser som berører oss i margin fordi den aktualiserer den dypeste lengselen vi har: hengivelse og sammensmeltning, – en frigjøring fra egoets krav til å være adskilt. Dette er kanskje i moden form en åndelig lengsel, men den har sin biografiske referanse til vår spebarnstilstand, da vi kunne oppleve å være ett med omgivelsene.

FORELSKELSEN har noe umodent ved seg. På uransakelig vis åpner vi hjertedøren vår på vid vegg for den utvalgte. Er dette kjærlighet? Selv om mye kan ligne, er jeg tilbøyelig til å si nei. På engelsk heter begge deler «love». For en gangs skyld er norsk mer nyansert. Kjærlighet gjør oss ikke enøyde og ukritiske.



Den som elsker, øker verdigheten. Den forelskede står i akutt fare for å miste den.

AT BEGGE PARTENE er forelsket samtidig, er sjeldnere enn vi er klar over. Oftest er det én part som er det, men så blir den andre så stimulert og revet med at man tror man er det, eller later som. Det finnes selvsagt også grader av forelskelse. Seksuelt begjær er en helt annen tilstand. Den kan i øyeblikket forveksles, men har andre drivkrefter.

HVOR LENGE VARER en forelskelse? De som sier «resten av livet» lyver, eller snakker om noe annet. En forelskelse varer sjelden lengre enn 2 år. Dersom man ikke «får» sin utkårede slik at hverdagslivets trivialiteter ikke får revet ned de rosa illusjonene, kan tilstanden bli kronisk, for noen en besettelse. Ungdomsforelskelser kan være rystende opplevelser som kan prege resten av livet på gode eller dårlige måter. Det kan være en dyrebar skatt man bærer med seg i minnet. Intensiteten knyttet til nærhet, sex og tilknytning kan bli vakre merkesteiner man bærer i seg om hvordan livet kan være.

MEN VED AVVISNING eller svik kan det også representere en ufattelig smerte som førte til at man ubevisst lukket hjertet sitt for godt for å beskytte seg mot noe lignende.

FORELSKELSE er en så fristende tilstand å slippe seg inn i at det krever modenhet, vilje og motivasjon for å stå imot. For den som lever i en eksistensiell ørken, er den uimotståelig. Jeg vil advare sterkt mot å ta viktige beslutninger mens man er forelsket. Gifttermål og graviditet bør utsettes til man er blitt tilregnelig.

Torfinn Espedal er psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Han arbeider i privat praksis ved Dialog Psykologsenter. www.dialogpsykologsenter.no [torfinn@dialogpsykologsenter](mailto:torfinn@dialogpsykologsenter.no)

Øvelse i å lytte «mellom linjene» er viktig både i terapi og i all annen menneskelig kontakt, skriver **Torfinn Espedal**.

Intuisjon

Alle kjenner og bruker uttrykket intuisjon. Det betyr ikke at vi vet hva det er. Magefølelse, sier noen. Kanskje vi kan si at vi intuitivt vet hva intuisjon er, men at vi er ute av stand til å forklare det. Når vi bruker intuisjon klarer vi nemlig ikke å gjøre rede for tankeprosessene som ligger til grunn for våre valg og våre oppfatninger. Vi er koplet direkte på en (indre?) sender som bare gir oss svaret.

NÅR JEG MØTER en ny person, gjør jeg meg i løpet av få sekunder opp en nokså klar oppfatning av vedkommende. Noe av den oppfatningen er bevisst. Etterpå kan jeg, dersom jeg prøver, gjøre rede for noen observerbare trekk hos ham som jeg tror fikk meg til å oppleve ham slik. Det er likevel langt igjen til jeg kan dokumentere hele grunnlaget for min oppfatning. En person gir oss et mylder av inntrykk og skaper straks et uhyre sammensatt bilde. Øyne, blikk, hud, bevegelsesmønstre, pust, lukt, stemme, mimikk er bare noen få av den mengden stimuli som den andre bombarderer oss med. Ikke nok med at inntrykkene treffer vår bevissthet, men i like stor grad berører den vår underbevissthet.

HVOR MANGE GANGER har jeg ikke sittet og latt en person påvirke meg med ord, og så, gradvis, fått en sterk fornemmelse av at her er det noe som ikke stemmer? Det bevisste budskapet blir forstyrret av et skjult budskap, noe annet blir formidlet, gjerne uten at personen selv er klar over det, og det kan ta tid før jeg selv blir klar over hva det er. Da blir spørsmålet om jeg har kontakt med mine fornemmelser, om jeg kan tolke dem, og om jeg tør stole på dem.

DET ER STORE VARIASJONER mellom styrken på folks intuitive evner. Noe er medfødt, men bevisstgjøring og trening kan gjøre mye for å utvikle denne svært viktige egenskapen. Særlig i komplekse situasjoner med overveldende mange ele-

menter kan vår intuisjon hjelpe oss å foreta ubevisste avveininger og lede oss fram til gode valg som vår analytiske evne ikke har kapasitet til. Ved å måle fysiologiske reaksjoner har man funnet at man reagerer på de foretrukne alternativer før man selv er blitt bevisst om hvilke valg man gjør. Dette reflekterer hvilken viktig rolle underbevisstheten spiller i livene våre. De beste sjakkspillerne bruker en høyt utviklet intuisjon når de spiller.

DET ER ET INTERESSANT SPØRSMÅL hvem som står for den intuitive utvelgelsen av alt opplevelsesfeltet vårt inneholder. Dette ser for meg ut som en mer kreativ del enn den fornuftige «hverdagsdelen» de fleste av oss lar regjere i livet vårt. Denne delen er nær knyttet til den siden i oss som produserer drømmene våre. Dette er også den kunstneriske delen av oss.

EN KOLLEGA av meg spurte 25 kliniske psykologer om de opplevde intuisjon som et teoretisk meningsfylt begrep i psykoterapi. 12 svarte ja og 13 nei. Alle 25 svarte paradoksalt nok bekreftende på at de fant det meningsfylt i terapeutisk praksis. Igjen reflekterer dette hvordan psykologien som fag sliter med å anerkjenne opplevelser som ikke passer inn i en reduksjonistisk tankemodell. Det finnes en motsetning mellom å operere på det intuitive og det analytiske nivå. Det betyr at dersom man fokuserer på analytisk tenkning, f.eks. ved å kun lytte til det verbale, kan dette hemme den intuitive kapasiteten og man går glipp av avgjørende materiale i kommunikasjonen. Øvelse i å lytte «mellom linjene» er viktig både i terapi og i all annen menneskelig kontakt.



Torfinn Espedal er psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Han arbeider i privat praksis ved Dialog Psykologsenter. www.dialogpsykologsenter.no torfinn@dialogpsykologsenter

Jeg later som ingen ting utad, men innerst inne har Tottenham slått leir for godt, skriver **Torfinn Espedal**.

Heia Viking!

psykologien har vi et begrep som vi kaller for «imprinting», eller pregning, som vi sier på norsk. Det blir eksemplifisert ved at andunger på et visst punkt i utviklingen knytter seg til noe som beveger seg i nærheten. Dette kan være nesten hva som helst, og andungene dilter tappert etter den bevegelige tingen som om dette skulle være andemoren. Den perioden i utviklingen hvor denne tilknytningen skjer, kalles "kritisk periode". Når først tilknytningen har skjedd, er den vanskelig å endre.

JEG MENER å se en lignende tilbøyelighet i mennesket når det gjelder forhold til fotball-lag. I oppveksten ble jeg (og utrolig mange andre her i byen) knyttet til fotball-laget Viking. Det ble en lang reise med oppturer og nedture. De siste årene har bydd på mye skuffelse og triste forestillinger. Jeg har mang en gang sittet på stadion og talt feilpasninger og funnet ut at opp mot 50 % går til motspiller. Statistisk sett kunne man da egentlig bare sparket ballen helt tilfeldig.

IDYP frustrasjon har jeg tatt et oppgjør med meg selv og bestemt meg for å gi opp denne barnslige fotballinteressen. Særlig etter at de gikk over til å kjøpe spillere fra andre landsdeler og andre land, syntes jeg at jeg fikk gode argumenter. Fotball-lagenes opprinnelse var jo at gutter fra Ullandhaug slo seg sammen for å slå gutter fra Tjensvoll, osv. Alle forstod jo da at å ta med en fra Buøy bare fordi han var god, var juks.

AT SKJÆRPEN fra Nærbø kunne representere Viking, gikk til nød an. Men Trygve Johannessen fra Askøy/Bergen ble for drøyt. De fleste med litt anstendighet følte i sitt innerste at dette var naturstridig. Men etter hvert som han ble toppscorer, vek prinsippene og moralen svektes. Siden har moralen gått fullstendig i oppløsning. Alt handler om kjøpelag og penger. Rent juks og selvbedrag.

PÅ TROSS AV disse erkjennelsene har jeg ikke greid å løsri-ve meg fra Viking. Det er pinlig og meningsløst. I fjor, på det verste, prøvde jeg å omvende meg til å holde med Hauge-sund. De spilte i det minste morsom fotball, og hadde en trener med glimt i øyet. Jeg måtte bare gi opp. Noe inni meg ville ikke rikke seg.

Å holde med et klubb-lag er en av de mest primitive metodene å bygge identitet på. «Eg e Viking, eg», står det bak på mange biler. Hvor enkel går det an å bli?

På den annen side: Noen må man jo være. Og hva er egentlig meningen med livet? Oppstår ikke meningen nettopp i det øyeblikket Viking scorer og vinner en kamp? Den dype følelsen av verdi. En ekstatisk brusende uovervinnelighet.

JEG KAN ikke annet enn å beundre dem som på et tidspunkt ble huket på et lag, og som siden tappert har fulgt laget sitt nedover i divisjonene. Å holde med Man U eller Barcelona er ren egodop. Disse lagene kjøper de beste og dyreste spillerne og vinner hele tiden. Tenk å være hekta på Portsmouth....

I 1961 gikk jeg på besøk hos naboen som nettopp hadde fått TV og så Tottenham slå et eller annet lag. Dermed var skjebnen beseglet. Det ble Tottenham på meg. Jeg later som ingen ting utad, men innerst inne har Tottenham slått leir for godt.

KJÆRE VIKING! Vær klar over at dere bærer et tungt ansvar for tusenvis av menneskers identitet og selvfølelse. En scoring, en seier, forplanter seg som lykkekonger i vann i befolkningen.

Torfinn Espedal er psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Han arbeider i privat praksis ved Dialog Psykologsenter. www.dialogpsykologsenter.no torfinn@dialogpsykologsenter