

Voksen forelskelse

Det er ingen aldersgrense på forelskelse, og mange opplever at følelsene kan være minst like berusende når de er 50 som når de var 15.

TEKST: KATRINE ANDREASSEN • ILLUSTRASJONSFOTO: ISTOCKPHOTO

Forelskelse er en herlig følelse, og ofte er de flagrende sommerfuglene i magen noe vi forbinder med ungdomstiden. Mange opplever likevel at følelsene kan være like spennende og fnisefaktoren minst like høy i voksen alder, for forelskelsen spør deg ikke hvor gammel du er. Når du først er forelsket, er det like deilig uansett alder, og det er lett å føle seg som en tenåringsgjengen igjen og miste både kontroll og fornuft.

– Jeg tror ikke det er noen forskjell på følelsene om man er 18 eller 50, men man forelsker seg kanskje ikke så ofte i voksen alder som det man gjør i yngre år, sier familierapeut Kari E. Holter.

Ikke varig

Litt variasjon vil det naturligvis være fra person til person, men de fleste av oss er nok litt mer forsiktige når vi blir voksne. Vi kaster oss ikke like hodestups inn i forelskelsen, og er mer avhengig av å føle tillit til den vi møter før vi tør å åpne oss. Fornuft er kanskje større og erfaringene flere.

Når vi først åpner oss for den nye kjæresten vår, går imidlertid ting gjerne adskillig mye fortere fram enn i ungdommen, men er nå det egentlig så fornuftig da?

– Det at man i voksen alder ikke forelsker seg så ofte, gjør kanskje at man blir mer ivrig etter å kringkaste og leve ut forelskelsen. Tiden føles knapp,

og man lengter etter å synliggjøre endringene. Man vil leve ut den rusen man opplever og tenker ofte overdrevent positivt i forhold til hva andres reaksjoner kan bli, for i en slik situasjon har vi vanskelig å se for oss at dette ikke skal vare, sier Holter, som likevel anbefaler å ta det litt med ro. Den som opplever forelskelsen ligger gjerne et langt sprang foran omgivelsene.

– Stort sett er det ingen fordel å forhaste seg i en slik situasjon. Forelskelsen er ingen varig tilstand, men går alltid over til noe annet. I noen tilfeller får den over til varig kjærlighet, men ofte går den rett og slett over, sier hun.

Og det er jo heller ikke til å stikke under en stol at utfordringene er andre for godt voksne par enn for ungdommer. Selv om økonomien er mer stabil og begge gjerne er ferdig utdannet og i jobb, vil det også nå dukke opp problemer som må takles.

– I et voksent forhold har man både historie og ofte barn å ta hensyn til. Å etablere seg i et forhold har således større konsekvenser for flere mennesker, for det er ikke nødvendigvis gitt at man liker kjærestens barn eller at de liker deg, sier Holter. Hun mener det er viktig at man ikke ivrer for mye etter å bli likt av partnerens barn, men at man lar forholdet mellom seg og barna – enten de er store eller små – utvikle seg på en rolig måte.



EKSPERT: Familierapeut Kari E. Holter. mener det er viktig å ta seg tid til å bli godt kjent med hverandre.

– Dere trenger tid til å bli kjent med hverandre. Hvordan barna er innstilt til at mor eller far har fått ny kjæreste, vil for eksempel få stor betydning for hvordan møtene kan utvikle seg, sier hun.

Hun legger til at det også er viktig for det nye paret at de gir hverandre lov til å ha hatt en fortid. Tidligere forhold kan du ikke gjøre noe med, og hvis han har barn, har de også en foreldre som du sannsynligvis må forholde deg til. Sjalusien kan være vond å svelge, men skal forholdet kunne utvikle seg, må du lære deg å leve med den. Fortiden kan ingen gjøre noe med, men fremtiden er du med på å skape selv.

Gi litt og ta litt

– For å takle alle utfordringene, vil jeg anbefale at man går sakte fram. Finn for eksempel ut om dette er et forhold du vil satse på før barna inviteres inn

i forholdet. Og prøv helst å leve sammen litt gjennom ulike situasjoner før dere bryter broer. I et ungdomsforhold lever man generelt et mer uforpliktende liv med større endringer enn det man gjør i det voksne livet. Når man i voksen alder bryter opp for å slå seg sammen, innebærer det større endringer som salg av bolig, flytting og kanskje bytting av skole, hvis man har barn, sier Holter.

Er alt godt gjennomtenkt, er det lettere å nyte tilværelsen når dere endelig slår dere til ro sammen, for utfordringene vil komme da også. Vær du sikker. Etter mange år med en annen partner, og kanskje flere år som singel, har dere begge skaffet dere en rekke vaner og uvaner. De er en del av partneren din, og nå får dere se hvordan vanene deres fungerer sammen.

– Når man går inn i et parforhold i voksen alder, må man alltid være innstilt på å endre enkelte inngrodd vaner og uvaner. Her gjelder det å tilpasse seg ved å ta litt og gi litt. Vær tydelige på hva dere ønsker av hverandre og hva dere trenger for å trives. God kommunikasjon er viktig. Det må være høyde for å uttrykke sine meninger på en respektfull måte, og man bør føle at det man sier blir tatt godt imot uten forsvar, sier hun.



Her finner du en kjæreste

For deg som gjerne vil finne en du kan forelske deg i, men ikke vet hvor du skal lete, har vi noen forslag her. Om du ikke lykkes første gangen, kan du i alle fall kose deg med jakten. Ikke gi opp!

Singeltreff

Blant annet har Den Norske Turistforening singeltreff for deg som er glad i å gå tur. I mai arrangerer de for eksempel en firedagerstur til Skarvheimen for single over 40 år. www.dntoslo.no

Singelferie

Det finnes turarrangører som arrangerer reiser spesielt beregnet på single, og du kan velge mellom alt fra gourmettur i Toscana til singeltreff på danskebåten. Et eksempel på en slik reiseoperatør er Carpe-Diem Singelreiser. www.carpe-diem.no

Begynn på et kurs

Dette er en like stor sjanse å ta som det alltid har vært, men mulighetene er i alle fall større enn dersom du blir hjemme. Sørg bare for å velge et kurs der du kan regne med å treffe noen av motsatte kjønn – og så får du håpe på at de ikke er gifte hele gjengen.

www.kursagenten.no
www.kursguiden.no

Let på nett

Stadig flere finner kjærligheten på nettet, og dette er ikke noe dumt sted å starte. Det føles trygt å klikke seg fram til potensielle partnere, og det er lettere å avslutte det hele i en tidlig fase hvis du ser at han ikke er noe for deg. Husk bare å være forsiktig når du skal møte noen. Ikke alle er like ærlige.

www.moteplassen.no,
www.q500.no, www.sukker.no