



Ha distans

KÄNSLOR HAR MAKTEN att köra över hjärnans förmåga till logiskt tänkande. Bara att bli medveten om detta kan ge dig distans och insikt om att allt inte nödvändigtvis behöver vara fullkomligt ofelbart även om det känns så. Kom ihåg att din hjärna är "hög" på kärlek!

Kär

– men inte galen!

En vild förälskelse kan få även den mest sansade att släppa allt och ta ogenomtänkta beslut.

Men att kärleken är blind betyder inte att du behöver vara det!

TEXT: LINNEA MOLANDER

Magen pirrar, allt känns lätt och du kan bara tänka på en enda person.

Att vara kär är underbart och fantastiskt, men kan också vara överväldigande och avskärmande.

Helen Fisher är hjärnforskare och en av världens främsta experter på vad som händer i hjärnan på oss människor när vi blir förälskade. I sin bok "Why we love – the nature and chemistry of romantic love" beskriver hon kärlek som en drivkraft jämförbar med hunger, snarare än bara en känsla.

Det är alltså inga små krafter som sätts i rörelse när du blir kär! Hennes hjärnstudier på förälskade människor visar att samma delar av hjärnan är aktiva vid förälskelse som när man är hög på kokain.

Du ser inte klart

En förälskad hjärna uppfattar därför världen på ett helt annat sätt än i vanliga fall. Helen Fisher menar att förändringarna i hjärnan är evolutionärt fördelaktiga eftersom de motiverar människor att söka sig till varandra och hålla ihop tillräckligt

länge för att få barn och ta hand om dem tills de blir självständiga.

Håll fötterna på jorden

Men även om Moder jord ser fördelar med att göra dig kär och galen kan det vara både opraktiskt och emellanåt riskabelt att se hela världen genom ett rosafärgat filter. Ibland är en liten reality check på plats för att hålla fötterna på jorden – sen är det fritt fram att flyga upp bland de rosa molnen igen.

Vi vet hur du stannar på jorden! ■

Sätt någon annan i dina skor ett tag

DET KAN VARA svårt nog att ha perspektiv på sig själv och sitt eget liv i vanliga fall, men när du är kär snurrar allt lite extra fort och det är ännu svårare att se klart. En effektiv reality check är att sätta en nära vän i din situation och fundera på vad du skulle tänka om hen till exempel flyttade ihop med någon hen känt endast i två veckor eller bara hörde av sig när partnern var tvungen att jobba över några timmar. På så sätt ger du dig själv råd på hur du ska göra och bete dig, trots att du inte ser riktigt klart.

Njut nu

VILD FÖRÄLSKELSE KAN få vem som helst att vilja kasta sig rakt in i nya äventyr och göra stora och omvälvande livsförändringar. Men det är ingen brådska. Stanna upp och njut av den härliga förälskelsete du befinner dig i just nu!

Träffa en vän

UNDVIK ATT GÅ helt in i en förälskelsebubbla där du enbart umgås med din kärlek. Träffa dina vänner och låt dem dela din glädje och samtidigt vara ditt ankare till verkligheten när du flyger bland molnen. Dina vänner känner dig väl, vet vad du värderar och värdesätter och kan prata ner dig på jorden om något skulle gå överstyr.

Se mönstret

HUR BRUKAR DU bete dig när du blir kär? Om du brukar försvinna från jordens yta med din flirt när du blir förälskad och bli otillgänglig för resten av världen under en period kanske det ger en hint om hur det kommer att gå även den här gången? Att kasta sig in i förälskelse kan vara en skön verklighetsflykt men är – om det blir en vana – lika osunt som alla andra flyktbeteenden.

Glöm inte dig själv

ÖVERGE INTE DITT övriga liv för kärleken, utan låt förälskelsen skänka lätthet och inspiration till dina andra viktiga livsområden. Du har ju fortfarande jobb, fritidsaktiviteter, vänner, familj, ett hem och andra delar av livet att ta hand om samtidigt som kärleken blomstrar.

Vad är viktigt?

DET ÄR ALLTID viktigt att vara klar över vad du tycker är viktigt i en relation. När man så innerligt vill vara med någon är det lätt att ha överseende med beteenden som man annars aldrig skulle acceptera, och missa varningssignaler som andra ser. Vad är okej för dig gällande att hålla vad man lovat, spontant ställa in och boka om, ta hänsyn till varandras viljor och behov? Det är lätt att ignorera dåligt beteende när man är kär. Påminn därför dig själv om vad du vill ha och vad du förtjänar!