

Hekta - ikke syk

PUBLISERT 5. mars 2012

Grans beskrivelse er egnet til å avpatologisere de som henger fast i av-og-på-forhold, og som etter hvert begynner å stille spørsmål ved sin egen mentale helse. Budskapet til de hektede er klart: Det er ingenting galt med deg. Du er helt vanlig, men du er hektet. Dette dreier seg simpelthen om et forhold til en person som sender ut veldig doble signaler, og som noen ganger bekrefter forholdet for så plutselig å trekke seg. Det bidrar til å skape en avhengighetstilstand, og en iherdig jakt etter belønning i form av kjærlighetsbevis. I et slikt forhold blir man utsatt for utforutsigbare forsterkningsbetingelser, og vi vet fra læringspsykologien hva det kan føre til.

«Jeg likte ideen om å ha et konkret eksempel på et hekt før man får lest Grans analyse. Litt som Bridget Jones på divanen, tenkte jeg. Men Skaugs dagbok ble jeg ikke hektet på»

Etter Sissel Grans lovende innledning overtar Nora Skaug, som i dagbokform skriver om sin egen opplevelse av å være hektet på Frank. Jeg likte ideen om å ha et konkret eksempel på et hekt før man får lest Grans analyse. Litt som Bridget Jones på divanen, tenkte jeg. Men Skaugs dagbok ble jeg ikke hektet på.

Jeg må ta høyde for at en slik tekst kan leses annerledes av noen som er midt opp i et hekt. Da kan det være godt å kjenne seg igjen i alle de tankene og følelsene Skaug beskriver. Det kan være en hjelp til å kjenne seg mindre alene, mer normal. Men jeg gikk lei. Frank er kjærlig, Frank er avvisende. Frank vil komme på besøk, Frank avlyser og vil heller gjøre noe med gutta. Nora blir lei seg. Nora blir glad. Nora jakter på kjærtegn. Nora har lyst på sex og vasker seg i skrittet (just in case), men Frank er trøtt og Nora kjenner seg patetisk. Ja, det er nok en god beskrivelse av hvordan det føles å være fanget i et slikt forhold □ men må jeg lese 230 sider om dette? For meg ble dette kjedelig og rett og slett litt flaut. Men bare hold ut (eller hopp over), ikke gi opp boken helt, selv om du kan være fristet.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 3, 2012, side

