

# Chokoholisme

TEKST

Reidar Ommundsen

PUBLISERT 1. februar 2006

---

Forskningen som vi skal rapportere nedenfor, kan kanskje være av interesse for dem som er svært glade i sjokolade. Det er nemlig slik at en del mennesker sliter med anfall av begjær etter sjokolade. Under slike anfall kan de ha så vanskelig for å styre seg at de setter til livs mer sjokolade enn hva de selv synes er rimelig – vel å merke etterpå. Disse menneskene kan synes like avhengige av sitt stoff som alkoholikere er avhengige av alkohol, og parallellen har ført til betegnelsen chokoholisme.

Nå har en spansk forskergruppe studert de følelsesmessige reaksjonene hos en gruppe kvinner som etter egne utsagn plages med begjær etter sjokolade. I alt ble 500 kvinner bedt om å besvare et spørreskjema om graden av trang etter sjokolade, og de 36 kvinnene som skåret høyest på dette skjemaet, ble sammenlignet med de 36 kvinnene som skåret lavest.

Samtlige 72 kvinner ble testet mens de satt og så på lysbilder som enten viste lekker sjokolade, eller noe helt annet. For hvert bilde skulle forsøkspersonene dels opplyse hvor sterkt bildet virket på dem rent følelsesmessig, og dels om det virket positivt eller negativt inn på følelsene. Det kan ikke overraske at chokoholikerne gjennomgående opplevde langt sterkere og langt mer positive følelser da de fikk se bildene av sjokolade, sammenlignet med kontrollgruppen. Men det interessante i denne undersøkelsen knytter an til to andre mål som ble tatt av reaksjonene til forsøkspersonene, nemlig mål av hjerteslag (puls) og blunkereflekser. Det er nemlig slik at de to målene begge slår ut i motsatt retning ved henholdsvis positive og negative følelser. Pulsen går et kort øyeblikk ned ved positive følelser og slår raskere ved negative følelser. Blunkerefleksene blir på tilsvarende måte langsommere ved positive følelser og raskere og sterkere ved negative følelser. Man skulle nå forvente at chokoholikerne ved syn av sjokolade ville avsløre tegn på sterke og positive følelser på begge disse testene. Men overraskende nok var det bare det ene målet – endring i puls – som tydet på positive følelser, mens det andre målet – blinkerefleksene – tydet på negative følelser.

De spanske forskerne mener at det som særlig «plager» chokoholikerne i dagliglivet, når de får anfall av begjær etter sjokolade, ikke bare er sterke positive følelser ved synet av sjokolade – følelser som de har vansker med å styre, men snarere en sterk konflikt mellom positive og negative følelser. Ifølge forskerne kan det nettopp være denne konflikten som bringer chokoholikerne ut av fatning ved synet av for eksempel en eske konfekt og gjør det vanskelig helt rolig å utøve selvkontroll.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 2, 2006, side*

**TEKST**

**Reidar Ommundsen**