

Vad är kärlek?



Gunnar Björing

Boksida

Vad är kärlek?

Gunnar Björing

Copyright: Förlaget Boksidan 2010
Box 558
146 33 Tullinge

Vad är kärlek? ISBN-nummer: 978-91-86199-50-0

Omslagsfotot är taget på Västerbron och det som avbildas är ett antal hänglås som älskande par låst fast där, som en kärleksförklaring till varandra.

Vill veta mer? Sök på www.boksidan.com.

Hur definieras kärlek?

För många är kärlek en väldigt viktig företeelse och i kulturella verk, i synnerhet musikaliska sådana, beskrivs den ofta. Seriösa förklaringar av fenomenet är däremot ganska sparsamt förekommande. I till exempel Bonniers konversationslexikon från 1925 finns orden: kär, kärleksdomstolar, kärleksdryck, kärleksmåltid, kärleksäpple, kärleksört och kärlförsök, men inte ordet kärlek. Beträffande verbet älska finns inte ens varianter på ordet medtagna. Samma iakttagelse kan göras i modernare uppslagsverk som Nya Uppslagsboken utgiven av Informationsförlaget år 1987.

I bibeln (**Första korinthierbrevet 13 i Nya Testamentet**) finns däremot en beskrivning av kärleken karaktär, som kanske kan ses som en definition då den beskriver ett tillstånd av mildhet som, underförstått, den som älskar upplever:

Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte uppblåst. Den är inte utmanande, inte självisk, den brusar inte upp, den vill inget ont.



Det finns även en del facklitteratur i ämnet, men jag begriper inte de förklaringar som presenteras i dessa. En i ämnen bevandrad bibliotekarie på Stockholms stadsbibliotek hävdade att i deras samling av faktaböcker om kärlek utmärker sig fyra mycket framstående författare: Francesco Alberoni, Nathaniel Branden, Tomas Böhm och Erich Fromm. Av dessa fyra har jag läst lämpliga verk av alla utom den siste. Den förste ger i boken **Jag älskar dig (Alberoni F, 1996)** följande förklaring till vad kärlek är:

Kärleken är den inre, känslomässiga baksidan av födelsen av en ny kollektivitet och ett nytt jag. Och den älskade är navet, axeln kring vilken denna rekonstruktion äger rum. Den är upplevelsen av att smälta samman med sin älskade och skapa en ny enhet som omformar och omdanar mig och den värld jag lever i. Det är upplevelsen av att upptäcka att jag utgör en del av en ny värld, en ny himmel och en ny jord. Och den jag älskar är ingången som ger tillträde till allt detta.

Den tredje uttrycker sig på ett liknande sätt fast försiktigare och tydligare, men ändå inte helt glasklart, i boken **Efter förälskelsen (Böhm T, 1984)**:

Kärleksrelationen kan också ge känslan av att komma hem. En återkomst till en plats, där man aldrig varit. Denna återkomst behöver inte betyda att den nya relationen påminner om den gamla med de tidiga föräldrarna. Det betyder snarare att komma hem till en sannare, mer vilsam upplaga av sig själv, som både befrias och skapas med den andre.

Emedan den andre i **Kärlekens psykologi (Branden N, 1996)** föreslår följande betydligt mer konkreta definition:

Romantisk kärlek är en passionerad andlig-emotionell-sexuell attraktion mellan en man och en kvinna som återspeglar den stora aktning de hyser för varandra.

Flera av dessa författare hävdar att det finns dom som tror att de älskar någon fast de egentligen inte gör det, såhär skriver exempelvis **Nathaniel Branden**:

Många män och kvinnor verkar vara förälskade en fantasi snarare än i den människa de säger sig älska. En orsak kan vara att de har förträngda behov, förträngd längtan, förträngd smärta, förträngda önskningar som de på ett medvetet plan kanske är omedvetna om samtidigt som de omedvetet söker tillfredsställa, lösa och återställa dem. En person som inte är medveten om sina djupaste behov kan dras till någon på grund av ganska ytliga egenskaper, om några av dem väcker någon förhoppning eller en dröm om att dessa behov skulle kunna få gensvar i ett förhållande.

En förklaring till varför en del falskeligen tror att de känner kärlek kan vara att det eventuellt råder en viss oklarhet om vad det innebär. I synnerhet bland de som, i likhet med mig, inte begriper de svar som ges i litteraturen om fenomenet. Syftet med denna skrift är att i någon minska denna eventuella oklarhet.

Finns kärlek och i så fall varför?

I thought that love was just a word, they sang about in song I've heard.

Ur **La vie en rose** av **Edith Piaf**

Om kärlek inte skulle finnas är det väldigt många låtskrivare, poeter med flera som i århundraden skrivit om ren goja, vilket inte förefaller vara troligt. Men för undersöka saken, tillfrågades sex personer¹ om de tror att kärlek finns och i så fall varför? Samtliga svarade ja på den första delen av frågan. Svaren på den andra delen av frågan var mer olika. Tre av de tillfrågade var inne på att den gör att arten överlever och två menade att den gör relationer bättre.

Resultaten tyder således på att vi anser att kärlek finns, fast att vi eventuellt är lite oense om varför.

¹ Tre män och tre kvinnor män (medel- och medianålder: 47, 46 år, min-max: 38-55 år) som samtliga påstod att de älskat minst en person.

Kan man känna kärlek för vad som helst?

Att döma av hur begreppen används kan vi älska på många olika sätt och föremålen för kärleken kan variera. Det finns de som säger sig älska, exempelvis, choklad. Men det är antagligen inte samma känsla som de hyser emot livskamraten, för då skulle de väl inte äta upp chokladen. Känslan som de hyser för honom eller henne är antagligen heller inte densamma som den de hyser till barnen eller hunden.

I litteraturen beskrivs känslan, givetvis, på olika sätt av olika författare. Här följer några exempel där föremålet för kärleken är en blivande eller varande partner i en sexuell relation.

A. Hon älskade honom med varje cell av sin kropp. Hon fann glädje i varje del av honom - hans uppsluppna skratt, de glada ögonen som nästan alltid såg ut som om han just hört en lustighet, hans närvaro i varje vaket ögonblick. Hon älskade hans impulsiva sätt att stryka henne över kinden vid de mest oväntade ögonblick. Han fick henne att känna sig levande, och omhuldad.

B. Hon älskade Franks flexibla tankebanor - att han tillbringade dagarna med att foga samman geometriska former, men trots det kunde uttrycka sig värtaligt i skrift och spela piano med innerlighet och skönhet. Vad gällde hans enastående inre behövde man bara betrakta de hus han ritade för att det skulle ligga i öppen dager.

Mamah insåg att hon drogs till honom av samma skäl som fick andra att rygga undan. Han skrädde inte orden. Och han var excentrisk, men med samma sorts excentricitet hon kommit att beundra hos sin far.

Ur **Kärleken till Frank** av **Nancy Horan**.

C. Trots sin våldsamma förvåning kunde hon inte låta bli att ömt och deltagande lägga sin hand på hans försvarslösa nacke, och han darrade och skälvde häftigt.

Så såg han upp på henne med den där otroliga dragningskraften i sina stora glödande ögon. Hon var totalt ur stånd att stå emot den. Ur hennes bröst strömmade samma oerhörda åtrå honom till mötes: hon måste ge honom vad som helst, vad som helst.

Ur **Lady Chatterleys älskare** av **D. H. Lawrence**

D. När jag visste att han inte kunde ertappa mig, vred jag på huvudet för att se honom sova. Jag stal från honom - fast bara med blicken - lite av hans sömn, hans böjda bruna ögonfransar; hans krökta läppar vilkas karminröda stack av mot det rosa i hans hud. Jag skulle ha kunnat tillbringa hela natten med att betrakta honom, men jag kände skuld för denna lömska stöld. Jag slutade efter några minuter och behöll denna otillfredsställelse för mig själv.

Ur **Kärlek utan motstånd** av **Gilles Rozier**

I dessa citat ersattes namn och könsmarkörer med X och Y. Vilket i fall A såg ut så här:

Jag älskade Y med varje cell av min kropp. Jag fann glädje i varje del av Y
 - Ys uppsluppna skratt, de glada ögonen som nästan alltid såg ut som om Y just hört en
 lustighet, Y:s närvaro i varje vaket ögonblick. Jag älskade Ys impulsiva sätt att stryka mig över
 kinden vid de mest oväntade ögonblick. Y fick mig att känna mig levande, och omhuldad.

Citaten lästes därefter upp för de medverkande med X och Y utbytta med deras eget namn
 respektive namnet på någon partner som de älskar eller har älskat och därtill haft en sexuell
 relation med.

Därefter ombads de kategorisera citaten i någon av kategorierna: Känner igen mig mycket väl,
 känner ganska mycket igen mig, känner igen mig till viss del och känner inte igen mig alls. De
 flesta kände igen sig ganska eller mycket väl i det första citatet (tabell 1). I de övriga, däremot,
 kände färre igen sig.

Tabell 1. Antalet intervjupersoner som kände igen sig ”mycket väl”, ”ganska väl” osv. i de olika citaten.

	Känner igen mig mycket väl beträffande kärestan.	Känner igen mig ganska väl.	Känner till viss del igen mig.	Känner inte alls igen mig.
A. X älskade Y med varje cell av sin kropp. X fann glädje i varje del av Y - Ys uppsluppna skratt, de glada ögonen som nästan alltid såg ut som om Y just hört en lustighet, Ys närvaro i varje vaket ögonblick. X älskade hans impulsiva sätt att stryka X över kinden vid de mest oväntade ögonblick. Y fick X att känna sig levande, och omhuldad.	2	3		1
B. X älskade Ys flexibla tankebanor - att Y tillbringade dagarna med att foga samman geometriska former, men trots det kunde uttrycka sig väldigt i skrift och spela piano med innerlighet och skönhet. Vad gällde Ys enastående inre behövde man bara betrakta de hus Y ritade för att det skulle ligga i öppen dager. X insåg att X drogs till Y av samma skäl som Y fick andra att rygga undan. Y skrädde inte orden. Och Y var excentrisk, men med samma sorts excentricitet X kommit att beundra hos sin far.		3	2	1
C. Trots sin våldsamma förvåning kunde X inte låta bli att ömt och deltagande lägga sin hand på Ys försvarslösa nacke, och Y darrade och skälvde häftigt. Så såg Y upp på X med den där otroliga dragningskraften i sina stora glödande ögon. Y var totalt ur stånd att stå emot den. Ur Xs bröst strömmade samma oerhörda åtrå Y till mötes: X måste ge Y vad som helst, vad som helst.		1	1	4
D. När jag visste att Y inte kunde ertappa mig, vred jag på huvudet för att se Y sova. Jag stal från Y - fast bara med blicken - lite av Ys sömn, Ys böjda bruna ögonfransar; Ys krökta läppar vilkas karminröda stack av mot det rosa i Ys hud. Jag skulle ha kunnat tillbringa hela natten med att betrakta Y, men jag kände skuld för denna lömska stöld. Jag slutade efter några minuter och behöll denna otillfredsställelse för mig själv.		1	1	4

Efter denna rankning fick intervjupersonerna göra om samma moment med namnet på kärestan ersatt med namnet på deras favoritgodis och relevanta adjektiv samt substantiv utbytta mot kvaliteter som godiset kan tänkas ha. Vilket skulle ha kunnat se ut såhär:

X älskade Toblerone med varje cell av sin kropp. X fann glädje i varje del av produkten – den vackra förpackningen, de spetsiga bitarna, ljudet när X bröt loss en bit. X älskade smaken av mjölkchoklad blandat med en aning mandel. Toblerone fick X att känna sig levande, och omhuldad.

Nästan ingen av de medverkande kände då igen sig i något av citaten. Detta, för godistillverkarna nedslående resultat, tyder på att känslan för, exempelvis, en viss choklad inte är densamma som för en blivande eller varande partner i en sexuell relation.

Motsvarande övning med Y ersatt med namnet på något av barnen (för de tre medverkande som har barn) eller ett kärt föremål gav lika lågt resultat. Något högre blev det då markörer och egenskaper ersattes med sådant som pekar emot någon som de tycker väldigt mycket om utan att relationen är av sexuell natur. Sammantaget tyder detta på att kärlek har med sex att göra.

Dessutom svarade hälften av det tillfrågade (3 av 6) nej på frågan: *Har du känt samma känsla² till någon eller något som du inte velat ha en sexuell relation till.*

Fast den andra hälften svarade ja och det kan bero på att:

- De inte svarade sanningsenligt.
- De inte har känt sann kärlek för någon.
- Föremålet för sann kärlek kan vara något som man inte har för avsikt att ha sex med.

Eftersom det är oklart vilket av dessa alternativ som är riktigt, är det inte helt klarlagt om man kan känna kärlek till vad som helst eller inte.

² *Samma känsla, som den du känt till någon som du haft eller velat ha en sexuell relation till, som du anser vara kärlek.*

Kan kärleken till någon eller något ta slut och i så fall varför?

Gammal kärlek rostar inte

Gammalt ordspråk

En del människor, åtminstone i litteratur och på film, känner kärlek till någon redan efter en kort stunds samvaro och de fortsätter därefter att känna kärlek till personen resten av livet även om de aldrig mer träffas. Är det normalt? Eller utgör dylika historier undantagen? Samtliga medverkande tror att sann kärlek verkligen kan ta slut (tabell 2), men de flesta anser dock att det finns någon som de återigen skulle känna kärlek för, om de träffade honom eller henne under lämpliga förhållanden. Några tycker dessutom att det fortfarande bär med sig kärlek till någon som de inte träffat på länge.

Orsaken till att alla de medverkande anser att kärlek kan ta slut kan vara att de i verkligheten inte känt sann kärlek, fast det kan rimligen också vara:

- Att gamla kärlekar ersatts av nyare dito.
- Att de medverkande undertrycker gamla kärlekar av hänsyn till en nuvarande.
- Att de inte känt efter.
- Eller...

En alternativ förklaring är att sann kärlek verkligen kan ta slut. Det motsäger inte att känslan också kan finnas kvar, inte bara på bio utan även i verkligheten.

Tabell 2. De medverkandes svar på frågor om kärlekens beständighet.

	Ja	Nej
Kan sann kärlek till en person ta slut?	6	0
Finns det någon som du än idag känner kärlek till fast ni inte träffats på många år.	2	4
Annars, finns det någon som du skulle känna kärlek till om ni råkade träffas under lämpliga former?	5	1

Hur viktig är kärleken?

Men nu består tro, hopp och kärlek, dessa tre, och störst av dem är kärleken.

Första korinthierbrevet 13

Det finns många exempel från verkligheten där människor offrat väldigt mycket för kärleken. Som att lämna maka/make och barn, abdikera från kungatronen, ta livet av sig och så vidare. Men det finns säkert betydligt fler exempel på människor som gjort tvärt om och låtit "förnuftet" segra, fast dom hör vi inte talas om. Eftersom det saknar sensations- och skvallervärde att berätta om någon som inte var otrogen, eller inte tog livet av sig för kärlekens skull. Denna skillnad avspeglar sig i de intervjuades svar på frågan³ om hur viktig kärleken är. Ett par av de tillfrågade hävdar att de skulle offra nästan allt, emedan tre av dom inte var beredda att offra annat än väldigt lite.

Skillnaden kan bero på olika förmåga att känna verklig kärlek, men det är antagligen sannolikare att den beror på andra saker såsom:

- Tron på sin förmåga att styra upp en helt ny situation då man lämnat allt gammalt bakom sig.
- Modet att byta liv.
- Styrkan att stå emot vad andra tycker.
- Eller...

Det allra sannolikaste svaret är nog dock att kärlek är olika viktigt för olika personer.

³ Svaret på den fria frågan: *Hur mycket är du beredd att offra för en ny romans som du i stunden tror att du älskar?*(Beakta t ex. hälsan, eventuell fru/man, arbete, bostad, kontakten med eventuella barn, hälften av dina pengar.)

De svarade: *I extrema fall skulle jag kunna offra allt utom livet, hälsan och kontakten med barnen, annars inte så mycket (1 person); ganska lite, tyvärr (1 svar); jävligt mycket, typ 90% (1 svar); en del, som jobb och bostad (1 person); samt inget (2 personer).*

Vad är kärlek?

Det är många som spekulerat om detta, inte minst låtskrivare som komponerat textrader såsom:

*Is this love - is this love - is this love -
Is this love that I'm feelin'?*

Is This Love av **Bob Marley**

Emellertid utvecklar de sällan frågeställningen mer än så. Det gör att dessa ofta har en begränsad användbarhet för att bedöma om huruvida man verkligen känner kärlek.

Francesco Alberoni beskriver i boken ”**Jag älskar dig**” hur vi mer eller mindre omedvetet i övergången från förälskelse till kärlek underkastar oss kärlekstester. Det första av dessa prov är enligt honom *äktetsprovet* som i korthet går ut på att den som tror sig älska håller sig borta från föremålet för den eventuella känslan och ser vad som händer. Om han/hon då känner desperation och upplever sig inte kunna vara utan föremålet för kärleken är känslan på riktigt. Fast jag känner mig rätt skeptisk till att den testen verkligen ger något vettigt svar. För om man försöker hålla sig borta från något som man gillar känner man ju alltid ett mer eller mindre desperat behov av det. Oavsett om man älskade det eller bara tycker ganska bra om det.

Det andra och sista provet som Alberoni beskriver är *ömsesidighetsprovet* som går ut på att man testar om ens känslor är besvarade. Vilket ju inte har så mycket att göra med vad man själv känner, utöver att ju mer den frågan känns intressant desto större är sannolikheten rimligen för att man älskar.

För dom som inte nöjer sig med dessa två prov finns det, lyckligtvis, hjälpmedel i form av självtester. Dessa tester förefaller som regel bygga på att testarna skattar i vilken grad de upplever att de känner, exempelvis, längtan efter, eller ansvar för någon. Därefter summeras skattningarna och ju högre den totala summan blir desto större är kärleken.

I syfte att undersöka vilka ”ingredienser” som ingår i den diskuterade känslan studerades ett antal slumpvis⁴ utvalda kärlekstester⁵. De ingredienser eller faktorer som i någon utsträckning tas upp i flera av de studerade testerna (se tabell 3) är: utelämnande, ansvarskänsla, längtan, kommunikation, långsiktighet, offervillighet, tankar på den andre, romantik, samt hans eller hennes förmåga att lyckliggöra testaren. Den faktor som uttalat berörs flitigast i testerna är: längtan, följt av tankar på den andre och därefter utelämnande samt ansvarskänsla. En slutsats av jämförelsen skulle därmed kunna vara att längtan är den viktigaste ingrediensen i kärlek.

Tabell 3. Frågeställningar i tre slumpvis utvalda kärlekstester. Indelade efter karaktären på ämnet för frågan. Och med en beskrivning av vad frågan i princip antyder om ämnets betydelse för om huruvida det är kärlek. Alla tre testerna är konstruerade så att ju högre skattning desto sannolikare att det är fråga om kärlek.

		Test A	Test B	Test C
Utelämnande	Ju mer man kan utelämna sig själv till föremålet för kärleken desto starkare är kärleken till personen.	Ja, fråga 1	Ja, fråga 1 & ev. delvis 8	
Ansvar	Ju mer man ansvar man känner för personen desto större är kärleken.	Ja, fråga 9	Ja, fråga 7, delvis 5 & 8	
Längtan	Ju mer man vill vara med personen...	Ja, fråga 14	Ja delvis 3, 4 & 9	Ja, fråga 4 & 12
Förtroende	Ju mer man känner att man kan lita på...	Ja, fråga 10		
Kommunikation	Ju bättre man kommunicerar...	Ja, fråga 7 & 13		Ja, delvis fråga 14
Långsiktighet	Ju längre man vill att relationen varar...	Ja, fråga 6 & 12		Ja, delvis fråga 1 och kanske 8
Offervillighet	Ju mer man är beredd att offra/förlåta...		Ja, fråga 2 & 6	Eventuellt 8, 9 och 10
Tankar	Ju mer man tänker på personen...	Ja, fråga 2		Ja, fråga 2, 5, 7 & 13
Romantik	Ju mer romantik/passion desto...	Ja, fråga 5 & 11		Ja, kanske fråga 11
Stöd	Ju mer känslomässigt stöd...	Ja, fråga 4		
Svartsjuka	Ju mer man vill ha någon för sig själv...	Ja, fråga 3		
Stabilitet	Ju mer förtroende man har för stabiliteten i relationen...	Ja, fråga 15		
Lyckliggörande	Ju mer den är den ende som gör en lycklig...	Ja, fråga 8		Ja, kanske fråga 3
Förälskelse	Ju snabbare man känner sig kär i den andre desto...			Ja, fråga 6

⁴ De tre första, i detta sammanhang, användbara testerna jag hittade vid en googling på ordet ”kärlekstester”.

⁵ Frågeställningarna i de nedladdade testerna presenteras i bilagan.

Mot detta resonemang kan man förmodligen ha flera viktiga invändningar. Bland annat, eller i synnerhet, att testet visar mer hur man är som person än hur man känner för testföremålet, jämfört med hur man känt/känner inför andra. Det medför att person som är mer benägen att längta, är mer utelämnande och som har större ansvarskänsla känner enligt testerna mer kärlek än en person som är på motsatt vis.

Saken ställs i en delvis annan dager om det i frågorna stått ”jämfört med andra jag mött”. Men det återstår ändå en hel del invändningar såsom att ju mer romantisk och/eller pålitlig föremålet för testet är desto högre blir poängen. Vilket har den effekten att testföremål som inte utstrålar dessa egenskaper alltid kommer att ge lägre poäng, oavsett vad testaren egentligen attraheras av.

Därtill är många av frågorna snarare rationella övervägande än känslomässiga dito, som:

Ju bättre man kommunicerar..., Ju mer förtroende man har för stabiliteten i relationen...

Överväganden som kan vara kloka att göra för den som vill bedöma det vettiga i att inleda/fortsätta en relation, men de ha rimligen inte så mycket att göra med känslorna för testföremålet. Känslor är bekant sådant som: oro, sorg, åtrå och längtan. Antingen är kärlek en helt egen känsla eller då så utgör kärlek den samlade effekten av en mängd andra känslor såsom de tidigare nämnda. I det senare fallet kan känslan av kärlek till någon kvantifieras i termer av längtan med mera (se förslag i tabell 4). I så fall bör syftet med varje fråga vara att kvantifiera graden av någon eller några av de känslor som ingår i känslan av kärlek.

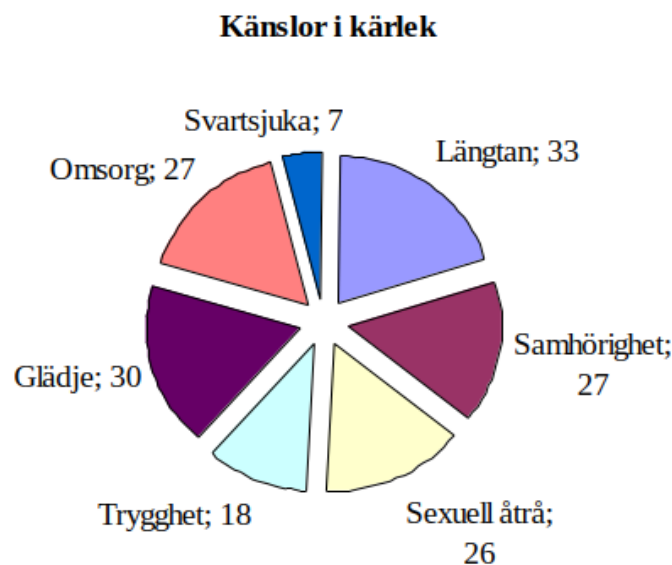
Tabell 4. Var och en av frågorna i de tre testerna kopplad till någon av sju känslor⁶ som jag, grovt gissat, tror skulle kunna vara relevanta och någorlunda uteslutande.

De känslor som rankas i diagram 1	Antal frågor i testerna som förefaller handlar respektive känsla (st.)			Andel av totalt antal frågor i alla tre testerna (%)
	Test A (totalt 15 frågor)	Test B (totalt 9 frågor)	Test C (totalt 14 frågor)	
Längtan	2	1	5	21
Samhörighet	4	1	2	18
Sexuell åtrå	2	1	3	16
Trygghet	4	2	2	21
Glädje	1	1	2	11
Omsorg	1	3		11
Svartsjuka	1			3

⁶ Här förutsätts dels att exempelvis trygghet är en egen känsla och dels att den ger ett dominerande bidrag till viljan att utelämnas sig, men så behöver det inte vara. Fast det har mindre betydelse i detta resonemang.

Kärlekstester, såsom de tidigare beskrivna, förutsätter vidare att varje känsla ger ett bidrag till den totala känslan av kärlek som är proportionellt mot antalet frågor vari de berörs. För att i någon mån utröna om så är fallet ombads intervjupersonerna ranka hur stor effekt de i tabell 4 uppräknade känslorna har för deras känsla av kärlek. Samtliga intervjuade lyckades utan problem att ranka känslorna inbördes (se diagram 1), vilket tyder på att de upplever att de bidrar olika mycket. Och den totala rankningspoängen för varje känsla pekade inte ut trygghet som den viktigaste känslan, trots att det är den känsla jämte längtan berörs i flest testfrågor. Detta medför att någon som i väldigt hög grad känner andra känslor, som mina intervjupersoner rankade högre än trygghet (såsom glädje och omsorg), kommer att få orättvist låga poäng i förhållande till hur viktiga de medverkande anser att känslorna är. Den personen blir då kanske orättmätigt väldigt besviken på testresultatet.

Diagram 1. Den totala rankningspoängen, för varje känsla, av dess bidrag till den totala känslan av kärlek. De medverkande fick ranka bidraget från respektive känsla mellan 1-7, där 7=max.



Känsla	Förklaring av ordet till intervjupersonerna
Längtan	Ju mer man längtar efter att umgås med kärestan.
Samhörighet	Ju mer man känner att man är ett team mot resten av världen.
Sexuell åtrå	Ju starkare och oftare närvarande suget är efter att ha sex med kärestan.
Trygghet	Ju mer eventuell oro försvinner tillsammans med kärestan.
Glädje	Ju mer glädje kärestan väcker.
Omsorg	Ju mer man bryr sig om kärestens väl.
Svartsjuka	Ju mer man är orolig för att förlora kärestan.

Om kärlek däremot är en egen känsla är det inte rättvist att försöka kvantifiera den genom att fråga om andra känslor. Och givet att frågan: hur mycket älskar du X på en skala från 1 till 9, inte hjälper den tillfrågade så mycket längre i sin undran om huruvida den känner kärlek eller inte, behövs frågor som skattar just den känslan. Så här följer ett försök till en modell för dylika skattningar:

Den som frågar någon som älskar en person varför den personen är så speciell, får antagligen ett antal superlativ till svar. Dessa superlativ kan antingen vara "sanna" observationer som den tillfrågade gjort eller kvalitéer som han eller hon inte skulle ha höjt till skyarna om han/hon inte älskat. Denna skillnad i känsla skulle kunna vara kärlek. Detta kan beskrivas med formeln:

Σ (förnimmelser av någon man älskar – nyktra förnimmelser för personen) = kärleken till honom/henne.

Det betyder att kärleken är summan av skillnaden mellan den känslomässiga upplevelse föremålet för kärleken skänker en på olika sätt, jämfört med vad upplevelsen vore om man inte kände kärlek för personen.

Notera att modellen förutsätter att allt som har att göra med föremålet för kärleken inte skänker denna känsla utan istället skänker relativt neutrala eller kanske till och med i en del fall negativa känslor.

Ett enkelt och helt konstruerat exempel:

Ulla tänker på pojkvännen Per och i synnerhet på att hans skor lämnat stora smutsfläckar på golvet i hallen kvällen innan. Hon minns hur missnöjd hon var över detta tills Per kom fram till henne och såg så bedjande ut som bara han kan göra. Då blev hon som varm inombords och kramade om honom. När hon kramade om honom kände hon hans speciella doft, en blandning dieselolja och mjällschampo och den varma känslan inombords blev än starkare. Nu när hon tänker på detta igen känner hon återigen samma känsla.

Insatt i formeln skulle det se ut såhär:

Ullas kärlek= ((känslan Pers bedjande ansiktsuttryck skänker – den känslan samma ansiktsuttryck skulle ha skänkt om hon vore neutralt inställd till honom) + (dito för hans doft)).

Med föregående förklaring har dessa fem modärna förklaringarna av begreppet diskuterats:

1. Alberonis, som citeras i inledningen, och som handlar om att kärleken är egen känsla som förefaller förena och omdana.
2. Thomas Böhms, som är inne på något liknande. Men med betoning på att tillståndet skänker något som kanske liknar harmoni.
3. Nathaniel Brandens som till skillnad ifrån de föregående anser att kärlek är en kombination av attraktion och aktning.
4. Att kärleken består av en mängd känslor, såsom längtan och glädje, som var och en kan kvantifieras och därefter räknas ihop till ett värde som tillsammans utgör kärleken.
5. Den som beskrevs på föregående sida om att kärleken är summan av skillnaderna.

Intervjupersonerna fick begrunda dessa förklaringar en i taget och de ombads bedöma hur väl respektive förklaring överensstämmer med deras uppfattning om vad kärlek är, genom att placera var och en av dem i någon av kategorierna: mycket väl, ganska väl, något, inte alls. De flesta förefaller inte känna igen sig särskilt väl i någon av förklaringarna (tabell 5), men den som fick bäst betyg var Nathaniel Brandens. Den som fick sämst betyg var Thomas Böhms följt av Alberonis. Anledningen till att alla inte kände igen sig i samma definition kan vara att:

- En del, eller ingen av dem svarade sanningsenligt.
- En del, eller ingen av dem har känt sann kärlek för någon.
- Sann kärlek kan kännas på olika sätt.
- En del, eller alla visserligen känner eller har känt såsom i någon av förklaringarna, men att de inte insåg detta.
- Ingen av definitionerna är bra.

Tabell 5. Hur väl de intervjuade kände igen sig i de olika förklaringarna. Totalbetyget = 4 x antalet som rankat ”mycket väl” + 3 x ”ganska väl” + 2 x något + 1 x ”inte alls”.

Hur tycker du nedanstående förklaringar av kärlek överensstämmer med din uppfattning om vad kärlek är?	Mycket väl	Ganska väl	Något	Inte alls	Totalbetyg
Kärleken är den inre, känslomässiga baksidan av födelsen av en ny kollektivitet och ett nytt jag. Och den älskade är navet, axeln kring vilken denna rekonstruktion äger rum. Den är upplevelsen av att smälta samman med sin älskade och skapa en ny enhet som omformar och omdanar mig och den värld jag lever i. Det är upplevelsen av att upptäcka att jag utgör en del av en ny värld, en ny himmel och en ny jord. Och den jag älskar är ingången som ger tillträde till allt detta.	0	2	3	1	13
Kärleksrelationen kan också ge känslan av att komma hem. En återkomst till en plats, där man aldrig varit. Denna återkomst behöver inte betyda att den nya relationen påminner om den gamla med de tidiga föräldrarna. Det betyder snarare att komma hem till en sannare, mer vilksam upplaga av sig själv, som både befrias och skapas med den andre.	0	1	4	1	12
Romantisk kärlek är en passionerad andlig-emotionell-sexuell attraktion mellan en man och en kvinna som återspeglar den stora aktning de hyser för varandra.	2	3	1	0	19
Att kärleken består av en mängd känslor, såsom ansvarskänsla och längtan, som var och en kan kvantifieras och därefter räknas ihop till ett värde som tillsammans utgör kärleken.	1	3	1	1	16
Kärleken är summan av skillnaden mellan den känslomässiga upplevelse föremålet för kärleken skänker en på olika sätt jämfört med vad upplevelsen vore om man inte kände kärlek för personen.	2	0	2	2	14

Vad är skillnaden mellan att åtrå, vara kär i eller att älska någon?

Ordböcker och uppslagsverk ger inte heller här ett tydligt svar, se exempel i tabell 6.

Tabell 6. Några exempel på vad ordböcker och uppslagsverk kan lära oss om skillnaden mellan att känna kärlek/att älska, att vara kär och att åtrå någon.

	Ord för ord	Bra Böckers lexicon 2000	Nationalencyklopedin
Kärlek	Hängivenhet, dyrkan, tillbedjan, ömsinhet, ömhet	Ingen definition presenteras däremot en historisk och kulturell exposé om begreppet.	"någon på en gång uttömmande och allmänt accepterad definition av kärlek kan knappast ges." Därefter följer en exposé liknande den i Bra Böckers lexicon.
Kär	Förälskad, kärlekskrank, älskogskrank, kärleksdrucken, intagen, betagen, fötrollad	Ej med.	Ej med.
Åtrå	Häftigt längta efter, älska	Ej med.	Ej med.

Flera av intervjupersonerna menade att åtrå är sexuellt, att vara kär är djupare och att älska någon är ännu djupare (tabell 8).

Tabell 8. Vad de tillfrågade ansåg om skillnaden mellan att åtrå, älska och vara kär.
Vad är skillnaden mellan att åtrå, vara kär i eller att älska någon?

Åtrå är sexuellt, kär=passionerat, älska= samhörighet.

Åtrå= ytligt, kär=djupare, älska= riktigt djupt och det kommer efter de föregående.

Åtrå= då vill man ha den sexuellt, kär i= ett steg till på vägen emot att älska, älska är något osjälviskt.

Åtrå= längtan efter någon man inte kan få, kär= tycker om någon och vill vara med personen, men inte säker på att det är den rätte, älska= man tycker om allt och alla bitar faller på plats.

Vet ej.

Åtrå= ett begär som man inte behöver tillfredsställa, förälskelse är när det är nytt, älska är långsiktigare.

En teori om förälskelse (Leander G, 2004) är att det är upplevelsen av att ett antal kemiska substanser som ger upprymdhet och glädje, aktiveras och/eller frigörs i kroppen när vi tänker på eller umgås med en viss person. Dessa ämnen är enligt författarinnan fenyletylamin (som även finns i choklad), endorfiner (signalsubstanser för glädje) och dopamin (lusthormon).

Enligt Alberoni krävs det att man samtidigt känner ett tjugotal specifika känslor (tabell 8) för att det skall vara tal om äkta förälskelse, annars är det inte det. Ingen av de medverkande kände emellertid igen sig i alla de känslor som han räknar upp, trots att alla påstod sig någon gång ha varit förälskade. Vilket, om man ska tro Alberoni, inte är sant och i så fall är det kanske inte heller är sant att de har älskat någon. Om så är fallet kan det bero på att det är tabu att välja att vara tillsammans med någon utan att älska honom eller henne. Därför ljuger de medverkande när de säger att älskar eller har älskat någon. Vilket i sin tur kan bero på att föremålen för "kärleken" tvingat fram dylika lögnar. En annan möjlig förklaring är att de inte vet vad förälskelse innebär. Alternativt har det någonstans i kedjan mellan vad Alberoni avsåg och hur intervjupersonerna tolkade detta, skett avgörande missförstånd.

Tabell 8. Har de medverkande verkligen varit förälskade?

<i>Tänk på någon du anser att du med säkerhet varit förälskad i, känner du då igen dig i att:</i>	Ja	Nej
Känslan av att tidigare bara ha följt andras regler och inte sina egna drömmar.	1	5
Plötsligt vet man vad man vill göra, tidigare var man förblindad.	1	5
Den älskade är den enda som man kan älska.	3	3
Känslan av att allt ont är förgängligt, men kärleken är beständig.	1	5
Allting som vi ser omkring oss har en mening.	3	3
Man känner sig fri.	3	3
Man älskar allting.	2	4
Man blir en annan människa.	4	2
Man lämnar sitt gamla förljugna jag och vill vara ärlig.	2	4
Man kan klara sig utan det mesta bara man har kärleken.	3	3
Man bryr sig inte om pengar det man har delar man med den älskade och är det den som har delar man det.	2	4
Man smälter samman även i sitt forna liv innan den älskade var med.	2	4
Man upplever kärleken som ett mirakel.	3	3
Båda är den andres ledare.	4	2
Vi vill tillbringa hela livet tillsammans med den älskade.	5	1
Vi ser inga fel hos den älskade bara företräden.	5	1
Vi får en inre kraft att förbättra oss.	3	3
Ens kropp förenas med den andres i något gudomligt.	1	5
Man vill allting tillsammans.	4	2
Den som älskar vill att alla ska vara lyckliga, men han/hon inser att så inte är fallet.	5	1

Fast oavsett om intervjupersonerna har känt verklig förälskelse eller inte, utgår jag ifrån att de kände något speciellt då de ansåg sig vara förälskade. Det är väl gott nog.

Tack till er som medverkade!

Bilaga. Frågeställningarna i de tre första frågebaserade kärlekstesterna som jag hittade på Internet. Alla tre är från USA och de är översatta till svenska av mig. De som genomgår testet skall skatta i hur hög grad de anser att ett påstående stämmer in på en niogradig skala och ju högre poäng desto mer är det kärlek.

Fråga nr.	Test A	Test B	Test C (som behandlar tidigare kärlekar)
1	Jag delar på djupet privat information med x.	Jag känner att jag kan anförtra x praktiskt taget allt.	Jag kände att om x avvisade mig, skulle jag aldrig komma över det.
2	Jag tänker på x under dagen.	Jag skulle göra nästan vad som helst för x	Jag spenderade mycket tid på att analysera mitt förhållande till x.
3	Eftersom jag är hängiven x skulle jag inte tillåta andra komma emellan.	Om jag aldrig kunde vara med x skulle jag känna mig eländig	Medan jag träffade x, jag hade lite lust att se andra kvinnor / män.
4	Jag får mycket känslomässigt stöd från x.	Om jag var ensam skulle min första tanke vara att söka upp x	Från början ville jag träffa x nästan varje dag.
5	Min relation till x är väldigt romantisk.	Ett av mina främsta orosmoment är x välmående	Jag låg ofta vaken på natten och tänkte på att vara med x.
6	Jag förväntar mig att min kärlek till x kommer att vara resten av livet.	Jag skulle förlåta x för nästan vad som helst	Efter bara några träffar, kände jag att jag kanske var kär i x.
7	Jag kommunicerar bra med x.	Jag känner ett ansvar för x välmående	Jag ägnade mycket tid åt att dagdrömma om kärlek, romantik och sex med x.
8	Jag kan inte föreställa mig att någon annan kan göra mig lika lycklig som x.	Jag skulle verkligen njuta av att vara x anförtror	Slutet på min relation med x var långt och utdraget, snarare än plötsligt.
9	Jag kommer alltid att känna ett starkt ansvar för x.	Det vore svårt för mig att klara mig utan x	När min relation med x var definitivt över, kände jag att jag hade "hängt på" alltför länge.
10	Jag känner att jag verkligen kan lita på x.		Under min relation med x, fick mina vänner och arbetet (eller skolarbetet) betydligt mindre uppmärksamhet.
11	Min relation till x är väldigt passionerad.		"Spännande" är ett ord som fångar karaktären på mitt förhållande med x.
12	Jag planerar att fortsätta min relation med x.		Jag ville ägna mer och mer tid med x, och det kändes som om det aldrig var tillräckligt.
13	Jag känner att x verkligen förstår mig.		Jag kände mig ständigt upptagen med känslor för x.
14	Jag skulle hellre vara med x än någon annan.		X och jag pratade väldigt ofta om vårt förhållande.
15	Jag har förtroende för stabiliteten i relationen med x.		

Referenser

Leander G (2004) Könets kemi Om könsskillnader, hormoner och allt som förenar oss, Valentin förlag, Västerljung.

Alberoni F (1996) Jag älskar dig, Korpen, Göteborg.

Branden N (1996) Kärlekens psykologi, Replik, Viken.

Böhm T (1984) Efter förälskelsen: om kärleksrelationer, Natur och Kultur, Stockholm.