

GÅR DINE FORHOLD I STYKKER? TEST HVORFOR

Ender du altid med den samme type mand, i samme type forhold, med de samme problemer? Og har din og kærestens lykke altid en tidlig udløbsdato? Så test dig selv og din forholdstype, og lær, hvordan du får kærligheden til at vare ved

Tekst: SARA MØLLER CHRISTENSEN



Nok er han lækker,
men måske har du
brug for en mand, der
kan give dig modspil?

1

Hvordan vil du beskrive dine forhold?

- De er gode og sunde. Faktisk har jeg svært ved at få øje på nogen problemer.
- De er romantiske i starten, men jeg ender tit med at ønske, at min kæreste prioriterede mig højere.
- Jeg falder pladask for en mand, men jeg bliver senere frustreret, fordi jeg skal hive følelserne ud af ham.
- Som rutsjebaneture: intense, lidenskabelige, men også nogle gange for spændende.

2

Hvordan reagerer du på problemer i forholdet?

- Oftest drastisk. Jeg kan godt finde på at gå fra ham et par dage, men jeg vender som regel tilbage igen.
- Hvilke problemer? Hvis der er sjældent gang dukker noget op, finder vi altid ud af det sammen.
- Med tavshed. Jeg trækker mig ind i mig selv og håber, at uvejret lige så stille driver over.
- Jeg kan godt blive temmelig ophidset og sige meget direkte, hvad jeg synes, i forsøget på at få en samtale i gang.



Ligner ham her de mænd, du plejer at date? Ser man de det ...



"Okay, jeg pudser lige næse, og så tjekker jeg min datingprofil"

6

Hvor lang tid går der, fra et forhold går i stykker, til du er klar til et nyt?

- Efter et brud krøller jeg mig sammen under dynen og tuder, men en måned senere er jeg som regel tilbage på datingmarkedet.
- Oftest går der kort tid, men jeg går også om bord i nogle gevaldige dødsøjeløse. Jeg har det bare bedst med at have en kæreste.
- Jeg hopper hurtigt ud og ind af forhold, fordi jeg synes, der skal ske noget.
- Nogle gange går der meget længe, fordi jeg ikke kan overskue at kaste mig ud i det igen. Jeg er bange for at blive såret.

“Jalousi, alkohol, manglende omsorg, dovenskab, vores sexliv. Hvad skændes vi ikke om?”

3

Hvad skændes du typisk med din kæreste om?

- At det kan tage ham flere dage at svare på en sms! Nogle gange ved jeg overhovedet ikke, hvor jeg har ham.
- Småting, som hvem der skal tage opvasken eller handle ind. Vi har sjældent store skænderier om vores forhold.
- At han tilsyneladende hellere vil bruge en fredag aften i selskab med sin arbejdscomputer end med mig.
- Jalousi, alkohol, manglende omsorg, dovenskab, vores sexliv. Hvad skændes vi ikke om?



Goddaw computer, har du noget imod, at jeg låner min kæreste et øjeblik?”

4

Det er mest usandsynligt, at du vil date ...

- ... en, der har et uambitiøst job, eller en, som ikke opfører sig som en gentleman.
- ... en tilfældig mand - jeg har det bedst med at kende ham i forvejen.
- ... en, der halser efter mig som en ivrig hundehvalp. Det bliver simpelthen for meget.
- ... en pæn forretningsmand med skjorte og slips.

5

Hvad falder du for, når du møder en mand?

- Hans udseende og charme. Og så kan jeg godt lide, at han hviler i sig selv, for så kan jeg også bedre føle mig tryk i hans selskab.
- Hans ro og selvtillid, og at der er noget mystisk at udforske hos ham - som et roligt hav, der kan blæse op til storm.
- At han prøver at score mig meget direkte. Jeg kan ikke modstå mænd med bad boy-attitude.
- Typisk hans vinderattitude, handlekraft og åbenlyse interesse for mig.

7

Hvor møder du mænd?

- På barer og klubber eller på chatten.
- Til en fest hos en ven, til fredagsbar på studiet eller på mit arbejde.
- På netdating eller i jobsammenhæng.
- Og de skal tage initiativet, tak!
- Jeg udsår mig ham på jobbet eller i filmklubben, foredragsforeningen eller fitnesscentret.

EKSPERTEN

Woman har udarbejdet testen i samarbejde med psykoterapeut Gitte Sander. Siden 2004 har hun haft sin egen praksis, hvor hun blandt andet rådgiver par og singler. Desuden holder hun workshops under overskriften 'Single Training'.
Læs mere på gittesander.dk



Du har flest ■ SOVEPUDEN

Den mand, du falder for, er charmerende, kærlig og helt perfekt for dig! I kommer fra trygge baggrunde og har en sund tro på, at I kan løse alle jeres problemer i fællesskab – hvis I da ellers havde nogen. Jeres forhold ligger lige til højrebænet, og alligevel lykkes det dig altid at få ramt det med en slatten venstrefod, så jeres kærlighed løber ud i sandet.

Hvad går galt? Okay, så I er trygge, velfungerende mennesker, der tror på jeres forhold og hinanden, men det betyder ikke, at I ikke skal arbejde for at få det til at fungere ligesom alle andre dødelige. I en travl hverdag kommer I let til at prioritere jobbet, rengøring og yndlingsserien højere end hinanden, fordi I er så sikre på jeres kærlighed. Jeres lykke bliver simpelthen en sovepude, og en dag vågner I og opdager, at den kærlighed, I var så sikre på, er død.

Hvad kan du gøre? Du skal huske at lytte til din mand hver dag. Er du fulgt med i hans udvikling, eller er han helt anden end den mand, du forskæde dig i? Alle mennesker forandrer sig, så hvis jeres forhold skal overleve, skal I blive ved med at være interesserede i hinanden og ikke bare tro, at forholdet selvfølgelig stadig er perfekt, fordi I elskede hinanden for to år siden. Sæt tid af til samvær, sjov og spænding, så I holder gløden i live, og husk, at forhold kræver arbejde – også for to, der er så perfekte for hinanden som jer.

Du har flest ■ FACADESPILLET

Du falder for en mand, der er målrettet og engageret – ikke mindst i sit forsøg på at fejle benene væk under dig. Han er fuldstændig vild med dig, og det smigrer dig, at han har tid til at presse dig ind i sit skema. Men efterhånden falmer den første svimlende forelskelse, og der bliver længere og længere mellem de røde roser. Du har svært ved at acceptere hans travlhed og kommer let til at føle dig utilstrækkelig i hans selskab.

Hvad går galt? Fordi din kæreste stiller store krav til sig selv, kommer du til at føle, at han også kræver, at du er perfekt. Du løler, du skal lave mad som Jamie Oliver og se ud som Scarlett Johansson. Når han samtidig er for travl til at lægge mærke til dig, reagerer du ved at trække dig væk og føle dig utilstrækkelig. Resultatet kan blive et forhold, der ser flot ud på overfladen, men hvor samvær er blevet ofret til fordel for prestige.

Hvad kan du gøre? Når din kæreste knokler 12 timer i døgn for at opretholde et perfekt liv, er det ofte for at gøre dig glad. Han er lige så bange, som du er, for ikke at leve op til dine forventninger, så du må fortælle ham, at det gør han bedst ved at være nærværende. I stedet for at skælde ham ud for at være fraværende, skal du forklare, hvor meget det betyder, at han interesserer sig for dig. Foreslå, at I sætter en fast allien i ugen af til at lave noget sammen. Kast jer ud i spændende oplevelser som klatring og kickboxing, eller bliv hjemme, og nyd en dejlig middag og hinandens selskab. Han vil garanteret gøre alt for at opfylde dit ønske.

Du har flest ■ OMKLAMRINGEN

Du bliver tiltrukket af en mand, der er rolig, men interessant, og du glæder dig til at udforske de mange lag, han gemmer på. Det går dog hurtigt op for dig, at det mest overraskende ved ham er hans tveetydige opførsel. Det ene øjeblik inviterer han på middag og spørger ind til dit liv. Det næste er han umulig at få fat på, og når I endelig mødes, virker det, som om han næsten ikke ænser dig.

Hvad går galt? Du tackler din kærestes blandede signaler ved at stille en masse spørgsmål og udtrykke din frustration – måske lidt mere ophidset, end du burde. Din kæreste reagerer på konfrontationen ved at trække sig endnu mere ind i sig selv, fordi han føler sig omklamret. Sådan fortsætter den onde spiral, indtil du er så frustreret, at du dropper ham, eller han er så mast, at han trækker sig ud af forholdet en gang for alle.

Hvad kan du gøre? Du skal give din kæreste plads. Når han trækker sig tilbage, betyder det ikke, at han ikke holder af dig, men at han måske har svært ved at binde sig. Når du konfronterer ham med det på en aggressiv måde, bliver hans frygt kun større. Derfor skal du tie og forsøge at lytte til, hvad han har at sige. Væn dig desuden til at sige 'jeg' eller 'vi', når du beskriver dine frustrationer, i stedet for at sige 'du er altid...' eller 'du gør aldrig...'. Det lyder mindre bebrejgende og lægger op til, at I sammen skal finde en løsning på problemet. Det kan I nemlig sagtens, hvis I vil det nok.

Du har flest ■ KRIGSZONEN

Du bliver gang på gang tiltrukket af mænd, der ikke nødvendigvis er gode for dig, men du kan simpelthen ikke modstå en *bad boy*. I starten ser du din nye mand som et udfordrende redningsprojekt, og du bruger din energi på at få ham på ret køl. Det gør du dog kun for ubevidst at fjerne fokus fra dine egne problemer, og i længden ender du med et voldsomt kaos inde i dig selv.

Hvad går galt? Skænderier, jalousi og drama er ofte elementer i dine forhold, og hvis de mod forventning ikke dukker op, er du god til at skabe dem selv. Din baggrund har været præget af drama, og du går nogle gange ubevidst til yderligheder for at få den voldsomme reaktion fra din kæreste, som du har været vant til. Der er faktisk ingen grænser for, hvilke ubehagelige problemer I risikerer at løbe ind i, og alligevel føler du dig konstant draget af 'farlige' typer.

Hvad kan du gøre? Et forhold til en *bad boy* kan godt komme til at fungere, men det kræver meget arbejde og i mange tilfælde også professionel hjælp. Der er først og fremmest brug for en målrettet indsats, hvor I i fællesskab bliver enige om, at I vil have jeres forhold til at fungere. Derefter skal I gøre jer det klart, hvordan I hver for sig og sammen er skyld i, at jeres forhold bliver så voldsomt. Og så skal I udarbejde en handlingsplan. Til det vil I få brug for al jeres viljestyrke og højst sandsynligt også psykologisk rådgivning, men fat mod. Selv et kaos af et forhold kan komme til at fungere, hvis I bestemmer jer for, at det skal.

TRÆNGER DU TIL AT SKIFTE TYPEN UD?

Inde i hovedet har du et ubevidst billede af en ideel partner, som rummer nogle egenskaber, du genkender fra din opvækst. De egenskaber er ikke altid sunde for dig, og det er derfor vigtigt, at du bliver klar over, hvilke der er gode for dig, og hvilke der ikke er.

Bliv bevidst om dit mønster

Det er nærmest umuligt at ændre, hvilken type du falder for. Det er ligesom med chokolade: Enten har du lyst til det, eller også har du bare ikke! Du kan dog blive mere bevidst om dit forholdsmønster og dermed præge det i en rigtig retning.

Styr på tendenserne

Tag et stykke papir, og skriv de karakteregenskaber ned, som dine ekskæresten har haft til fælles. Har flere af dine ekskæresten for eksempel været fraværende, kan du tidligt i et nyt forhold prøve at spytte, om din nye kæreste har samme tendens og gøre ham opmærksom på det.

Løs problemer tidligt

Tag problemerne og så tidligt som muligt. I begyndelsen af forholdet er I mere positivt indstillet på at kommunikere med hinanden, og det gør det lettere at løse problemerne, hvis I tager dem op der, før de vokser sig uovervindeligt store.