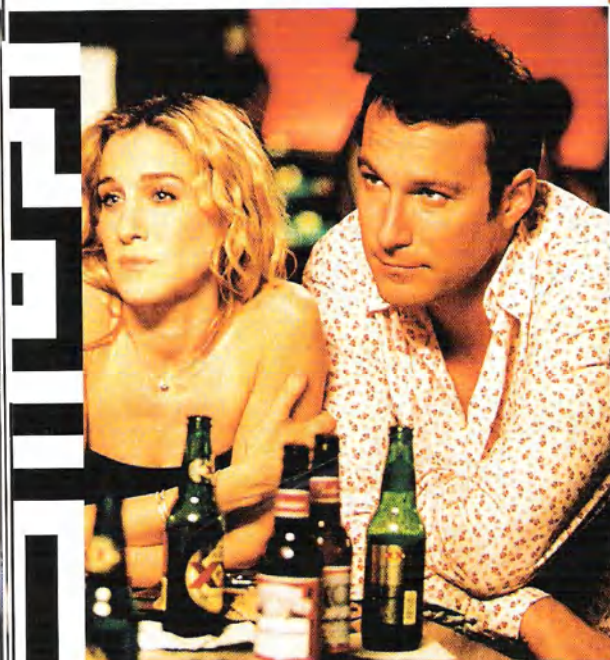


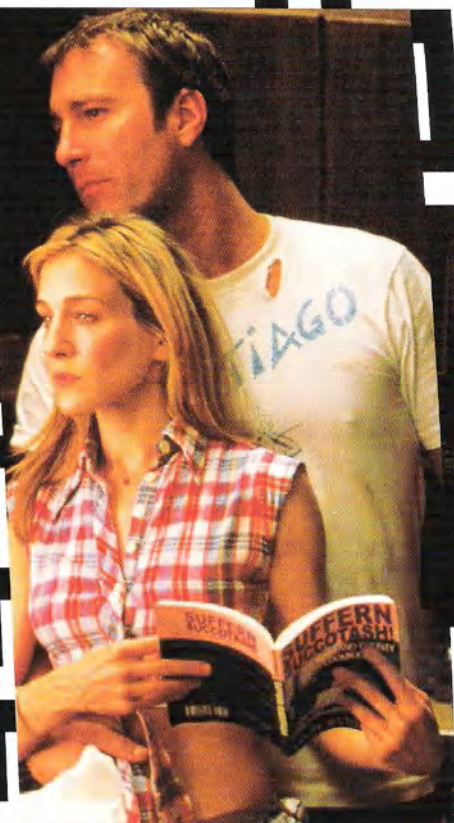
# Mr. Right- Now



Medmindre du er typen, der altid bliver stormfuldt forelsket og allerede er på vej mod solnedgangen med prinsen på den hvide hest, så har du nok prøvet at have en kæreste, der snarere var Mr. Right Now end Mr. Right. Men fortvivl ej, for du kan faktisk selv lære ret meget af den slags hygge-kærester. Du skal blot undgå, at det bliver for svært følelsesmæssigt – også for ham.

AF JULIE BACH FOTO ALLOVER





Du kender sikkert udmærket godt den kæreste, der er enormt dejlig at spise pizza med om søndagen, som er vildt hot at hive med hjem efter en bytur, og som er rigtig hyggelig at sms'ese halvlummert med, når du er sammen med veninderne.

Du er dog ret forbeholden overfor at præsentere ham for veninderne, og han skal da heller ikke regne med at komme med til din mormors 80 års-fødselsdag. (For der er ingen tvivl om, at han aldrig skal med til hendes 81-års dag). Han hedder Mr. Right Now.

Og du kan faktisk lære en del af at være sammen med ham, også selvom I ikke skal leve lykkeligt sammen til jeres dages ende.

### IKKE 100 PROCENT

Sådan var det i hvert fald for 25-årige Anna, da hun var kæreste med Jeppe. Hun havde fundet den helt særlige – og midlertidige – Mr. Right Now.

"Jeg vidste meget hurtigt, at det ikke var noget seriøst. Vi havde masser af kemi, og fysisk var det godt. Det var rigtigt hyggeligt at have en at ses med. Men jeg havde ikke lyst til, at det skulle være noget seriøst, for jeg syntes ikke, at vi passede sammen. Der var ikke nok samtale, diskussion og intellektuel stimulans i forholdet, syntes jeg," fortæller Anna. Og derfor fik kæresten heller ikke chancen for at blive til mere.

"Han ville jo gerne møde mine venner og min familie, men jeg holdt de to ting skarpt adskilt," siger hun.

"Egentlig troede jeg, at vi begge to var enige om, at

det bare var lidt midlertidigt. Jeg skulle ud at rejse med en veninde, og jeg havde tænkt, at så var det selvfølgelig slut, når jeg tog af sted. Men han regnede faktisk med, at jeg ville sende ham mails, og at vi skulle genoptage forholdet, når jeg kom hjem. Og han blev derfor skuffet, da jeg meget direkte forklarede, at det skulle vi ikke. Han følte sig jo holdt for nar, da det gik op for ham, at jeg bare havde tænkt mig at rejse min vej," siger hun.

"Da jeg så var af sted på min rejse, kom jeg til at savne ham noget så forfærdeligt og fortrød, at jeg ikke havde givet det en ordentlig chance fra starten. For jeg havde jo aldrig givet mig selv 100 procent. Og nu fortryder jeg det da lidt. Men dengang havde jeg bare så meget fart på," fortæller Anna.

### FØLELSER I DYBFRYSEREN

Med sådan en Mr. Right Now kommer du i træning til at være en god kæreste, inden du møder den helt rigtige. Det udfordrer os at være i et forhold – uanset, om det er forever eller bare lige nu.

"Det er ikke fordi, jeg vil opfordre til, at man bare udnytter folk på stribe, men man kan være bevidst om, at man også kommer lidt i træning af sine kæresteforhold. For det betyder noget, om man er i træning. Mennesker, der har været alene længe, bliver vant til at kunne gøre sine egne ting og pleje deres egne behov. Og så kan det virkelig blive en udfordring at lade et andet menneske komme ind og få indflydelse på sit liv. Man bliver jo udfordret meget i et forhold, og det gælder til gengæld om at være bevidst om, at man ændrer sig. Du kan træne din måde at kommunikere på og dine reaktionsmønstre, når du kan spejle dig i en anden," siger parterapeut Gitte Sander.

Og den gamle talemåde 'modsetninger mødes' er faktisk en af grunnerne til, at man udvikler sig så meget i et forhold, mener hun.

"Tit bliver man jo tiltrukket af én, der har nogle helt andre kvaliteter end en selv. Dem, der har nogle sider, vi selv har lagt i dybfryseren. Hvis du selv har svært ved at få tingene gjort, er det sandsynligt, at du vil blive tiltrukket af en, der er meget handlekraftig, og så videre," siger hun.

"Så på den måde lærer vi at fremelske alle siderne af os selv og med vores kæreste som en slags læremester. Men det gælder altså kun, hvis vi kan finde ud af at bruge de konflikter, der opstår, på en god måde forklarer Gitte Sander. →



## FÆRRE KRAV TIL KÆRESTERNE

Anna lærte også nogle betydningsfulde lektioner af sit møde med Mr. Right Now. Blandt andet har det udviklet hendes syn på, hvad et godt forhold er.

"Efter det med Jeppe har jeg ændret mine krav til, hvordan en kæreste skal være. Før havde jeg det meget sådan, at en kæreste skulle kunne det hele. Udover at være sød og sjov skulle han være så og så klog og intellektuel. Men der fandt jeg lidt ud af, at måske behøver mænd ikke at leve op til det kodeks, som jeg selv har sat," siger Anna. Udover at nedjustere sine høje krav til mændene, har Anna også nedjusteret sin trang til drama og hang til at analysere tingene ihjel.

"Jeg var nok meget tilbøjelig til at blive sur og irriteret, hvis tingene ikke gik, som jeg ville. Og hvis han havde sagt en lillebitte ting, der ikke passede mig, så lavede jeg et stort drama. Jeg havde virkelig en form for, hvordan alting skulle være. Men jeg er blevet meget mere afslappet," fortæller Anna, der nu er klar til at møde Mr. Right. "Når jeg finder den helt rigtige, så skal jeg i hvert fald turde give mig hen 100 procent – for det tør jeg godt nu," siger hun.

## FØLELSMÆSSIGT SLIDSOMT

Selv om du kan lære meget af ham, så er der selvfølgelig også ulemper ved at finde den midlertidige lykke sammen med Mr. Right Now. "Parforholdet er det vanskeligste af alle forhold. Vi er meget mere sårbare i det end i forholdet til vores venner eller kolleger. Vi åbner os mentalt og fysisk og lader et andet menneske komme ind til de følsomme og sårbare sider – for eksempel når vi har sex," siger Parterapeuten Gitte Sander.

Men de midlertidige forhold skal netop være midlertidige. Hvis man lader forholdet vare for længe, kan det blive for svært.

"Der er stor fare for, at det kan blive for slidsomt følelsesmæssigt for eller siden. For du får jo ikke mere ud af forholdet, end du investerer. Og når du siger: Det her er kun right now, så skaber du en underliggende utryghed hos din partner. Og den utryghed skaber konflikter og afstand. Du kan ikke skjule det i et parforhold, hvis du har det sådan, fordi I er så tætte – også fysisk. Hvis vi vil have det bedste af et andet menneske, er vi nødt til at åbne op. Når man hele tiden har en bagdør åben i et midlertidigt forhold, vil det på sigt dræne forholdet for energi," siger Gitte Sander, der også påpeger, at der bør blinkes en advarselsslampe, hvis man hele tiden render ind i kærester, der kun er Mr. Right Now.

"Hvis det er en gentagelse af et mønster, at du hele tiden møder den samme slags mand, som du synes skulle være anderledes for at være god nok, så har du nok snarere brug for den glæde, der kan være ved at være i et trykt og forpligtende parforhold over længere tid," siger Gitte Sander. ♥

Du kan få fat i Gitte Sander på [www.gittesander.dk](http://www.gittesander.dk)

## ADVARSEL

Det er ikke nødvendigvis fun and games for ham, hvis du kun vil forholdet for en kort periode. Når du holder bagdøren åben, fremmer det ikke nødvendigvis de bedste sider i ham. Vi har en tendens til at sige: Hvis han bare ændrer sig på det og det punkt, så ville han være Mr. Right. Men folk forandrer sig ikke, før vi selv investerer noget i forholdet. Så hvis du vil have, at Mr. Right Now skal blive den eneste ene, må du selv give dig 100 procent.

Kilde: Gitte Sander



## DET KAN DU BRUGE DIN MR. RIGHT-NOW TIL:

1. Brug ham til at udvikle de sider af dig selv, du har glemt.
2. Pas på, at du ikke sårer ham, hvis han lægger meget mere i det end dig.
3. Lær noget af jeres konflikter, så vær bevidst om, hvorfor du bliver sur.
4. *Forholdet er midlertidigt, så vær klar på at sige farvel.*
5. Lad ikke forholdet vare for længe – så bliver det mere svært end sjovt.
6. Pas på det ikke er et mønster, du gentager, med den samme type fyr igen og igen.