

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 30.09.17

Av Beate Alstad

Tegn på at du IKKE har funnet den rette.

Forelskelse er en rus hvor man bare ser hverandres gode sider. Likevel er det slik at til tross for at den første tiden var en «dans på roser» er det ikke alltid slik at forholdet er ment til å vare.

Parterapeut Kate Elin Søyland, i Sandnes, har funnet åtte negative tegn som ikke er forenelig med å ha funnet «den rette». Det gjennomgående er dårlig kommunikasjon, fraværende respekt og kontroll, disse er;

1. Dårlig kommunikasjon.
Alle par kan slite med kommunikasjon fra tid til annen, men har du funnet feil match vil kommunikasjonsproblemene vedvare. Par som har dårlig emosjonell nærhet får ikke til gode samtaler om vanskelige temaer, og dermed utvikles ikke kjæresteforholdet.
2. Mangel på empati og engasjement.
Hvis den ene parten ikke klarer å engasjere seg i den andres verden og vise at vedkommende bryr seg, er dere nok ikke riktig for hverandre. Når den ene unnlater å engasjere seg i små, hverdagslige ting som den andre er opptatt av blir forholdet mer kjølig. Slike par har ofte mer fokus på jobb, venner og familie enn hverandre, som er en flukt fra et livløst kjæresteforhold. Empati og engasjement for den andre er helt avgjørende for å utvikle relasjonen, og for at kjærligheten ikke skal gå ut på dato.
3. Paret har få eller ingen felles interesser.
Felles interesser hvor begge har en høy, indre motivasjon er med å «booste» forholdet. Det skaper tilhørighet, gode minner og forsterker tilknytningen samtidig som begge har det gøy sammen. Par som mangler felles interesser lever parallelle liv som på sikt er farlig om ønsket er å være kjærester og få til et livslangt forhold.
4. Langt nede på kjærestens prioriteringsliste.
Man trenger ikke å tilbringe all tid sammen, men et gjensidig ønske om å prioritere hverandre bør være tilstede hvis forholdet skal være levedyktig.
5. Store personlighetsforskjeller.
Det kan gjøre det vanskelig å forstå hverandre og ivareta hverandres behov. Hvordan det går med forholdet er imidlertid avhengig av hvordan begge forholder seg til ulikhetene og i hvilken grad man aksepterer dem eller ikke.
6. Kjæresten gjør den andre usikker og nervøs.
Slike forhold er forvirrende, skaper usikkerhet og svekker dømmekraften til den som blir utsatt for dette.
7. Kjæresten viser ingen vilje til å reparere relasjonen.

Det er naturlig å oppleve utfordringer fra tid til annen. Dersom kjæresten er av typen som bare vil at forholdet skal være noe som skal gå av seg selv, blir verken den andre eller problemene tatt på alvor.

8. Kjæresten er kontrollerende eller voldelig.

Respekt er en helt fundamental del av et bærekraftig forhold. Blir den borte er dette en varsellampe som ikke må bagatelliseres. Ingen kan vokse under slike omstendigheter.

Men ikke fortvile; for mange par kan ha en eller flere av disse tegnene i forholdet sitt uten at det betyr at de har valgt feil kjæreste. For med litt hjelp eller fokus på paret er det mulig å utvikle forholdet i en mer positiv retning. Ja, de fleste par trenger paradoksalt nok en krise for å få kjærligheten til å blomstre.

God helg Telemark.