



Det tager dem kun et mikrosekund at forelske sig. Hvis de bliver kærestere, kommer deres skyggesider før eller senere frem, og de konflikter, som opstår, er til for at styrke både deres kærlighed og deres individuelle personlige udvikling. Men de risikerer at gå glip af begge dele, hvis samtalen om frustrationerne udebliver eller kun består af angreb og forsvar. Foto: Colourbox

## Er din forelskelses-radar indstillet forkert?

Forår er forelskelsestid. Har du prøvet at forelske dig i "den helt rigtige," som så bare med tiden viste sig at udvise nogenlunde de samme irriterende egenskaber som en tidligere partner? Er din romantiske radar indstillet forkert, så du falder for de forkerte? Nej, tværtimod er det måske din indstilling til kærlighed, der trænger til et kærligt løft?

### PARLIV

Af Nils Lind,  
parterapeut,  
Kolding, [www.nilslind.dk](http://www.nilslind.dk)

### KOLDING:

"Åh nej, jeg falder altid for de forkerte. Alt er rosenrødt i begyndelsen, men jeg ender med at føle mig svigtet, ulykkelig og uelsket. Og så viser jeg mine værste sider til min kæreste. Hvorfor kan jeg ikke blive forelsket i én, som er god for mig, og som jeg er den perfekte partner for?"

Mange mennesker stiller sig selv spørgsmål i den kaliber. Psykologisk forskning viser tydeligt, at det ikke er den rationelle del af hjernen, der vælger, hvem vi føler en romantisk tiltrækning til. Den opgave løses af det, man populært kan kalde vores underbevidsthed. Og forskningen i vores ubevidste partnervalg byder på både en god og en dårlig nyhed:

**Den gode nyhed** er, at der (medmindre du er i et forhold med fysisk eller psykisk vold) sandsynligvis ikke er noget i vejen med din ubevidste romantik-radar, dvs. den udvælgelsesmekanisme som afgør, hvem du forelsker dig i. Tværtimod: Du falder for det meste for én, der *kan* blive rigtig god for dig og hjælpe dig med at vokse personligt.



**Den dårlige nyhed** er, at det på et tidspunkt vil komme til at gøre ondt at være i forholdet med din udkårne. Fordi I begge har valgt én, som med stor sikkerhed vil rive op i gamle følelsesmæssige sår, fx fra barndommen, teenageårene eller svigt fra tidligere kærlighedsforhold.

### Forelskelsens tre ingredienser

Hvad skal det så til for? Hvorfor kan vi ikke bare forelske os i én, som altid vil behandle os godt, aldrig vil svigte og altid vise sin kærlighed? Måske har du prøvet sådan et forhold, hvor du blev forgudet og overøst med kærlighed – dag ud og dag ind. En fredsfølelse, tolerant og rummelig kæreste, som aldrig sagde et sårende ord. Så har du sandsynligvis hurtigt mistet den romantiske interesse for vedkommende?

Det skyldes, at der skal tre ting til hos det andet menneske, før vores forelskelses-radar virkelig slår til:

**1. Noget velkendt og rart**, som minder om en positiv egenskab hos én eller begge dine forældre, da du var barn, fx fars rolige væsen eller mors nærvær.

**2. Noget velkendt og foruroligende**, egenskaber hos én eller begge dine forældre, da du var barn, fx en følelsesmæssigt kold og afvisen-

### LEV UDEN VOLD

#### EN FORHOLD MED VOLD ER ALDRIG DET RIGTIGE

Hvis du er i et parforhold med fysisk eller psykisk vold, skal I kun overveje at blive sammen, hvis den voldelige partner siger ja til at modtage professionel hjælp.

Se [www.levudenvold.dk](http://www.levudenvold.dk).

de mor eller en far, der var dominerende og opfarende.

**3. Noget forsømt hos dig selv.** En egenskab eller en side af dig selv, som du har mistet kontakt med og ubevidst længes efter at genfinde. Hvis man fx som barn eller teenager skulle være kontrolleret, ansvarlig og alvorlig, har man tilpasset sig ved at gemme sine frie, legende og fandenivoldske sider godt og grundigt væk. Så vil man som voksen være tiltrukket af én, som er i god kontakt med de sider hos sig selv og er spontan, tager lidt let på ansvar og aftaler, og som slår alvorlige ting hen med et sorgløst grin og "det går nok."

Når to personer mødes og fornemmer, at alle tre ingredienser er til stede hos den potentielle partner, er den gensidige tiltrækning så stærk, at den bliver basis for et parforhold. Det begynder typisk uforpligtende, men senere flytter man sammen og vælger måske at få børn sam-

men. I mange parforhold bliver ankomsten af første barn startskuddet til den første alvorlige krise, for nu begynder de to elskende at få øje på hinandens skyggesider, efterhånden som søvnløse nætter, begrænset tid til parforholdet og hverdagens rutine begynder at slide på overskuddet. Det første bump i statistikken over skilsmisser kommer faktisk ca. et år efter, at det første barn er kommet til verden.

### Eksempel: "Du er ikke min mor!"

Næsten alle par kommer ind i én eller flere parforholdskriser. Det sker typisk, når de egenskaber, som man oprindeligt faldt for hos den anden, bliver irriterende. Den ene siger: "I begyndelsen var det charmerende, når du var spontan og slog ting hen med et grin. Nu lægger du planer uden om mig, du svigter vores aftaler, og du lytter ikke, når jeg vil snakke

om noget alvorligt. Du opfører dig fuldstændig som min far!" Den anden siger: "I begyndelsen var det skønt, når du var indlevende, stillede nysgerrige spørgsmål og fik mig til at fortælle en masse om mig selv. Nu udspørger du mig konstant og kontrollerer mig - akkurat ligesom min mor gjorde!"

Og noget er der om snakken, for som nævnt tidligere har vores underbevidsthed jo fået os til at falde for én, der har negative træk eller adfærdsmønstre til fælles med far eller mor. Træk, som i barndommen gav os en følelse af svigt, usikkerhed eller måske frygt. Man kan sige, at vi på et ubevidst plan caster kæresten til en fælles genopførelse af et indre drama fra barndommen (eller fra et tidligere parforhold) – i et håb om, at det **denne gang** får en happy ending.

Men kæresten har jo også castet **dig** ind i sit drama. Så selve den måde du forsøger at få din partner til at imødekomme dit behov på, vil så sikkert som amen i kirken rippe op i hans / hendes følelsesmæssige sår. Og så kører rouletten.

### Meningen med det hele?

Der er tre hovedformål med, at du forelsker dig i én, der på et tidspunkt kommer til at frustrere dig max:

1. At I begge udvikler jer personligt. I eksemplet ovenover har den ene fx brug for at udvikle sin ansvarlige, voksne og empatiske side. Den anden har brug for at hvile mere i sig selv og slippe sin tendens til at søge tryk-

hed via kontrol. 2. At I begge får ind under huden, at kærligheden vokser, når I fortæller hinanden om de negative følelser, som jeres adfærd vækker hos hinanden. Men det kræver, at selve samtalen om det foregår på en tryk måde. Ellers får I kun hinandens forsvarsmekanismer at se.

3. At I med jeres eksempel kan vise jeres børn, hvordan voksne, der elsker hinanden, kan blive uenige og vrede på hinanden og – når gemytterne er faldet til ro igen – styrke deres kærlighedsforhold ved at sætte ord på de underliggende følelser og reparere relationen.

Sikke en gave at erfare selv og give sine børn med ind i deres voksenliv: At en relation, som står sin prøve gennem kriser og vanskeligheder, er stærkere og dybere end et forhold, som kun har mødt medvind.

Læs mere om hvordan parforholdets kriser kan vendes til personlig udvikling hos begge: <https://nilslind.dk/nyheder-og-artikler>.