

# Kludder med

# Kærligheden

Det værste du kan forestille dig er, at din partner går med overvejelser om at forlade dig, for du kan ikke eksistere uden kærlighed. Der er godt nok ingen synlige tegn, men alligevel ved du med sikkerhed, at hvis han gør det – så dør du! Du ved det, for hver gang du ser ham tale med en anden attraktiv kvinde, bliver du både jaloux, vred og deprimeret – og hvad er du overhovedet værd, hvis du ikke er værd at elske?

Er det følelser og forestillinger du kan nikke genkendende til, lider du sandsynligvis af fænomenet „Kærlighedsklodrianer“.

Kærlighedsklodrianer er folk, som udelukkende motiveres af ét mål i deres liv: At finde en person at elske! De mener, at de har *behov for* at elske og blive elsket, ellers kan de ikke være lykkelige, endsige føle selvværd. De er utrolig sårbare for en kærlighed, der ikke gengældes fuldt ud – eller overhovedet – og lever de helt uden et kærlighedsforhold, er deres Akillessene aldeles blottet, fordi de har defineret hele tilværelsen i kærlighedens tegn.

## En klodrians dårlige vaner

Gemmer du på en lille klodrian, vil du kende til tre gennemgående adfærdsmønstre i dit kærlighedsliv.

For det første vil du, når du befinder dig mellem to forhold, desperat søge efter „den eneste ene“ og sandsynlig-

vis skræmme eventuelle partnere væk med din iver. Du vil føle, at når du er så desperat og stadig ikke kan finde en at elske, må der *helt bestemt* være noget i vejen med dig! Under denne jagtfase vil du have det elendigt og føle dig håbløst alene. Du vil også have svært ved at nyde noget som helst andet i dit liv, fordi for dig er det at være lykkelig det samme som at være forelsket.

AF PSYKOANALYTIKER CYRIL LYKKEBO-MALKA.  
FOTO: TONY STONE IMAGES.

For det andet vil du – når du er i et forhold – faktisk slet ikke have det så godt! Under hvedebrødsdagene vil det føles, som om du aldrig har været mere lykkelig i dit liv: Champagne til morgenmaden, spadsereture med den elskede i parken, picnic ved søen og kærlighed, kærlighed, kærlighed! Desværre ændrer tingene sig, når du og din elskede kommer tilbage til virkeligheden. Angsten for at du *kunne* miste din elskede, og de mangfoldige følelsesmæssige krav som en klodrian belaster forholdet med, begynder at slide på *din* nydelse af forholdet. Samtidig vil dine overdimensionerede behov for din elskedes opmærksomhed og kærlighed begynde at „slide på silken“. Dette er altså, hvis *du* er en kærlighedsklodrian, men din elskede *ikke* er det.

Og endelig vil du som kærlighedsklodrian opleve en meget stærk følelsesmæssig elendighed, når et forhold lakker mod enden. Du har jo både defineret din lykke og din personlige værdi afhængig af, om der er en, der elsker dig. Derfor er det et følelsesmæssigt chok for dig pludselig at opleve din elskede give udtryk for, at han egentligt ikke finder dig så fantastisk alligevel, og at han gerne vil bryde forholdet. Følelsen af afvisning vil være meget vanskelig at håndtere, og du vil mene, det

*Fortsættes næste side*







# Tvangstanker om den elskede

Fortsat fra forrige side

vil tage lang tid (hvis det nogensinde lykkes!) at genfinde dit selvverd. Du kan måske føle afvisningen så sårende, at du vil undgå enhver tanke om et nyt forhold i meget lang tid.

## En klodrians livslogne

En kærlighedsklodrian lever ofte og stædigt efter nøje indlærte retningslinier og regler, som i sig selv forstærker følelsen af utilstrækkelighed.

„Jeg har *behov* for, at kærligheden skal være lykkelig og fuldendt, og jeg kan ikke leve uden den,“ vil en klodrian sige om sig selv og kærligheden.

Hvorfor er sådan en holdning uhenigtsmæssig? Er det forkert at ønske kærlighed? Bestemt ikke! Hvad der til gengæld er forkert, er at definere kærlighed som et behov på lige fod med mad eller ilt. For selv om man helt afgjort vil være mere lykkelig med kærlighed end uden – har man ganske enkelt ikke behov for kærligheden for at overleve; man vil ikke dø uden!

En mere hensigtsmæssig og mere rationel holdning til kærlighed vil være, at nok er det ønskeligt og *at foretrække* at elske og blive elsket, men man kan stadig være lykkelig, selvom man ikke er i et forhold; man *behøver det ikke* for at overleve.

En idé kan være, at man, hver gang man fornemmer den følelsesmæssige smerte ved at blive vraget eller være uden kærlighed, gentager denne nye holdning over for sig selv: „Det er ganske givet, at jeg ikke kan lide den her situation. Men jeg kan helt afgjort klare den.“

Den anden grundholdning, som en kærlighedsklodrian bør gøre op med, er opfattelsen af sig selv som værdiløs uden kærlighed.

„Jeg skal have kærlighed, ellers er jeg hele vejen igennem et værdiløst menneske.“ Med den holdning er det på tide at lære at adskille andres opfattelse fra sin egen. Man er en værdifuld person, uanset om nogen elsker én eller ej. Problemer i et område af livet formindsker ikke éns evner og færdigheder i andre områder.

Her vil en god portion *rationel selvaccept* gøre underværker. Rationel selvaccept kræver forståelse for, at man er en kompleks person med mange forskellige karaktertræk; nogle positive, nogle negative. Derfor er det umuligt at

vurdere sig selv som god eller ond, succesfuld eller fiasko på grundlag af et eneste karaktertræk. På samme måde kan man heller ikke dømme sig selv, fordi man i en periode lever uden et kærlighedsforhold.

## Sådan ændrer du adfærd

En vigtig del af kampen mod kærlighedsklodrianeriet er din opfattelse af dig selv og dit værd. Brug noget tid på at opsummere alle dine bedste kvaliteter. Skriv alle de ting ned, som du holder af ved dit udseende, dit forhold til andre, dit arbejdsliv og din fritid. Listen

Kan du kende dig selv i denne beskrivelse, vil en solid dosis rationel og hensigtsmæssig tænkning tre gange dagligt nok være gavnlige.

med dine positive sider bliver måske længere, end du havde ventet. Og den vil hjælpe dig til at sætte både dig, dit forhold og din selvrespekt i perspektiv. Det er vigtigt at være lykkelig i sit kærlighedsforhold; men det er kun *en del* af éns liv.

Man skal altid have sine andre positive kvaliteter i tankerne, når man fornemmer andres misbilligelse, er blevet vraget eller måske befinder sig mellem to forhold.

## Klæberi er endnu værre

Mens mange mennesker – specielt i en ung alder – viser symptomer på kærlighedsklodrianeri, er det sjældent, adfærden fortsætter livet ud. Men gør den, står man med et alvorligt emotionelt problem, der i sin form vel bedst kan betegnes som „klæberi“.

Det handler om mennesker der lever

med ekstreme opfattelser af kærligheden og forelskelsen. Symptomer på klæberi er tvangstanker om den elskede. Man fokuserer udelukkende på hans positive kvaliteter, mens man benægter de negative, og man har et desperat behov for, at han elsker én lige så meget, som man elsker ham. Er man en „klæber“, lider man også af ekstreme humørsvingninger – afhængigt af hvor meget kærlighed man modtager fra den udkårne – og er samtidig angst når éns kærlighed ikke bliver gengældt tilstrækkeligt. Klæberi efterlader den skadelidte som følelsesmæssigt vrag og krøbling, når vedkommende når til forholdets afslutning...

Lider man under klæberi-syndromet, vil man højst sandsynligt have følgende irrationelle holdninger: „Jeg *skal* have min kærestes kærlighed hele tiden, ellers er jeg en utilstrækkelig og mindreværdig person“ samt „Hvis min elskede er ligeglad med mig, eller hvis han dør, har livet ingen værdi, og jeg kan lige så godt selv lægge mig til at dø“ eller „Min elskede er den eneste i verden for mig, og kun hans kærlighed kan give mit liv nogen værdi.“

Kan du kende dig selv i denne beskrivelse, vil en solid dosis rationel og hensigtsmæssig tænkning tre gange dagligt nok være gavnlige.

Gentag for dig selv, lige så stærkt som du kan, følgende fornuftige tanker: „Jeg vil gerne være elsket lige så meget, som jeg elsker, men jeg behøver det ikke for at være lykkelig“. Fortsæt så med: „Det vil være *ubehageligt*, hvis jeg mistede min elskede, men jeg har ikke *behov* for ham for at være lykkelig“. Dernæst: „At miste kærlighed er ikke verdens undergang, og jeg vil kunne klare det“, og slut af med et: „Min kæreste er ikke den eneste ene, jeg kan være glad for, og jeg kan have et værdigt liv, selv om han ikke elsker mig.“

Når man lærer at tænke og handle mere rationelt, kan man undgå den følelsesmæssige elendighed, som kærlighedsklodrianerne alt for ofte kommer ud for. Og husk så, at uanset hvor meget du foretrækker et romantisk forhold, betyder det ikke, at du *behøver at få* det. Selv om det måske kan være trist og ubehageligt uden, er det hverken *forfærdeligt* eller *frygteligt*. Du kan stadig være et lykkeligt menneske!



# Test

## Er du klar til kærligheden?

Svar på følgende spørgsmål og find ud af, hvordan du har det med kærligheden. Hvor vigtig er den for dig, og hvordan tackler du den, når du møder den? Skulle det vise sig, at du er lige lovlig afhængig, får du også en anvisning på, hvordan du kommer videre med dem selvaccept.

Læs de ti udsagn og skriv det tal som angiver, hvor enig eller uenig du er:

- 4 = Helt enig
- 3 = Mest enig
- 2 = Mest uenig
- 1 = Helt uenig

1. Jeg har svært ved at nyde livet, når jeg ikke er forelsket/elsker.
2. Kun når jeg er forelsket/elsker, føler jeg mig hel, ellers føler jeg mig håbløs, nedtrykt og værdiløs.
3. Jeg skal have min kærestes kærlighed hele tiden, ellers føler jeg mig utilstrækkelig og mindreværdig.
4. Jeg kan ikke klare, når min partner afviser eller misbilliger mig.
5. En af de værste ting i verden er at være uden nogen at elske, som elsker mig.
6. Jeg skal føle mig overbevist om, at min kæreste elsker mig, kun mig – i al evighed.
7. Jeg har afgjort brug for kærlighed for at være tilfreds og lykkelig.
8. Min elskede er den eneste i verden for mig. Alene hans kærlighed kan gøre mig og mit liv værdifuldt.
9. Det ville være forfærdeligt at miste min elskede; jeg ville ikke kunne klare det.
10. Hvis min elskede er ligeglad med mig, har livet ingen værdi, og jeg kunne lige så godt lægge mig til at dø.

Læg dine point sammen og find din grad af kærlighedsklodrianeri.

**10-24**  
De fleste i denne kategori er stærke individualister, og mange tilfidsstilles af deres arbejde. Dit kærlighedsforhold er sandsynligvis også karakteriseret ved selvstændighed og selvtilid. Du vil nok have svært ved at udholde kærlighedsklodrianeri fra din partner.

**25-34**  
Du er en kærlighedsklodrianer! Men du er i godt selskab, for de fleste mennesker rummer ellers menter af kærlighedsklodrianeri. Du bør dog arbejde hårdt for at lære at værdsætte dig selv uden for dit kærlighedsforhold, ligesom du måske kunne blive mere lykkelig med en mand, der elsker ham. Held og lykke og husk så, at med eller uden et lykkeligt parforhold – ingen er konstant lykkelige!

**35-40**  
Du er hårdt angrebet af kærlighedsklodrianeri, det, der også kaldes for "kæber". Dit kærlighedsforhold er karakteriseret ved ekstrem besiddelse, lidenskabs og mange op- og nedture. De fantastiske krav, du stiller til din kæreste, er mere, end de fleste kan klare. En ændring til en lidt mere rationel og hensigtsmæssig attitude kan hjælpe dig til at være mere lykkelig i dit forhold.

**Fortolkning af points**