

DROP KÆRESTEN

– OG FÅ ET BEDRE LIV!

Hvordan kan det være, at kvinder, der har så meget at byde på, finder sig i at være sammen med en mand, der ikke kan stave til romantik, er overfølsom over for husligt arbejde og ikke gider at engagere sig i hende? Selv intelligente kvinder kan finde på at undskylde sig selv med forklaringer som: "Vi bliver sammen for børnenes skyld", "nej, vi har det ikke så godt sammen, men jeg elsker ham" eller "jeg tror ikke, at der findes nogen bedre mand til mig, så jeg bliver med ham, jeg har".

Kærligheden er værd at kæmpe for, men hvis du har gjort alt, hvad du kunne for at få forholdet til at fungere, og du ikke får noget tilbage fra ham, er det måske tid til at træffe en klog beslutning. Men hvordan ved du, om du har kæmpet nok, om det bare er dig, der er for kræsen, eller om du virkelig har fortjent en bedre mand? Svarene finder du ved at stille dig selv de spørgsmål, der spejler de ærlige svar lige op i ansigtet på dig – de spørgsmål, Q stiller dig i dag. Du kan aldrig finde den perfekte mand, for han findes ikke, men du kan lede efter den mand, der vil være perfekt for dig – hvis du tør!

"JEG ELSKER HAM FOR MEGET!"

En af de værste myter er, at vi kvinder elsker for meget. Der er endda skrevet bøger om det, og kvinder nyder ofte

(total martyr) at sige: "Problemet er, at jeg elsker ham for meget". STOP DET PLADDER LIGE NU! Problemet er ikke, at du elsker ham for meget, men derimod at du ikke elsker dig selv nok. Er dit selvværd så lavt, at du er villig til at blive ved med at elske ham, uden at han giver dig noget tilbage? Har du ikke fortjent bedre? Ja, det lyder som en skrøne, men ikke desto mindre er det sandt, at du ikke kan elske andre, før du virkelig elsker dig selv. Det er nemt og tomt at sige og høre ordene "jeg elsker dig", hvis ikke jeres handlinger bakker det op.

"Mænd skulle
være som Kleenex:
Bløde, stærke
og til at smide væk"

– Citat Cher



COACH:

- Hvad er det ved din partner, der gør, at du elsker ham?
- Hvilke elskelige handlinger gør du for ham?
- Hvilke elskelige handlinger gør han for dig?



Kender du en fantastisk kvinde, som er sammen med en mand, der egentlig ikke har fortjent hende? Har du selv været en sådan kvinde? Er du en sådan kvinde lige nu?

"VI HAR IKKE DE SAMME DRØMME OM FREMTIDEN"

I behøver ikke begge at gå til tennis eller at stemme på samme parti for at passe sammen, men det er ekstremt vigtigt, at I har nogle af de samme grundlæggende værdier og mål. Er du en fuldblods "citykvinde", og tanken om en weekend på landet giver dig længsler efter butikker og caféer – så vil du sikkert ikke trives med en griseavler fra Nordjylland, uanset hvor højt du elsker ham. Jeg har haft kvinder i coaching, der har været dybt fortvivlede over, at de ønskede sig helt andre ting for fremtiden, end deres mænd gjorde. Hvis du elsker børn, og dine æggestokke har vibreret i årevis, hvorfor skulle du så blive sammen med en mand, der ved, at han aldrig vil have børn? Vi taler ikke om små, daglige kompromisser, som farve på jeres håndklæder, men om at droppe sine dybeste ønsker for en mand. Selvfølgelig er det ikke nemt at elske en person, der ønsker sig noget radikalt anderledes end dig. Men du må spørge dig selv, om det er nemt at give afkald på dine inderste drømme på længere sigt for at være sammen med ham? Der findes ca. 3 milliarder mænd på jorden, og selvom du måske tror, at han er den eneste, du kan elske, er der stor sandsynlighed for, at du kan finde en, der matcher dig og dine ønsker meget bedre. Det er bare ikke altid tilstrækkeligt, at I elsker hinanden. Alternativet er, at du finder ud af, at det ikke har så stor en betydning, og så må du give slip på den eventuelle bitterhed om, at du ikke får det, som du vil have det, med ham, du har nu.

COACH:

- Ønsker du dig noget andet her i livet end din partner, som du har svært ved at give slip på for hans skyld?
- Hvorfor ønsker du dig f.eks. at blive gift, at få børn eller at flytte sammen? Tror du, at det er nødvendigt, før du kan blive lykkelig? Forestil dig et liv, hvor det aldrig vil ske sammen med din nuværende partner. Er du i stand til at blive lykkelig alligevel?

"Hvorfor skulle du lade dig nøje i en verden, hvor du selv kan vælge? Tro på, at det selvfølgelig er muligt at få det, som du gerne vil have det alene eller sammen med en anden mand"

– Citat Greg Behrendt, forfatter til bogen "He's just not that into you"

GREG BEHRENDT & LIZ TUCCILLO

The relationship consultants from
Sex and the City

he's just
not that
into you

the no-excuses truth to
understanding guys



"VI BLIVER SAMMEN FOR BØRNEGENES SKYLD"

*"My marriage
is a fake Fendi"*

– Citat Charlotte i "Sex and the city"



Uanset hvor meget forældrene skændes, og hvor ulykkelig en familie, de lever i, vil små børn sige, at de ønsker, at mor og far skal blive sammen. Det er det, de kender, og derfor det eneste de kan forholde sig til. Da jeg var 10 år, syntes jeg, at tanken om en skilsmisse mellem mor og far var forfærdelig.

Da jeg var 14 år, og det rent faktisk skete, tænkte jeg: "De skulle være gået fra hinanden for mindst 10 år siden". Først da jeg blev teenager, forstod jeg, at min bror, mor og jeg kunne få det meget bedre alene, og at det er bedre at være fra et splittet hjem end at bo i et splittet hjem. Hvis jeres parforhold knirker, og I har børn, er den første og vigtigste beslutning, at I stopper med at skændes foran børnene lige nu. Børn er som svampe; de suger alt til sig, så lad være med at bilde dig selv ind, at det ikke påvirker dem negativt. Ja, det er dejligt, når mor og far kan blive sammen, og vi skal selvfølgelig ikke bryde en familie op, lige så snart vi mærker lidt modvind. Men dine børn er uskyldige, og de vil blive glattere ved at have positiv tid med jer hver for sig end negativ tid sammen.

COACH:

- På hvilke måder går jeres problematiske parforhold ud over børnene? **Vær nu helt ærlig!**
- Hvilke skrækhistorier fortæller du dig selv om det at blive skilt?
- Kunne du fortælle dig selv nogle nye og mere positive historier?
- Hvordan kunne det gavne børnene, at deres mor og far ikke længere boede sammen?
- Uanset hvad I vælger at gøre med jeres parforhold, har I det forhold resten af livet, at I begge er forældre til jeres børn. **Hvad vil I gøre for, at det kan fungere bedst muligt?**

"Det er ikke meningen, at
kærlighed skal gøre så ondt.
Kærlighed skal føles godt"

– Citat, Oprah Winfrey

Dr. Phillip McGraw mener, at du skal forlade din partner, når:

- Din partner har et alvorligt misbrug, som at drikke, tage stoffer eller lign.
- Når din partner er fysisk voldelig.
- Når I bliver ved med at skændes foran børnene, også selvom jeres hensigt er at lade være. Når forældre skændes foran børnene, ændrer de børnenes personlighed.
- Når I har det dårligt, og du er den eneste, der ønsker at arbejde på, at I får det bedre.

Skal du blive eller gå? Det er kun dig selv, der har svaret. Men husk at være villig til at stille dig selv spørgsmål, hvor svarene godt kan gøre lidt ondt. Det handler om at være ærlig over for dig selv og vide, at du har fortjent et fantastisk liv på alle områder. Som Dr. Phil siger, er det bedre at være rask alene end syg sammen med en anden. Det ultimative spørgsmål er, om smerten i jeres forhold fylder mere end glæden, for så må du skride til handling.



Læs mere om parforhold og skilsmisse i bøgerne:

Phillip C. McGraw: "FØRSTEHJÆLP TIL PARFORHOLD. Sådan genfinder I kærligheden". Borgen, 299 kr.

Dorthe Boss Kyhn: "Den perfekte skilsmisse". DR, 249 kr.

Ønsker du mere inspiration, så tjek følgende links ud:
www.koldtoft.dk
www.marsvenus.com
www.drphil.com

