

# Väljer du alltid fel karl?

För fjärde gången i ordningen har du fallit för en man som egentligen inte är intresserad av något fast förhållande. Han kommer och går när det passar honom. Ibland försöker du sätta gränser och göra slut själv, men när han hör av sig efter ett tag blir du jätteglad och väntar med öppen famn. Och så håller det på.

Du har en rad destruktiva, korta relationer bakom dig med spännande men ytterst opålitliga män. Äntligen har du träffat en kille som ser bra ut, är ärlig och ger dig mycket uppskattning och kärlek. Men den där riktiga attraktionen vill inte infinna sig. När du äntligen fått det du saknat och längtat efter, känns det bara... trist. Du tvivlar, blir avvisande, velig...

Känner du igen dig? Hamnar du ofta i lägen där du finner dig gråtandes mot väninnans axel, förtvivlat frågande: *Varför väljer jag alltid fel män? Varför har jag alltid sån otur? Vad är det för fel på mig?*

Du kan trösta dig med att du inte är ensam. För trots att de flesta längtar efter en varaktig och lycklig relation, är det många som tycker det är svårt att få det att fungera. Det blir inte som man har tänkt sig. Man blir osäker på vad man egentligen känner, tror att det ska sluta i katastrof, man blir svartsjuk, beroende. Sårad.

Ja, varför väljer man gång på gång fel partner? Psykologen Eva Rusz har fått mängder av brev med den frågan till sin relationsspalt i Aftonbladet. Och många av hennes patienter är förtvivlade över hur samma eländiga mönster upprepas i relation efter relation, trots att man i början tycker att förutsättningarna känns nya och spännande och man faktiskt försökt tänka annorlunda den här gången. Efter succéboken "Är du gift med en psykopat?" tyckte många att Eva Rusz skulle skriva en bok om relationer som riktar sig till både män och kvinnor. Nu kommer "Varför väljer jag alltid fel partner?"

Om man gång på gång hamnar i samma situation, måste man stanna upp och tänka efter. Inte för att klanka ner på sig själv, utan för att se vad det är för mönster, tankar och reaktioner man bär med sig i varje relation, menar Eva Rusz.

- För ju mer man ägnar sig åt det omöjliga, desto längre bort kommer man från det man verkligen längtar efter och vill ha! säger hon.

Den grundläggande anledningen till att man upprepar samma destruktiva mönster i sina relationer hittar man oftast i de anknytningsmönster man hade som liten till föräldrarna. Ja, det kan låta som en klyscha, men – Eva Rusz höjer

ett pekfinger – det handlar ganska sällan om riktigt miserabla uppväxtförhållanden med missbruk, misshandel och övergrepp. Det kan räcka med att den känslomässiga kontakten och kommunikationen brister. Det finns alltså en länk mellan hur man upplevde kärlek och omsorg som barn och hur man sedan förhåller sig till dessa saker som vuxen. Man försöker kompensera bristerna i uppväxten genom olika typer av strategier.

En anknytning som inte är trygg leder ofta till två typer av fenomen när man sedan blir vuxen och skaffar en partner – antingen blir man lite kylig och distanserad, eller så blir man klängig och beroende. Ofta har vi svårt att förklara varför det blir som det blir, vi upplever det som händer som automatiskt. Det har att göra med att en känsla alltid är kopplad till en tankegång, menar Eva Rusz. Först och främst har vi en tendens att som vuxna återskapa de känslomässiga situationer och relationer man är van vid från barndomen, fast på ett mer eller mindre omedvetet plan. Vilket sedan leder till negativa upplevelser.

- De negativa tankarna får lätt fäste och påverkar dina känslor. Till slut känner du dig på det sätt som du tänker om dig själv, och betar dig därefter. De negativa tankarna blir en självuppfyllande profetia.

I boken medverkar flera av Eva Rusz klienter, fast anonymt. Deras bakgrund, nuvarande situation och relationsproblem ser olika ut, men när Eva har börjat undersöka deras barndom närmare, kunde hon se vissa mönster beroende på vilken typ av anknytning personen haft till sina föräldrar.

– Hur känslig man är i sin personlighet spelar naturligtvis också roll för hur man hanterar upplevelser i barndomen. Dessutom kan man ha en kombination av olika mönster, ingenting är bara svart eller vitt, säger Eva Rusz.

Lite kortfattat kan man säga att det finns följande typer av anknytningsmönster:

### **Trygg och säker anknytning:**

Om mina föräldrar var varma och trygga lär jag mig lita på andra och förväntar mig att få mina behov tillgodosedda i en relation. Jag oroar mig inte för att bli lämnad eller att någon ska komma för nära. Jag vågar ge mig hän, tänker inte i katastroftermer bara för att man blir osams. Om tråkiga saker händer och jag blir besviken, så drar jag inte så höga växlar på det, lägger inte hela skulden på mig själv.

### **Otrygg och undvikande anknytning:**

Kanske upplevde jag mina föräldrar som kyliga, bortstötande, att de hade svårt att visa känslor. Då lär jag mig undvika nära kontakt, drar mig tillbaka från andra och känner mig lätt otrygg i relationer. Har svårt att lita på någon, tycker det är obehagligt när folk kommer för nära. Jag undviker att binda mig, är hellre oberoende, distanserad, kritisk, visar falska känslor. Känner mig avstängd och kuggar andra för att slippa bli kuggad själv.

Som **Anders**, som inget hellre vill än att träffa en kvinna att dela livet med. Men efter några träffar börjar han leta fel, både när det gäller utseende och egenskaper. Själv är han uppväxt i en ganska kylig familj, där yta och fasad var väldigt viktigt. Man skulle vara stark och perfekt; egenskaper han också söker i de vuxna relationerna. Eftersom han aldrig kom sin mamma särskilt nära, har han svårt för intimitet och närhet. Och eftersom han lärt sig att inte prata hur det är och hur han verkligen känner, visar han upp en väluppfostrad och trevlig fasad för de kvinnor han träffar, trots att dessa känslor inte bottnar i honom. Han blir ofta anklagad för att vara falsk när han sedan gör slut med kvinnan.

### **Otrygg och osäker anknytning:**

Om jag har upplevt mina föräldrar som opålitliga, varit rädd för dem eller orolig för att bli övergiven så har jag lärt mig att inte kunna räkna med stöd och trygghet. Kanske har någon av föräldrarna varit deprimerad och otillgänglig, fått skrämmande känsloutbrott, hotat ta livet av sig, eller bundit mig till sig och målat upp en hotfull värld utanför. Som vuxen idealiserar jag gärna min partner, blir beroende, klängig, eller får dåligt självförtroende. Är rädd för att bli övergiven, blir snabbt väldigt ”på” i en relation.

Som **Elisabeth**, som alltid vill ha en ring på fingret så fort det bara går, eftersom hon har ett stort behov av bekräftelse. Hon har varit förlovad nio gånger och gift med två män. Hon anpassar sig snabbt efter sin nya man, ändrar sig gärna för att vara till lags. I konflikter försöker hon ibland stå på sig och hävda sina behov, men får lätt dåligt samvete och blir rädd och orolig att mannen ska tröttna och lämna henne.

Själv är hon uppvuxen med en ganska frånvarande pappa, vars häftiga humör och stora krav präglade stämningen hemma. Mamman gav sällan barnen något stöd, klagade ofta på pappan och lät sina egna behov gå före barnens. Elisabeth fick ofta känslan av att det var hon som skulle stötta mamman istället för tvärtom. Hon lärde sig att hålla tillbaka sina känslor, visa sig glad och nöjd, hålla till godo med den som ville ha henne.

Exemplen i boken är många. Är det då verkligen möjligt att bryta de här mönstrena, att hitta en partner man känner sig bekräftad av och trygg med? Absolut, slår Eva Rusz fast. Men det kräver att man är beredd att granska sin egen roll i relationsdramat och ta ansvar för sina beteenden. Det kräver också tålamod och envishet. I vissa fall kanske man behöver hjälp i form av kognitiv terapi, men man kan också öva själv, menar hon.

### **Du kan börja med att ställa följande frågor till dig själv:**

- Vad stödjer du dina tankar om dig själv på?

- Varifrån i din barndom kommer den tanken?
- Vilka minnen har du som kan ha bidragit?
- Hur hade du velat att din uppväxt såg ut om du fått välja? Vad skulle dina föräldrar och andra personer behövt göra och säga för att inte skapa dessa negativa tankar?
- Vilka saker får dig att ”gå igång”? Vad är det en person säger eller gör som gör att du känner dig attraherad, stannar kvar, gillar läget osv?
- Vilka ”bevis” finns för att det du tänker om dig själv verkligen stämmer?
- Finns det motbevis, situationer där du andra säga positiva saker om dig? Samla ihop sådana motbevis!!
- I vilka situationer har du tänkt positivt om dig själv?
- Vad skulle du kunna tänka på för att undvika att de negativa tankarna och mönstren går igång?

### **Övningar för undvikande:**

- Avfärda inte hela tiden dig själv och dina egna behov.
- Bli mindre anpassningsbar och självuppoffrande.
- Träna på att ta fram dina verkliga känslor och uttrycka dem.
- Öva också på att prata om olika problem och känslor. Livet och relationerna är inte perfekta – våga erkänna det, både inför dig själv och andra!
- Sluta älta negativa tankar.
- Fly/lämna inte för snabbt – våga vara kvar i det som händer.
- Lätta lite på bromspedalen!

### **Övningar för osäkra:**

- Försök hejda de starka och överdrivna känslorna. Lär dig att inte agera direkt när de dyker upp.
- Ifrågasätt aktivt de negativa tankarna och känslorna. Byt perspektiv. Vad är mest logiskt och förnuftigt i just den här situationen?
- Träna dig i avspänning och avslappning.
- Försök att inte fokusera så mycket på dig själv, dina tankar och känslor, dina problem och negativa förväntningar på framtiden.
- Lär dig släppa det som hänt och gå vidare.
- Försök se möjligheterna istället för problemen.
- Lär dig använda bromspedalen.

**Publicerad i Femina**