

Den eneste ene

Du drømmer måske om at finde den eneste ene. Én som passer perfekt til dig, næsten som hånd i handske. Måske skræmmer tanken dig også lidt – for hvordan så være sikker på, om du har fundet den eneste ene eller vil være i stand til at finde ham/hende. Modsat kan tanken om den eneste ene også være befriende, for hvis livet nu er sådan, at der findes én, der er bestemt for dig, så bliver du fri for selv at tage det svære valg.

Drøm og virkelighed

Drømmen om den eneste ene hænger sammen med forestillingen om, hvordan den perfekte partner for dig skal være. I drømmen laver du en sammensætning af alt det bedste fra alle dem, du kender og beundrer, og så opstår forestillingen om idealpartneren efterhånden. Den første forelskelse i en person, er som regel en forelskelse i din egen drøm. Du putter dit drømmebillede af den perfekte partner over i den person, du er forelsket i.

I virkeligheden er den person, du er forelsket i, en person med mange styrker og mange gode sider, men også en person med svagheder og mindre heldige sider. Akkurat ligesom du selv. Mange relationer går i stykker i overgangen fra drøm til virkelighed. Derfor er det så vigtigt at være bevidst om, hvad der er drøm, og hvad der er virkelighed.

Drømmen om den perfekte kan gøre det svært at se det gode i den ikke-perfekte. Men husk, at du jo heller ikke selv er perfekt. Derfor må du opgive drømmen om den eneste ene og perfekte for dig, så du kan få øje på det elskværdige i de virkelige personer, du omgiver dig med. Du kan også slippe af i kravet om, at du selv skal være perfekt.

At blive den eneste ene

Der er én, som kan blive den eneste ene for dig. Det sker den dag, du siger ja til at følges med én bestemt, indtil døden skiller jer ad. Så selv om der i udgangspunktet ikke er en eneste ene til dig, er der én, som kan blive det. Når løftet om troskab er givet, er der kun én mand eller én kvinde i dit liv. Det giver fuld tryghed og selvtillid for begge i et parforhold. Og der er en stor frihed i at være fri af konkurrence fra andre og bare turde vide sig valgt og accepteret som den eneste ene.

Hjælp til at finde den rette

Der er nogle pejlemærker, vi kan gå efter, når vi skal finde én, som kan blive den eneste ene. Det handler ikke om, at tingene skal være perfekte. Der kan godt være forhold i jeres relation, som I skal blive ved med at kæmpe med, men som I alligevel får til at fungere, fordi I grundlæggende vil hinanden.

Fælles værdier

I udgangspunktet er det godt for forholdet hvis I er tydeligt forskellige. Det gør forholdet spændende og udfordrende og I kan supplere hinanden på forskellige områder. Der er dog også forskelligheder som er så grundlæggende for jeres holdninger og prioriteringer, at de kan blive en hindring for et godt parforhold. Det kan fx være forskellig tro og meget forskellige livsværdier, forskellig holdning til penge og materielle ting, forskellig holdning til karriere og arbejdsliv og forskellig holdning til familieliv.

Fælles tro eller værdigrundlag og fælles holdning til grundlæggende ting giver jer nogle fælles grundværdier og et fælles udgangspunkt for jeres prioriteringer. Hvis I er enige om de grundlæggende ting, kan der blive plads til og frihed til forskelligheder på alle andre områder.

Vi vil give og ikke kun modtage

Hvis jeres relation skal kunne holde på lang sigt, er det vigtigt, at du er villig til at give uden at forvente at få det samme igen. Din kæreste skal betyde så meget for dig, at du vil gøre noget for ham/hende, ofre noget og måske undvære at få opfyldt alle dine ønsker og behov, fordi du ser, at du på den måde kan gøre det godt for ham/hende. Villighed til at give uden at kræve at få det samme igen giver energi i et forhold.

Vi vil ikke lave hinanden om

Når drømmen brister, og du opdager, hvordan den anden i virkeligheden er, kan du fristes til at gå ind i et stor lave-om-projekt. Når han/hun bare holder op med det og det, lærer det og det, får bedre smag osv., så bliver han/hun den ideelle partner. Glem det! Du skal ville have ham/hende, som han/hun er og lære at leve med de ting, du irriteres over.

Vi er også gode venner og snakker godt sammen

Gode venner kan lide at tale sammen, er interesserede i hinanden, kan være uenige om mange ting og alligevel være venner, kan grine sammen, være stille sammen, græde sammen, respekterer hinanden og meget mere. Din kæreste skal også være din gode ven. De samme ting, som kendetegner et godt venskab, skal også kendetegne jeres relation.

Vi kan blive gode venner igen, når vi har været uvenner

Mange bliver bange, når de tror, de har fundet den eneste ene og har indledt et kæresteforhold, og der så opstår en konflikt. Konflikter er ikke uden videre et problem i jeres relation, men nok en udfordring. I vil såre hinanden, skuffe hinanden og være uenige om mange ting. Konflikter er ikke et tegn på, at I ikke passer sammen. De er et udtryk for, at I er to forskellige og selvstændige mennesker, der er kommet tæt på hinanden. Men det er bekymrende, hvis I fejler jeres konflikter ind under gulvtæppet og ikke får dem løst. Manglende vilje og evne til at håndtere konflikter kan blive en bombe under jeres forhold. Men hvis I begge har viljen til at håndtere konflikter og takle dem i respekt for hinanden, behøver I ikke være bekymrede over, at der indimellem opstår konflikter.

Gnisten skal være der

Nogle gange er vi vildt forelskede i hinanden, andre gange er der bare en stille varme imellem os. Men følelserne alene kan på lang sigt ikke bære relationen. Det skal det gode venskab, viljen til at ville gøre det godt for den anden og de andre ting, der er nævnt ovenfor. Er de bærende ting i orden, kan gnisten også blive ved med at være der – indtil døden skiller jer ad. Men intet parforhold lykkes af sig selv, bare fordi man har en tro på at være skabt for hinanden og have fundet den eneste ene. Du må give af dig selv, satse og vælge, når du finder en, du forelsker dig i og ønsker at holde fast i og dele livet med.