

# Hvad vil du ha'

– Singler bliver nødt til selv at gøre en indsats for at finde en kæreste, mener psykoterapeut Gunhild Weisbjerg.

– Mange singler er højtuddannede piger i 30'erne. De har realiseret sig selv. Nu tikker deres biologiske ur efter mand og børn. Men de mænd, de matcher, er der ikke for mange af.

Gunhild Weisbjerg er psykoterapeut, astrolog og oplysningsmand til foreningen Single Service, der bl.a. arrangerer fester og rejser for singler. I ti år smagte hun selv på singlelivet og holder foredrag med titler som „Inspirationsaften for singler“. Ofte følger bemærkningen „Jeg møder altid den forkerte“ i kølvandet på singler.

Gunhild Weisbjerg mener, at hvis man ved, hvem man vil tiltrække, kan mange undgå at gentage fejltagelserne. Så hun anbefaler, at man skriver en liste over de egenskaber, han eller hun skal besidde – lige fra skønnummer og udseende til personlighedstræk. De 20 egenskaber kan så inddeles i tre grupper: Krav som er absolut ufravigelige, behov, der skal være opfyldt, og det, som alle gerne ser hos deres partner, lige fra godt udseende, humoristisk sans eller succes i jobbet.

– Ved at blive bevidst om, hvad man vil have, er der større chance for, at man satser på den rigtige.

Ofte er det godt for et forhold, hvis parterne er modsætninger. Den udadvendte skal have den mere stille og lukkede, den handlende aktive skal have den feminine passive, og rodehovedet skal have en med lidt mere struktur.

– Ikke fordi de skal ligge i hver sin ende af skalaen,

men de skal give hinanden modspil med deres forskelligheder. Modpolerne skal være der, for at lidenskab og grison bevares. Også selv om modsætningerne sandsynligvis er dem, der kan trykke med tiden.

**De kærestesøgende singler skal være bevidste om, hvor de er i deres liv. Om de ønsker et parforhold, hvor man bor sammen, en fast kæreste eller et „engang-imbellen-forhold“.** Når det så er på plads, kan man gå ud for at finde en, der vil det samme. Og det skal være afklaret, inden den ene part har involveret sig mere end den anden.

– Folk skal være mere kontaktante, være bedre til at melde ud, være ærlige. Gå hen og sig: „Jeg synes, du er dejlig“, så kan den anden sige, „Det er jeg glad for at høre, men jeg har stadig kærestesorg, så du kan komme på venteliste“. Det er mere ærligt, og der er ingen, der siger, at man ikke kan være på venteliste mere end et sted! Man skal turde give et signal, hvis man tænker på en eller anden.

Mange singler klager over, at de aldrig møder nogen potentielle kæresteemner.

– Men alle møder mulige partnere. Hvis de føler, de aldrig møder nogen, bliver de nødt til at spørge sig selv, om de dybest set er parate til et forhold. Er der noget, der spærrer i underbevidstheden, er forbeholdet større end ønsket om en partner. Singler skal lade være med at gå på kompromis. Når en sød fyr krydser ens vej, og man godt ved, at han ikke er



Gunhild Weisbjerg, psykoterapeut.

den rigtige, skal man droppe det med det samme, for ellers fortales processen med at finde den rigtige.

Tiden som single bør bruges til at gøre noget af det, som et parforhold ikke rummer.

– Når et forhold er slut, er der en tendens til at fokusere for meget på tabet. Selvfølgelig er der forskel på at blive forladt og på selv at gå. Den, der går, står i begyndelsen stærkest. Hvis folk har kærestesorg, er det vigtigt at lukke døren effektivt til den gamle kæreste. De skal hverken ringe til ham eller opsøge hans venner. Ordspøget „ude af øje, ud af sind“ holder. Sig til vennerne, at de ikke skal fortælle om ekskæresten. Når man trækker energien væk fra kærestesorgen, trækker man bevidstheden væk. Du skal heller ikke svælge i gamle melodier fra dengang, I var forelskede. Først når sårene er helet, kan man tage minderne frem igen. Det andet er selvpineri. Singler skal gå efter succesoplevelser. De skal tage det alvorligt og hellere lide lidt længere efter den rigtige end kaste sig over den første, den bedste.