



SINGEL, ENSOM OG KLAR FOR KJÆRESTE?

«Nå har jeg det bare veldig bra alene.» «Jeg må finne meg selv først, så kan jeg få meg kjæreste.» Høres det kjent ut? Vær helt ærlig nå: Savner du egentlig en å dele livet med? Føler du at du ikke kan bli helt lykkelig som bare deg? Du er ikke alene.

Av **Curi M. Smenes** Foto **Getty**

Selv om singellivet har sine fordeler, så hender det jo at savnet kommer snikende. Sånn forsiktig inn fra sidelinjen søndag kveld mens du ligger sammenkrollet på sofaen og ser serie etter serie på Netflix. Det hadde jo vært hyggelig å ha en å ligge inntil. En å drømme med. En å bygge fremtiden med. Men det å innrømme at du savner en ... Det er verre ... Du er jo den sterke og selvstendige kvinnen som klarer alt, og som har det utmerket godt alene. Du trenger jo ikke en annen.

Samtidig er ønsket der. Hult og altoppklukende. Men hvorfor er det å så vanskelig å innrømme at vi savner og ønsker oss en kjæreste?

– Det å ønske en annen person i livet sitt er et grunnleggende behov i oss mennesker. Det er derfor ikke rart at det føles som et savn, og til og med vondt, når det ikke er til stede, forklarer psykolog og parterapeut Tonje Moe Thompson i Psykologbistand AS.

Ifølge henne kan det være vanskelig å innrømme at man ikke har det bra alene. Mange velger derfor heller å holde det for seg selv eller late som om alt er bra.

Thompson mener det henger tett sammen med dagens jag etter selvrealisering. Og i jakten på det perfekte jeg-et har kjærligheten fått seg en realtrekk.

– Vi lever i en tid der det å klare seg helt selv anses som veldig viktig. Det å si at man ikke har det bra nok alene, kan derfor føles som å ikke være bra nok. Det er ikke det det handler om. Det å trenge en annen er ikke det samme som å være uselvstendig. Derimot viser nyere forskning at det å være avhengig av andre gjør oss sterkere på egenhånd, forklarer Thompson.

Kjærlighet har alltid fascinert og forundret oss mennesker. Den har vært en viktig ingrediens i alt fra Jane Austens 1800-tallsromaner til dagens romantiske Hollywood-filmer. I tillegg har den også vært et viktig og fengslende fagfelt blant forskere.

De siste årene har det blitt forsket spesielt mye på kjærligheten. Og det viser seg faktisk at kjærlighet, og det å være tilknyttet en annen person, er mye viktigere enn vi tidligere har visst.

– Det høres kanskje rart ut, men kjærligheten er rett og slett en overlevelsesmekanisme, som er til stede allerede når vi blir født, sier Thompson.



Psykolog Tonje Moe Thompson er utdannet ved Universitetet i Oslo, etterutdannet i emosjonsfokusert parterapi. Jobber i Psykologbistand med individer, par og organisasjoner.

Kjærlige fakta

- Tre av ti har en kjæreste.
- Menn har oftere kjæreste.
- Hver tredje person i alderen 25–44 år har kjæreste.
- En av fire fra 45–66 år har kjæreste.
- 40 prosent er aleneboende i Norge. Det utgjør 18 prosent av befolkningen. I Oslo er 52% aleneboere.
- Hvorvidt vi opplever livet som godt, er sterkt avhengig av om vi lever i et parforhold, og om forholdet er bra.
- For kvinner er livstilfredsheten nært knyttet til samlivet.
- Menn har høyere livskvalitet om de inngår i et kjæresteforhold. Menn med kjæreste er mer tilfredse og mindre ensomme enn enslige menn.
- Menn og kvinner i gode parforhold har høyere livskvalitet enn de som lever i dårlig fungerende forhold.

Kilder: Statistisk sentralbyrå, Helsedirektoratet

«You pierce my soul. I am half agony, half hope ... I have loved none but you»



Jane Austen, «Persuasion»

Råd fra psykologen

- Vær åpen om at du ønsker deg en kjæreste. Si det til venner, kolleger, familie, og kanskje til og med til nye mennesker du møter! ● Gi klare bestillinger om hva du ønsker og trenger – som å bli tatt litt ekstra vare på, bli invitert på middag eller på date? Folk er som regel glade for å kunne hjelpe deg. ● Du må ikke vente til du har «funnet» deg selv for å finne en partner. For mange er det å finne kjærligheten et viktig livsprosjekt.
- Nettdating er en måte å bli kjent med nye mennesker på. Se forbi fasaden. Kanskje det du finner vil overraske deg. Prøv sukker.no, moteplassen.no ● Våg å være personlig, ærlig og gå litt nær. ● Se deg til siden. Mange mennesker ender opp med en de allerede har møtt!

Tilknytningen, eller kjærligheten, til et annet menneske, sikrer oss omsorg, nærhet og beskyttelse som babyer. Vi ville ikke overlevd uten. Romantisk kjærlighet bunner i det samme behovet for å ha en annen tett inntil seg.

– Som voksne trenger vi også trygghet. Og vi ser at tryggheten i å kunne lene seg på en annen, virker beskyttende både på helse og livskvalitet. Ledende forskere på kjærlighet i dag er enige om at vi mennesker er skapt for å høre til hverandre, og spesielt til én viktig annen. Å utforske kjærligheten er det modigste vi gjør, utdyper Thompson.

Hvis du googler «Ønsker meg» eller «Savner» dukker setningene: «Ønsker meg kjæreste» og «Savner kjæreste» opp som de aller første søkeordene.

Om man går litt dypere inn i materien, er dette kanskje ikke så rart. Kun tre av ti har kjæreste, og flere enn hver femte av oss føler seg alene, ifølge data fra Statistisk sentralbyrå (SSB) og Helsedirektoratet. Hvorvidt vi opplever livet som godt, er også visstnok sterkt avhengig av om vi lever i et parforhold eller ikke, og om det forholdet er bra.

Overraskende nok så føler spesielt menn seg mer ensomme når de er single. Det å «bare» ha en kjæreste har spesielt stor betydning for dem, da det henger tett sammen med risikoen for å oppleve ensomhet.

– Mange som er alene og ensomme, tror det handler om dem. At de selv er grunnen til at de er alene. Men ofte handler det rett og slett om at de er uheldige og ikke har møtt noen ennå, påpeker Thompson.

Ifølge henne er det derfor viktig at vi «avskammer» savnet etter en kjæreste, og heller tør å være åpne om det. Ved å være åpne om savnet så vil det kunne være enklere å si det de gangene det føles ekstra tøft å ikke ha noen der.

– Det er ikke noe galt i eller flaut over å ønske seg en kjæreste. Men vi må ikke glemme at det å utforske kjærligheten er noe av det modigste vi gjør. Å vise hvem man er på godt og vondt, kan være minst like skummelt som å hoppe i fallskjerm, når du ikke vet om du blir tatt imot. For mange er det å stole på og lene seg til en annen, ikke lett, utdyper hun.

Samtidig vokser ikke akkurat de gode kjæresteemnene på trær, og man vil jo ikke bare ta hva som helst. Eller?

– Nei, det er klart. Men mange av oss har forventninger til det store panget. Det vi vet, er at kun 10 prosent av par beskriver starten av forholdet som en stormende forelskelse. For mange vil gode mennesker og potensielle partnere kunne gli rett forbi dem i påvente av å bli tatt av stormen. Kanskje må vi jobbe litt med å endre forventningene våre, sier Thompson.

Hun mener at det ikke er noe i veien med å bli forelsket ved første blikk, tvert imot. Men det aller viktigste for å lykkes i kjærlighet, er trygghet med den andre.

– Derfor kan det være lurt å ikke spille spill, eller late som man ikke vil eller trenger kjæreste. Vær heller tydelig på at du ønsker å finne noen, og bruk litt ekstra tid på å bli kjent, råder psykologen. ●