



8 TYPER KÆRESTER, DER TRUER DIN SUNDHED

Han har taget dig med storm, og du er blød i knæene ... Men tag dig i agt: Ikke alle mandetyper er lige gode for din sundhed. Inden du lader forelskelsen skylle ind over dig, så lyt lige efter, om det er alarm- eller kirkeklokkerne, der ringer. **Læs med og spot, hvilke mandetyper du skal overveje at lade smutte.**

Du er faldet for den skønneste mand på Jorden. Han er charmerende, sexet og klog ... og den der ekstreme selvoptagethed, der får ham til at tale om sig selv konstant ... den kan du jo sagtens få pilleret af ham. Eller kan du? I følge forfatter Annie Kaszina, der er specialist i usunde forhold, spiller vi kvinder alt for megen tid på at prøve at få vores dårlige forhold til at fungere. Faktisk er vi decideret "workaholics", når det kommer til at fikse vores parforhold, og i følge Annie Kaszina kan det gå ud over både vores mentale og fysiske sundhed at involvere os med Mr. Wrong.

Der er især to faktorer, som medvirker til, at vi vil have dårlige forhold til at fungere, selvom de er destruktive for os at blive i: Den første er programmering. Vi er nemlig mere eller mindre programmeret til automatisk at tænke,

at "et godt parforhold er hårdt arbejde". Annie Kaszina vender imidlertid udsagnet om og siger, at det er de *dårlige* parforhold, der er hårdt arbejde. Og det er ikke meningen, at forholdet skal blive en evig kamp, der går ud over dit velbefindende.

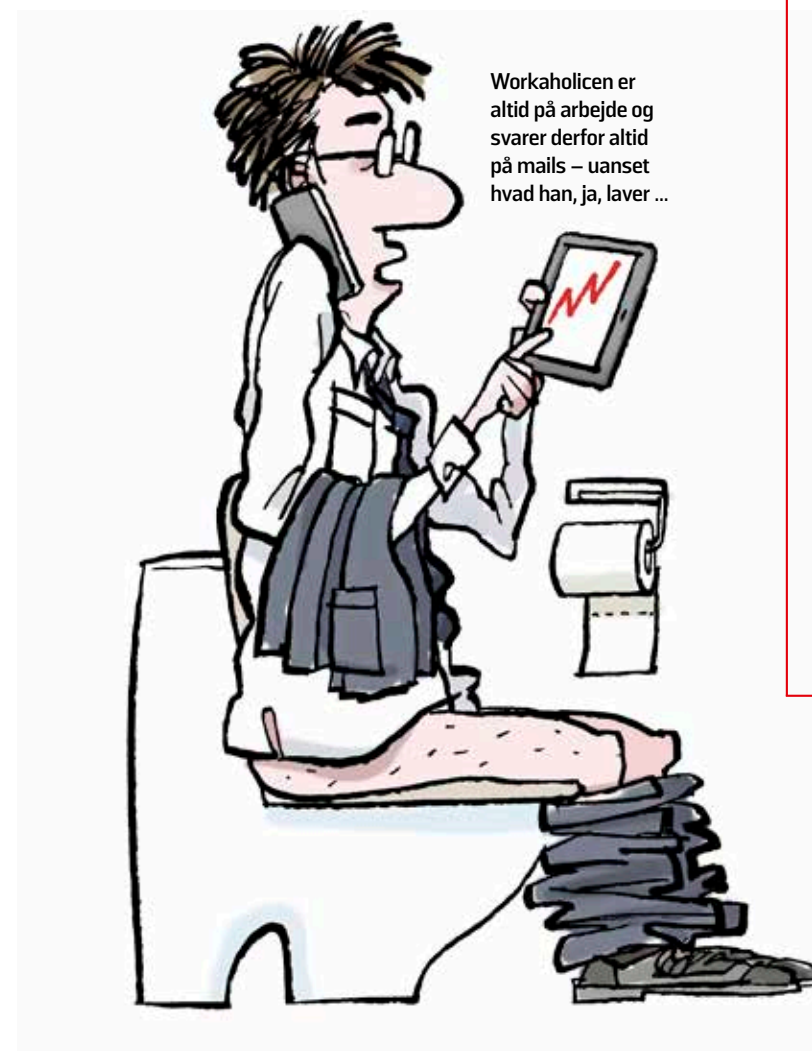
Den anden faktor handler om selvværd. I følge Annie Kaszina føler mange sig ikke gode nok til at fortjene det forhold, de drømmer om.

Derfor bliver de sammen med partnere, de egentlig ikke passer sammen med, og slider derfor sig selv op, fordi de forsøger at få et dårligt forhold til at være lidt mindre dårligt. Og dét er ikke sundt.

Så før du kaster dig ud i kærligheden som et gør-det-selv projekt, så overvej lige en ekstra gang, om din kæreste er én af de typer, der i længden kræver liiidt for meget arbejde, hjerteblood og skruetvinger at få et godt og harmonisk forhold til.

Spot ham (og løb væk!)

Journalist Katrine Sekjær giver signalement på 8 mandetyper, der tapper dig for sundhed.



Workaholicen er altid på arbejde og svarer derfor altid på mails – uanset hvad han, ja, laver ...

1. Workaholicen

"Skat, jeg bliver simpelthen nødt til at tage dette opkald"

Sådan er han: Du bliver tiltrukket af hans iver, arbejdsomhed og karriere. Han er en handlingens mand, ambitiøs og energisk. Han har et uimodståeligt drive, og kedelig er han ikke. **Men kedeligt kan det blive, når du igen og igen venter på, at han kommer hjem efter endnu en dag med overarbejde.** Han slukker desuden aldrig telefonen eller lægger den væk. Han svarer på mails og opkald 24/7 og er uundværlig på arbejdet – eller er det måske ham, der ikke kan undvære arbejdet? Du ved, at han er workaholic, når han tager telefonen klokken et om natten og står

op for at "fikse et problem på kontoret". Overvej ved samme lejlighed, om du også skal stå op og én gang for alle holde op med at drømme om kæresteaftener uden afbrydelse.

Spot ham (og løb væk): Han taler altid om arbejdet – også på første date. Lakmustesten er, om du kan lokke ham til en frokostaftale og vente med at tage tilbage på job. Nej – aldrig! I sociale sammenhænge går han tit afside med en affejende "vil ikke afbrydes"-håndbevægelse, som lader dig (og andre) vide, at han ikke er her nu. Han kan også finde på at "smutte" – og når du ringer, viser det sig, at han er tilbage på jobbet. First things first. Og first thing er altid jobbet.

2. Den afhængige

"Jeg har ikke noget problem. Jeg kan sagtens styre det!"

Sådan er han: Han har brug for dig, og det får dig til at føle dig dejligt betydningsfuld. Måske ved han godt, at han drikker lidt for meget, ser lidt for meget porno, dulmer problemerne med stoffer eller flygter ind i luksusforbrug, når verden går ham imod. Alligevel mener han ikke, han har et egentligt problem – næ, næ, han kan da sagtens styre det. Og **konfronterer du ham med, at han har et misbrug, bliver han aggressiv og vender det mod dig: Det er dig, der har et problem!** Eller måske er det endda dig, der er problemet. I svage øjeblikke falder han for dine fødder og beder dig om tilgivelse – kun du kan redde ham. Og det vil du gerne. Problemet er bare, at det kan du ikke. Det skal han selv gøre.

Spot ham (og løb væk):

I begyndelsen lægger du måske ikke mærke til hans små ærinder – han skal pludselig et eller andet, nemlig ud og have sit fix, og han kommer altid med en eller anden hurtig forklaring: Han er lige blevet kaldt hen på arbejdet, eller hans ven har lige brug for en hånd. Han er rastløs og bliver hurtigt hidsig, hvis han bliver forhindret i at få dulmet sine abstinenser.





"Lille spejl i hånden her, hvem er skønnest i landet her"? Narcissisten har allerede svaret.

3. Narcissisten

"Mig, mig og mere mig!"

Sådan er han: Han virker dragende og vigtig. Sådan fremstiller han også sig selv. Åh ja – der er næsten ikke plads til **to i det her forhold. For faktisk er I altid tre: Der er ham, hans store ego og dig** på en pæn tredjeplads. Alting handler på en eller anden måde om ham, selv når det ikke gør. Hvis du skal ud med en veninde en aften, handler det ikke om, at du og hun skal i biffen, men om, hvorfor du vælger ham fra til fordel for hende!

Spot ham (og løb væk): Allerede i den første samtale taler han om sig selv. I stedet for at holde almindelige pauser og spørge til dig bliver han ved med at tale om Det Vigtigste Emne, som er ham selv. Det kan være spændende at høre om hans succes, og hvor fantastisk god han er til alt – men hvis han har talt om sig selv over halvdelen af tiden, så ved du, at han er en narcissist, og at der aldrig bliver plads til dig ved siden af hans ego.



4. Tyrannen

En alfahan på frierfodder

Sådan er han: Først virker han som en tryk borg: Her er der ingen slinger i valsen – han ved, hvad han vil. Og det er sexet. Men med tiden gør hans bedrevidende attitude dig usikker på dig selv, og hans standard svar "**det skal du ikke bryde dit lille kønne hoved med, skat!**" bliver med tiden til "**det forstår du ikke, så det skal du ikke udtale dig om!**". Han agerer alfahan, og han forventer, at du makker ret. Han tvinger dig til at indrette dig fuldstændig efter hans vaner, luner og planer og giver dig skyldfølelse.

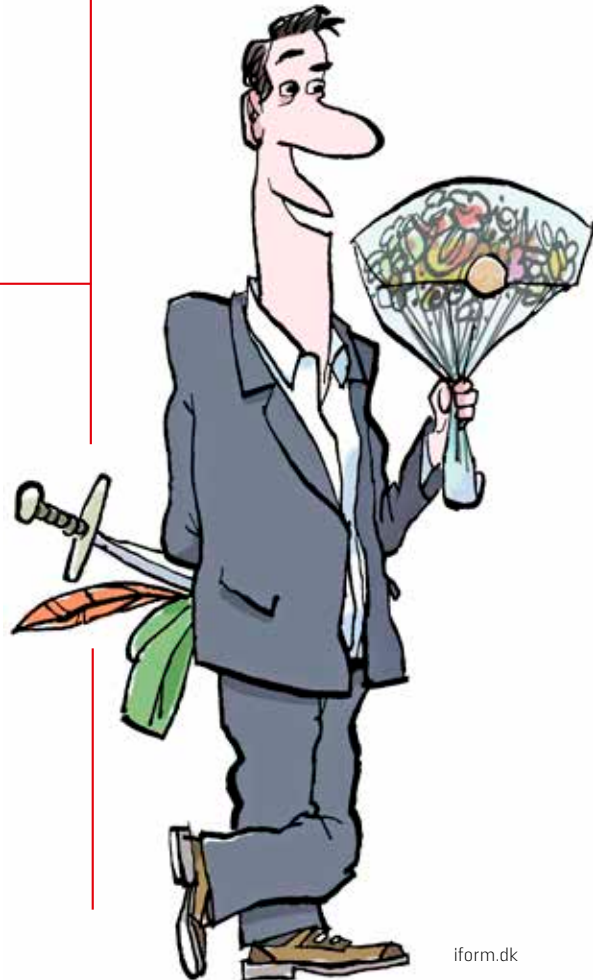
Spot ham (og løb væk): Han kan lide at bestemme, hvor, hvornår og hvordan jeres date skal foregå. Han kan lide at føre ordet, og han betaler middagen. Ikke fordi han er generøs, men fordi det giver ham magt. Meningen er, at du skal se på ham, nikke pænt, smile og sige ydmygt tak. Men inden du går i fælden, bør du øve dig i at sige "ellers tak!".

5. Ungkarlen

– Pan-syndromet, der er blevet voksent

Sådan er han: Han er charmerende, vittig og ved, hvordan han skal behandle en kvinde. Han har også haft rigelig tid til at øve sig. For her er der tale om en mand, der ikke har bestilt andet end at date de sidste 10–20–30 år. Men selv om han med sine gode manerer holder døren for enhver kvinde, så er døren til hans hjerte lukket: **Du kommer ikke rigtig ind, og insisterer du på at bryde døren op og starte et seriøst forhold, smutter han.** Han kan ikke binde sig. Måske er han ikke selv klar over det: "Jeg har bare ikke mødt den rigtige kvinde endnu," siger han og lader det hænge usagt i luften, at det måske er dig.

Spot ham (og løb væk): Han præsenterer dig ikke for familie eller venner – det haster ikke, siger han, som om han vil have dig lidt for sig selv. Og det er meget sødt, at der kun er jer to i verden. Men sandheden er, at der ikke er plads til en fast kæreste i hans liv. Spørger du om hans tidligere længerevarende forhold, glider han af på spørgsmålet. Der har nemlig ikke været nogen!



6. Den utro

Forførelsen, der ikke nøjes med én kvinde

Sådan er han: En klassiker! Don Juan. Adonis. Han kan få dig (og dig og dig, og også dig derovre i hjørnet!), fordi han er uimodståelig! Du drages mod ham som en blød papirclip mod en køleskabsmagnet. Han udskiller en storm af parringsferomoner, der blæser al fornuft ud af din hjerne og gør dig så blød i knæene, at du falder pladask for ham. Og du slår dig.

Han får dig til at føle dig som den eneste ene, men det er du altså ikke. Måske vil han sweettalke dig ud af dine bebrejdelser af hans utroskab, imens hans blik sjovt nok får alle syninger i dit tøj til at gå fra hinanden ...

Spot ham (og løb væk): Se på folk omkring dig – de fleste kvinder vil vende sig smilende i hans retning. **Han flirter med alt og alle – også din mor, søster og din kanarieflugt!** Han præsenterer dig som sin kæreste ... lige indtil I møder en af hans veninder, så er du pludselig blot et fornavn. Han kigger efter andre kvinder, mens I er sammen – og hvis du påtaler det, griner han ad det: "Ja, må man ikke det?" Og jo, det må han da. Men når han også følger med hende ind i elevatoren, skal du måske trykke på stopknappen.



7. Gambleren

"Nåh, sommerhuset? Jamen det har vi ikke mere"

Sådan er han: Uh, baby, han er vild! Han har glimt i øjet og er lidt af en daredevil. Hvorfor leve på dydens smalle sti, når man kan trykke speederen i bund og køre i overhalingsbanen? Hvorfor ikke satse hele butikken? **Du bliver forført af det spændende liv, han fører, men det giver altså bagslag før eller siden – som regel efter en vild satsning, hvor han har tabt.** I starten tænker du, at "han bare skal løbe hornene af sig", men efterhånden som konsekvenserne af hans gambling bliver mere og mere alvorlige, indser du, at han sætter jeres tryk på spil igen og igen, for eksempel med vilde, impulsive økonomiske satsninger. Han holder sig heller



ikke tilbage for at bruge dit kontonummer, hvis han har adgang til det: Vil du måske ikke gerne vinde i livets lotteri?

Spot ham (og løb væk): Han giver den i rollen som gambler, og det er også en del af hans scoretaktik: Han vil vinde dig, og han er sikker på, at det kan han sagtens. Why not? Han har store armbevægelser og inviterer på dyre middage, og når du undrer dig over, hvor pengene kommer fra, slår han det hen med et skævt smil. Hans blik flakker rundt i rummet – for han er altid frisk på et lille spil. Men læg mærke til, om det er dig, han ser på, eller om du måske er lidt af et trofæ.

Dr. Phil: Find ud af, hvem du er

Ifølge den kendte amerikanske psykolog dr. Phil er mænd ganske enkelt ikke "datingdetektiver": De leder ikke efter en livsledsager med samme iver, som kvinder gør. Derfor skal kvinder vide, hvad de vil have, og lade mændene komme til dem.

Dr. Phils bedste råd:

- Find ud af, hvem du er
- Stå ved det
- Elsk dig selv

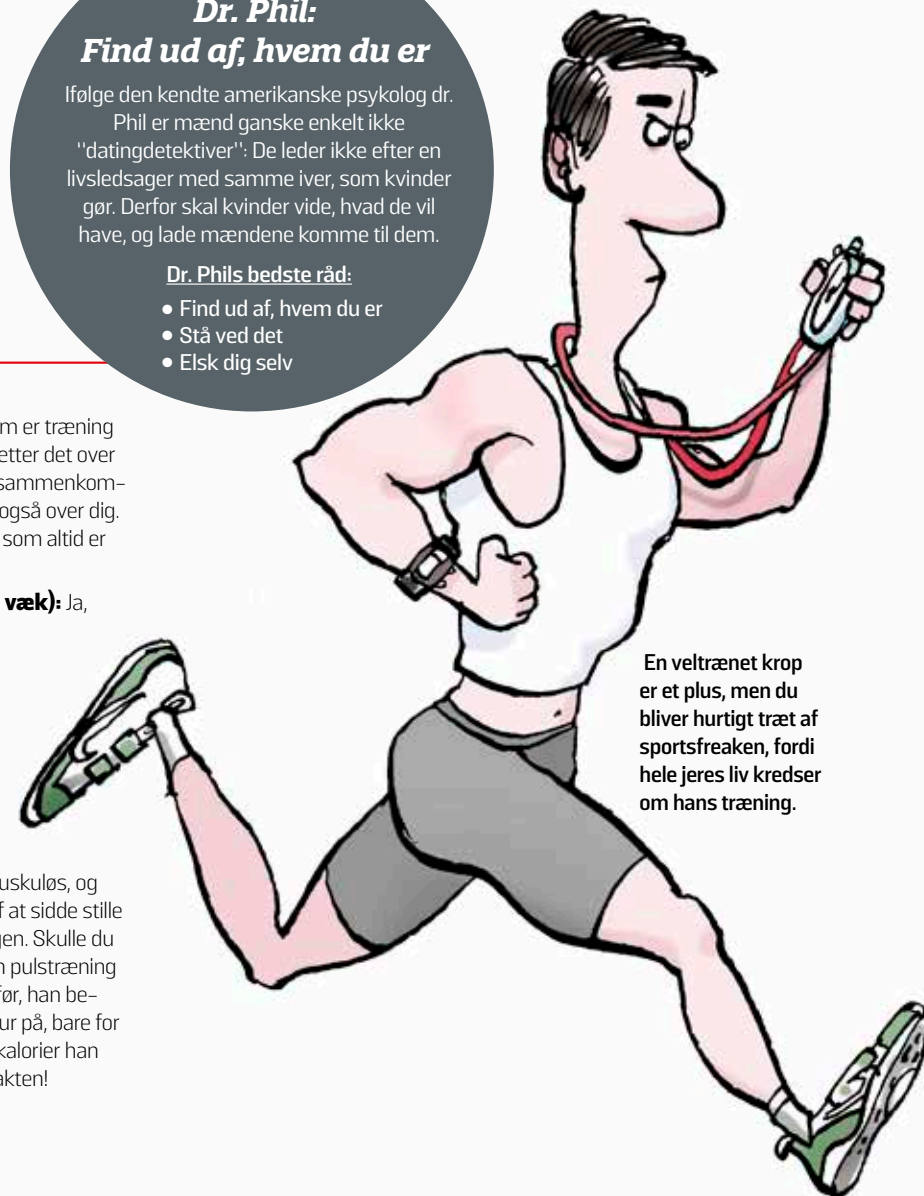
8. Sportsfreaken

– en ironman uden nogen ironi

Sådan er han: Han er hyper-energisk, super veltrænet og har et ganske nydeligt korpus. Lader du hånden glide over hans brystkasse, er der ingen tvivl om, at han har brugt timer på puls- og styrketræning, og får du chancen for at se ham uden skjorte, overgår virkeligheden næsten fantasien: Han kunne være undertøjsmodel. Men alt har en pris. Maraton er for ham "a walk in the park". Der skal **meget, meget mere til, for at han føler, han har trænet (nok).** Og hvad værre er, det er en **ond spiral.** Han kan ikke træne mindre, for så er han sikker på, han mister sin elitesportsudøveform. Han tager sin sport så alvorligt, at alle andre må tilpasse sig

hans behov. For ham er træning blodig alvor; han sætter det over arbejde og sociale sammenkomster. Og med tiden også over dig. Ja, her er en mand, som altid er i løbetid.

Spot ham (og løb væk): Ja, ham her kan du nok ikke løbe fra, men så løb i den anden retning! Det burde være ret tydeligt at se, at han bruger meget tid på sin træning. Hans krop er senet og muskuløs, og han bliver rastløs af at sidde stille for lang tid ad gangen. Skulle du være heldig at få en pulstræning i kanen, er det lige for, han beholder sit dyre pulsur på, bare for at se, hvor mange kalorier han forbrænder under akten!



En veltrænet krop er et plus, men du bliver hurtigt træt af sportsfreaken, fordi hele jeres liv kredser om hans træning.