



Nej, det vil jeg ikke!

Kvinder begynder at sige fra, mens mændene kæmper med deres sårbarhed. SØNDAG har spurgt en kvindelig og mandlig parterapeut, hvilke udfordringer kvinder versus mænd ofte har i parforholdet.

Hvis du spørger Gerda Beck, der har været parterapeut og psykoterapeut i 25 år, hvad der er en af kvindernes helt store udfordringer, når man er 50+, er det, at man begynder at gøre oprør imod den rolle, man har haft. Mange kvinder, som har været i et forhold gennem mange år, har nemlig typisk lavet hovedparten af de huslige ting i hjemmet og haft hovedansvaret for rengøring, mad-

lavning og børn, ofte fordi kvinderne har haft svært ved at sige fra og har følt, at de skulle gøre sig fortjent til at blive elsket.

– Ved at have påtaget sig hovedansvaret for hjemmet har hun på en måde været mandens mor, hvor hun både har været styrende og kontrollerende for at kunne tage vare på alle opgaverne, hvilket kan medvirke til, at hun igennem årene ofte har følt sig overbelastet og ophængt, siger hun, og understreger, at der skal to til et samspil, så det er ikke kun mandens ansvar, at hun er havnet i den rolle eller omvendt. Det er selvfølgelig ikke alle kvinder, der har haft disse udfordringer, men flere end man skulle tro, ifølge parterapeuten.

Hvis kvinden ikke passer på, så fortsætter mønstret, når børnene er flyttet hjemmefra, mener parterapeuten. Der er dog mange kvinder, der får øjnene op for det netop her. For når børnene er flyttet hjemmefra, så har parret ofte mere tid til hinanden og til

at se på de dynamikker, der ikke fungerer. Så bliver det synligt for kvinden, hvis der mangler nærhed eller kærlighed i forholdet.

– Her sker det tit, at kvinden begynder at interessere sig for selvudvikling og begynder at gøre op med den begrænsende rolle, hun har været i, og så lærer hun måske at sige fra. Hun begynder at erkende, at hun ikke behøver at gøre sig fortjent til at blive elsket, men i stedet at hun åbent kan vise sine behov for nærhed. Og i den proces sker der ofte noget positivt, fordi hun gør sig selv mere værd. Hun vil ikke finde sig i mønstret længere, og det gør ofte, at manden også begynder at tage hende mere alvorligt. Og så kan der opstå ny glød og nærvær i forholdet.

Manden trækker sig

Når mænd sætter sig i stolen hos parterapeut og psykolog Dimitrij Kielland Samoilow, har de ofte udfordringer med at turde være sårbare i forholdet til kvinden, for-

tæller han, der er forfatter til bogen, som genvejene på forrige side bygger på. Han understreger, at der dog er forskel fra mand til mand.

– De fleste mænd vil gerne gøre deres kvinder lykkelige og glade. De måder, manden prøver at gøre det på, er eksempelvis ved at være løsningsorienteret, rådgivende og selvstændig, og det virker ofte rigtig godt på jobbet. Men så finder han ud af, at de måder ikke virker derhjemme. Det er meget smertefuldt og forvirrende for manden. Han ved ikke, hvad han skal gøre, og det kan resultere i, at han føler sig hjælpeløs og meget let går i forsvar over for kvinden, eller at han trækker sig.

Hans strategi hænger sammen med det, han har lært fra barnsben.

– Mænd bliver stadigvæk opdraget til ikke at vise sårbarhed, mens de bliver rost for det, de opnår. Det hænger ved, når de bliver voksne, men det, som skaber tryk i et forhold, er følelsesmæssig kontakt, og det kræver sårbare samtaler. Det har mænd ofte ikke så meget træning i.

En sårbarhed, mænd har udfordringer

*Vi vil gerne elskes
og værdsættes for,
hvem vi er, ikke
kun for, hvad vi gør.
Og begge parter har
brug for nærhed.*

*Parterapeut Dimitrij
Kielland Samoilow*

*Her sker det tit, at
kvinden begynder at in-
teressere sig for selvud-
vikling og begynder at
gøre op med den rolle,
og så lærer hun måske
at sige fra.*

Parterapeut Gerda Beck

med, er for eksempel situationen, hvor børnene er flyttet hjemmefra. Her kan manden blive usikker på, hvor ønsket han er af partneren, nu hvor børnene er væk, og han kan have stor tvivl om, hvorvidt han forsat føler sig hjemme i forholdet. Denne sårbarhed kan det være vanskeligt for ham at snakke om. Sygdom kan også få udfordringerne frem hos par, der har været sammen længe. Måske har man levet sammen i 35 år, men har aldrig været særligt tætte følelsesmæssigt. Hvis en af parterne så bliver syg, har man virkelig brug for den anden følelsesmæssigt, og her kan udfordringerne være store, fordi man ikke har været vant til at have den forbindelse.

Mænd må ifølge psykologen øve sig i at være mere sårbare og turde vise, hvad de har brug for for at føle sig trygge med deres partner. Han understreger, at kvindens og mandens behov grundlæggende er de samme:

– Vi vil gerne elskes og værdsættes for, hvem vi er, ikke kun for, hvad vi gør. Og begge parter har brug for nærhed i forholdet. ■