

BLIV EN GLADERE KÆRESTE

Af Carl-Mar Møller

Carl-Mar Møller
Avderødvej 45
2980 Kokkedal
www.carl-mar.dk
77@Carl-Mar Møller
www.parterapeutskolen.dk
Sexolog og Parterapeut Skolen

Udgivet som e-bog i 2012

Indholdsfortegnelse

Forord	5
Kærlighedens 10 bud.....	7
Nogle betragtninger om livet	8
KAPITEL 1 - NÅR DER GÅR HUL PÅ FORTIDEN.....	12
KAPITEL 2 - VÆREMÅDEN.....	20
Om at flygte fra problemerne over i kaos.....	20
Når man skal fyldes op med kærlighed	21
Jagten på omsorg og anerkendelse.....	23
Vi undgår at rose for at undgå nærhed.....	23
Den der ikke kan lyve bliver egoist.....	24
Sandheder og løgne.....	25
Økonomi og følelser hænger sammen.....	27
Behovet for seksualitet	28
En bedre orgasme	30
KAPITEL 3 - KONTAKTEN MELLE MÆNNESKER.....	32
Den lukkede og den åbne person.....	32
Når man afviser sin kæreste.....	33
Samtale der lukker og samtale der åbner	35
Det er naturligt at være jaloux	36
Dominerende mødre og deres døtre	37
Man bliver torturoffer i et dårligt parforhold	39
Livet handler om at bytte energi.....	39
15 måder at give din kæreste selvtillid på	41
Jo mere dyb kontakt jo mere overskud.....	42
Stærke mennesker skal ikke dominere i kærlighedsforhold.....	43
Om at ændre kæresten ved hjælp af ondskab.....	43
KAPITEL 4 - MÆND.....	45
Forskellen på kvinder og mænd	45
Forskel på kvinde og mand i 70% af befolkningen.....	46
De 10 klassiske fejl hos kvinden og manden	47
Mandens evne til at være omsorgsfuld	47

En mand beder om ros	48
Når manden er mæt af kærlighed	49
Mandens seksualitet	50
Den perfekte elsker	51
Kvindens udseende	53
Kønnenes fem forskellige sprog	54
Mandens krop	55
Manden og hans overvægtige kæreste	56
Mandens nervøsitet i et nyt forhold	58
Årsager til faldende rejsning	59
At holde udløsningen tilbage	59
Mandens orgasme	61
Derfor er manden sin kæreste utro	62
Manden bliver trodsig hvis han føler sig domineret	63
Manden skal tage gas på kvinden	65
KAPITEL 5 - KVINDER	67
Adfærd der gør kvinder ensomme	67
13 eksempler på adfærd der gør kvinden ensom	67
Når kvinden vil have manden til at lytte	68
Kvinden er den stærkeste på hjemmefronten	69
Kvindens 20 våben og mandens 5 våben i konflikter	69
En kvinde bliver sat på plads	70
Kvindens seksualitet	71
13 forudsætninger for at have en udviklet seksualitet	74
Kvindens orgasme	75
Kvinden og hendes voldelige mand	75
Kvinden og den let ramte alkoholiker	76
KAPITEL 6 - BØRN	78
Hvornår skal kvinden have børn?	78
Nogle børn tager skade af at komme i vuggestue	79
I må gerne skændes foran børnene	82
Når forældrene bagtaler hinanden	83
Derfor undgår nogle fædre børnene efter en skilsmisse	84
Sådan skaber man børneinteresserede fædre	85

Mænd tager skade af at blive vækket om natten	87
Negative bindinger til forældre	87
Ændring af kontakten til ens forældre	89
Hvorfor nogle børn bliver narkomaner som voksne	90
KAPITEL 7 - FREMTIDEN	93
Kærlighedsforholdets 10 bud	93
Skab din egen moral og etik	93
Man skal vælge sin kæreste 2 gange.....	94
Hellere forlade kæresten for tidligt end for sent	95
Ingen vej tilbage	96
Giver du andre skylden vil du blive i smerten	96
KAPITEL 8 - DU SKAL ØVE DIG FOR AT BLIVE EN BEDRE KÆRESTE	98
Når kærester taler sammen	98
100 gode samtaler	99
Afslør magten i diskussionen	102
Den svære nærhed	103
Nærhedsopgaver	105

Forord

Opfattelsen af kærlighed er meget forskellig fra menneske til menneske. For nogle er det lykken med korte, lidenskabelige forhold. Andre foretrækker langvarige forhold eller forhold med hemmelige kærester ved siden af. Nogle vælger at bo alene og have en kæreste, der ikke er for tæt på. Andre bor sammen. For nogle er venskabet vigtigere end sexlivet. For andre er sexlivet vigtigere end venskabet.

Jeg vælger ofte at beskrive et kærlighedsforhold mellem to mennesker som to tændte stearinlys, hvor du kan se flammerne, men ikke stearinlysene. Det ene er måske et lille julelys og det anden et stort bloklys. Selvom forholdet går godt, kan det ene lys pludselig brænde ud, så kærligheden og lidenskaben forsvinder.

Alle håber og tror vi på, at et kærlighedsforhold varer hele livet eller meget lang tid, og derfor er det frygteligt at tænke på, at kærligheden kan brænde langsomt ud eller slukkes brat. Men det er min erfaring med livet, at kærlighed ofte har kortere levetid, end vi drømmer om.

Mange fortsætter deres forhold, længe efter de er holdt op med at elske hinanden. I mange år var et af de mest brugte argumenter, at man blev sammen for børnenes skyld, og det gjorde kun ondt værre. Stopper man forholdet, når det ene lys er gået ud, sker der mindre skade med både de voksne og de børn, der er i familien.

Fortsætter man, selv om det ene lys er gået ud, vil afvisninger, kulde, skænderier og utryghed sprede sig til alle i familien. Det vil nedbryde selvværdet og optimismen hos alle familiemedlemmer.

Også mange andre omstændigheder kan betyde, at der er kraftig blæst omkring de to lys, og at de derfor brænder heftigere og i kortere tid. Forholdet føles måske meget intenst, men også meget opslidende, og så er tiden inde til for alvor at tale om forholdet.

Her kommer jeg ind i billedet. At tale med en tredie person kan højne kvaliteten af samværet ved at fjerne noget af blæsevejret og sørge for, at stearinen ikke smelter i rekordfart og løber væk.

Mit arbejde med kærlighed og parforhold i de seneste 11 år har handlet om at give partnere en dyb forståelse af hinanden og et gensidigt kendskab til, hvad den anden partner gerne vil have. Jeg hjælper med at skabe en bedre balance mellem at give og tage, så begge er tilfredse. Jeg hjælper partnere til at blive bedre kærester.

I denne bog vil jeg fortælle det, jeg som terapeut fortæller det menneske eller de mennesker, der sidder over for mig og gerne vil være bedre kærester.

Ofte skal der ikke mere end et par timer til, før man ser med helt nye øjne på kæresten. Og med lidt længere tids arbejde kan man lære, hvordan man frigør nogle skjulte ressourcer til glæde for en selv, kæresten, børnene og ens omgivelser.

Jeg vil også vise, at der er en parallel mellem familiens lille univers og det store univers, der omgiver familien. Der er en parallel mellem problemerne i familien og problemer, vi som samfund slås med. Jeg mener nemlig, at utrygge og dårligt fungerende familieliv er årsagen til mange af velfærdssamfundets krampetrækninger.

Jeg mener ikke, "det er samfundets skyld", som det har været og stadig er populært at sige. Det er forholdet til forældrene, der er forklaringen på, hvorfor stadig flere børn kommer i psykiatrisk behandling, stadig flere danskere begår selvmord eller spiser stadig flere sovepiller og nervepiller. Det er efter min mening forhold i ens familie, der er afgørende for, at man bliver narkoman, alkoholiker og kriminel.

Mit sigte er ikke at gøre forældre til sydebukke, for de har til alle tider gjort deres bedste. I stedet vil jeg komme med nogle helt konkrete forslag til, hvordan man som forældre kan skabe stærke og selvstændige børn.

Det første skridt tager man ved at indse, at det aldrig er for sent at blive klogere på sig selv og kærligheden og derigennem blive en bedre kæreste - til gavn for hele familien.

Kærlighedens 10 bud

1. Du kan kun give den kærlighed, du modtager.
2. De følelser, du retter mod andre, er dig selv.
3. Det er vigtigere at integrere det, du har lært, end at lære noget nyt.
4. Tålmodighed og ydmyghed er vigtigere end ambition.
5. Følg din indskydelse og tag konsekvensen.
6. Opsøg din svaghed og bliv stærk.
7. Hvis du flygter fra dine følelsesmæssige behov, vil du ende i lidelse.
8. Hvis du ikke leger nok, bliver du aldrig voksen.
9. Smerten er vejen frem til lyset.
10. Al visdom er baseret på uvidenhed.

Nogle betragtninger om livet

1. Så er det nok!
2. Der findes ingen skjulte meninger.
3. Du kan ikke komme derover herfra, og der er ingen andre steder at gå hen.
4. Vi er allerede ved at dø, og vi vil være døde i lang tid - eller måske?
5. Intet varer evigt - eller gør det?
6. Du kan på ingen måde få alt, hvad du vil have.
7. Du kan ikke få noget som helst uden at give slip på det.
8. Du skal kun beholde det, du giver væk.
9. Der er ikke nogen særlig grund til, at du spilder noget.
10. At være god bliver ofte ikke gengældt, og der er ingen kompensation for uheld.
11. Du har et ansvar for i det mindste at gøre dit bedste.
12. Du er et tilfældigt univers, vi bringer mening til, eller er du?
13. De styrer i virkeligheden ingenting.
14. Du kan ikke få nogen som helst til at elske dig.
15. Ingen er stærkere eller svagere end andre. Alle er på deres egen måde sårbare.
16. Du er ingen stor mand.
17. Hvis du har en helt, så se efter, om du har undertrykt dig selv på en eller anden måde.
18. Alle lyver, snyder og lader som om.
19. Al ondskab er potentiel vitalitet, der gerne vil omformes.
20. Endnu er det nødvendigt at kæmpe imod løsninger.
21. Du er, hvad du tænker, gør og ikke gør.
22. Ondskab kan erstattes, men aldrig udryddes, for alle løsninger bringer nye problemer.
23. I er alle noget værd, hvis I bare vil eje det.
24. Barndommen er et mareridt.
25. Det er svært at være en "På egen hånd pas på dig selv for der er ingen andre til at gøre det voksen".
26. Alle er til syvende og sidst alene.
27. De vigtigste ting, må enhver selv gøre.
28. Kærlighed er ikke nok, men den hjælper.
29. Vi har kun os selv og hinanden. Meget er ikke meget, men det er alt, hvad der er.
30. Alt ser mærkeligt ud, men alt ser ud til at være det værd.
31. Vi må leve med flertydigheden i delvis frihed, delvis kraft og delvis kundskab.
32. Alle vigtige beslutninger må tages på basis af utilstrækkelige data.
33. Endnu er vi ansvarlige for alt, hvad vi gør.
34. Ingen undskyldninger vil blive accepteret uden handling.
35. Du kan løbe, men du kan ikke gemme dig.
36. Det vigtigste er at løbe væk fra rollen som syndebuk.
37. Vi må lære livets kraft at kende gennem vores hjælpeløshed.
38. Den eneste virkelige sejr er at overgive sig.
39. Alle de betydningsfulde kampe bliver belønnet i dig selv.
40. Du er fri til at gøre, hvad du vil. Du behøver kun at turde tage konsekvensen.
41. Hvad ved du i det hele taget - med sikkerhed?
42. Lær at tilgive dig selv, igen, igen og igen.

43. Alt er tilladt. Bare det ikke skader dig selv eller andre.
44. Intelligens er evnen til at anderkende og løse problemer.
45. Vær altid ulydig mod dem, der vil umyndiggøre.
46. Spørg og lær, så det, der sker nu, ikke skal blive ved at være, som det er.
47. Den, der er tilhænger af kræfternes frie spil, regner med, at andre vil tabe spillene.
48. Hvorfor skal unge altid blive ældre, før de får lov til at beskæftige sig med ungdommens problemer.
49. Tal til mennesker i et sprog, de forstår. Forstår de dig ikke, er fejlen din, og du må begynde forfra, ellers når I ikke videre.
50. Det ny sker, når den, der er tiltænkt tilskuerens rolle, begynder at blande sig.
51. Det er livsbekræftende at vide, at et menneske kan være så stærkt, at et regime må dræbe for at få det til at tie.
52. Ingen kan blive en anden end den, han eller hun er. Og alligevel er det muligt at udvikle sig og opdage uudnyttede ressourcer, ubrugte kræfter og modsætningsfyldte sider af en selv, der får ny energi til at springe ud og ulevet liv til at gro frem.
53. Du er et menneske med ubearbejdede oplevelser, mangel på omsorg og kærlighed. Du er blevet undertrykt i hjemmet, i skolen, på arbejde, af kærester. Men du er også dine sejre, succeser, de tider hvor dine behov blev tilfredsstillet og du fik liv til at give og modtage kærlighed. Tider hvor du oplevede naturen, spænding, kammeratskab, udfordringer. Når du lægger alt dette sammen og trækker fra, ser du, at du på nogle områder kun er 5 eller 10 år gammel, mens du på andre er 20, 30 eller 40 år. Lær at se, hvor du selv og andre er i livet og hjælp dig selv og de andre videre derfra.
54. Sandheden er uafhængig og grænseløs.
55. Du er, hvad du gør.
56. Ejer du tingene, eller ejer tingene dig? Hvis tingene ejer dig, vil du med sikkerhed blive stadig mere prostitueret for til sidst at forsvinde som person.
57. Angsten for at miste er lige så stor som tvivlen på, at du er noget værd.
58. For at leve i et godt parforhold kræves det, at:
 - Du kender dine behov.
 - Du kender dine forventninger til dig selv og den anden.
 - Du ved, hvad du har at byde på, og hvad du ikke har endnu.
 - Du ved, hvad du kan forlange af den anden, og hvad den anden ikke har endnu.
 - Du er i stand til at forlange og udtrykke det på en klar og hensigtsmæssig måde.
 - Du formår at forlange, at den anden gør det samme.
59. Neurose er den bedste måde at overleve på sammen med sine forældre, for på den måde fravælger man bestemte sider af sig selv, fordi de er forbudte, og så får man mest muligt af den kærlighed, der trods alt er til stede. I terapi vil personen få mulighed for at tilbageerobre de fravalgte sider og få flere handlemuligheder.
60. Problemer er opgaver, som skal løses.
61. Intet menneske er ondt indeni, men skuffelser, mangel på viden, smertefulde oplevelser og for lidt kærlighed kan gøre selv det mest afholdte og varme menneske til en asocial og undertrykkende personlighed i løbet af kort tid.
62. Et samfund tjener mest på dig, når du er robot. Tænk på det, når du er i dine bedste år og ikke, når du kommer på alderdomshjem.
63. Kærlighed og fornuft er to forskellige ting.

64. Folk, der elsker hinanden, slås, skændes, diskuterer, sårer hinanden, griner, eksperimenterer, elsker, boller, pjatter, er barnlige, stædige, udfordrer, kæmper om magten, fortvivles, græder og griner igen. Sådan er livet.
65. Den bedste voksenleg er to varme kroppe, der smelter i lidenskabens og kærlighedens favn blandet med fantasi og indre varme. "Jeg må gå nu, ihh, åhh, jah, aaaaaaaaaahhh".
66. Bolle vildt, bolle voldsomt, bolle i naturen, bolle i badekarret, bolle dyrisk, bolle blidt, bolle lidenskabeligt, bolle egoistisk, bolle i begge huller, bolle med frækt tøj på, bolle i flødeskum, bolle i lægens eller luderens roller, bolle tit og frit.
67. Vil du hjælpe et andet menneske, så lad det vide, at du står til rådighed, og vedkommende vil måske kontakte dig en dag. Først da er det menneske parat.
68. Hjælp er tillid, tryghed, mod, omsorg, indlevelsesevne, forståelse, ro, inspiration, fantasi, lytte, tale mindst muligt, accept, være dig selv.
69. Dårlig hjælp er at komme med en masse forslag, diagnoser, sætte etiketter på alt, afbryde tit, selv snakke meget, tale ned, tale op, være for venlig og positiv, have ingen eller dårlig øjenkontakt, undgå kritik, være et frelst og bedre menneske, tage beslutninger og dermed ansvaret fra den anden, have afvisende kropsholdning og mimik.
70. Ophobet sorg skaber ufølsomhed og kulde.
Ophobet vrede gør depressiv og giver spændinger og følelse af mindreværd.
Ophobet glæde giver uro og rastløshed.
Ophobet seksualitet gør depressiv og sexfikseret og giver en følelse af ikke at være god nok og ikke se godt nok ud.
Mangel på accept giver lyst til at flygte, en følelse af ikke at være god til noget og et ønske om at bekæmpe autoriteter.
71. Syge mennesker kan ikke gøre et samfund sundt. Det kræver individer, der har nået et vist bevidsthedsniveau. Alle problemer kan føres tilbage til enkelte individer og ikke til grupper, for grupper er styret af individer. Alt for mange beslutninger er taget af følelsesmæssigt forkrøblede individer med et forsnævret syn på fordeling af ansvar, medindflydelse og midler. Kun bevidste mennesker kan fordele disse ting på en rimelig måde.
72. Det, du giver andre mennesker, har du selv brug for.
73. Ingen er for alvor fri, før man kan leve med sin egen død.
74. Det bedste, man kan håbe på at udrette, er, at erindre andre om det, de allerede ved, men på en ny måde.
75. Jo mere vi begrænser menneskers nysgerrighed, jo mindre vil de lære.
76. Hvorfor er det så svært at sige nej til et menneske, du elsker?
77. Tager du din jalousi alvorligt, vil den blive dig en god ven.
78. At sige farvel er lig med at kunne gennemleve smerte, sorg og vrede, men så kan du til gengæld også regne med, at du vil elske den næste endnu højere og dybere.
79. Det er en glæde, når to verdener mødes, og viljen til at ville leve sig ind i den andens verden er gensidig. Selvom de to verdener er meget forskellige, og der skal åbnes uendeligt mange døre, er glæden stor, når det lykkes.
80. Hvorfor vælger mange en partner, de er fascineret af, i stedet for en, der kan dække deres behov?
81. Du vil resten af livet søge det, du ikke fik i din barndom.
82. Jo flere afsavn, du har lidt som barn, jo større er dine ubevidste krav til dine omgivelser

nu.

83. Det gælder om igen at åbne til de rum i dig, du dengang måtte lukke for at få den maksimale kærlighed. Du vil blive et menneske med en i uendelighed voksende fantasi og klogskab.

KAPITEL 1 - NÅR DER GÅR HUL PÅ FORTIDEN

Alle har haft ubehagelige oplevelser i løbet af deres liv, og nogle af disse oplevelser kan have virket så voldsomme og truende, at bevidstheden har lukket for erindringen om dem.

Denne lukkemekanisme i bevidstheden kaldes fortrængning, og jo mere energi, man bruger på at holde fast på fortrængninger af det pinefulde, jo mindre overskud har man i hverdagen.

Modsat bliver man mere levende, jo mere man prøver at huske. Man bliver klogere og lærer af de smertefulde erfaringer, så sandsynligheden for at opleve det samme og begå de samme fejl bliver mindre.

I de seneste 11 år har jeg hjulpet mennesker med at genfinde, gennemleve og håndtere de følelser, de ikke bryder sig om at huske. Jeg har hjulpet dem til at frigøre den kolossale energi, der ligger bag fortrængningerne.

Alle mennesker har fortrængninger, og det er der intet galt i. Men nogle mennesker har så mange, at det forstyrrer deres evne til at være til stede i nuet. Det er kun de forstyrrende fortrængninger, som skal op til overfladen og bearbejdes. Resten kan man tage med sig i graven. Det kan gøre ondt at huske, men det giver også glæde, dybde og en oplevelse af at være dybt rodfæstet i sig selv og kunne være følelsesmæssigt tæt på andre. Den viden og indsigt, du får om dig selv ved genoplevelsen af tilbageholdte følelser, kan du ikke på samme måde læse om i nogen bøger, ej heller kan andre fortælle dig det. Fortrængningen skal opløses, før du er modtagelig på de områder, oplevelsen berører - de såkaldte blinde pletter.

Mennesker, hvis liv har været domineret af smertefulde fortrængninger, vil tit være bange for succes, og de slider deres medmennesker op med deres trang til smerte. De længes efter glæde og lykke, men vil ødelægge begge dele ret hurtigt, fordi det vil være for provokerende for dem at være glade og leve i harmoni.

Typisk for disse mennesker er, at de føler det provokerende at være sammen med mere harmoniske mennesker, og derfor laver de rav i den for at modtage, afgive og opleve smerte.

Mennesker med stort smertebehov findes i alle samfundslag. I høje stillinger og blandt samfundets mindst uddannede. Deres problemer stammer oprindeligt fra følelsesmæssige afvisninger i fortiden fra personer, som de elskede, og som de håbede at opnå en dyb forståelse med.

I forbindelse med personlig udvikling træner man ud over arbejdet med at give slip på tilbageholdte følelser også med nærhedsøvelser. Nærhedsøvelserne giver svedeture, angst og stor lyst til at flygte, samt en utrolig opfindsomhed, når det gælder undskyldninger og forklaringer på, hvorfor man ikke laver dem. Øvelserne findes i kapitel 8.

Menneskets hjerne er en selvrensende mekanisme, der med tiden kalder alt frem igen, om man bliver derfor før eller siden indhentet af fortiden. En del oplevelser bliver hentet frem og bearbejdet i drømme. En del taler man om, en del græder man ud, og en del afreagerer man ved at lade det gå ud over mennesker, dyr eller ting i ens omgivelser.

Det kan gå ud over ens forældre, kæresten, vennerne eller en hund, der bare skal gøre, som man siger. Det kan være 15 lamper på en øde cykelsti, der skal smadres. Det kan gå ud over medarbejderen bag skranken i banken, bistandskontoret, skattevæsnet, en rivaliserende bande eller politiet. Man kan også lade det gå ud over sig selv. Og det koster samfundet millioner af kroner hvert år i bekæmpelse af alkoholmisbrug, narkomani, i erstatninger, sygehusbesøg,

sygedagpenge, recepter og understøttelse.

Ubearbejdede følelser af større format kan vokse i sindet for en dag at blive udløst pludseligt som en eksplosion, en følelsesmæssig udladning, der bliver vendt udad som had og nedbrydning. Efter eksplosionen er der måske for første gang fri passage mellem fortidens ophobede vrede og en situation, man står i lige her og nu. Det er en af forklaringerne på, at en ung mand i en slåskamp under en bytur kan blive ved med at sparke sin modstander, selv om han ligger ned og er besvimet. Den ophobede vrede vendes mod omgivelserne i form af aggression.

Aggressionen kan også sive ud løbende i form af bebrejdelser og forsøg på at nedbryde mennesker i ens omgivelser. De fleste har oplevet arbejdskolleger, familiemedlemmer, kærester, venner og bekendte, man føler sig dårligt tilpas i selskab med, fordi de giver en fornemmelse af, at man ikke er okay.

Som regel handler det om, at de ikke selv føler sig gode nok, og derfor ubevidst prøver at nedbryde selvværdet hos folk omkring sig, så de ikke selv behøver at føle sig mindreværdige.

Man kan også vende smerten indad med det resultat, at man får noget dødt og følelseskoldt over sig eller tilbagevendende bliver trist og nedtrykt. Man bliver fysisk stadig mere passiv, fordi aktivitet fremprovokerer smerte. Man trøstespiser, fordi fedt og sukker og selve det at spise dæmper symptomer som sorg, ubehag og tristhed. Man begynder at drikke og tage sovepiller eller angstdæmpende medicin.

Fortidens oplevelser kan være så smertefulde, at man må vente, til man er psykisk klar til at gå igennem dem. Har man været udsat for en dominerende mor, og er man blevet forsømt på det følelsesmæssige plan som barn eller ung, vil reaktionen tit komme 15 år senere som tristhed eller smerte, når man for eksempel bliver 17, 22 eller 35 år, helt afhængigt af hvor god man er til at holde igen på sig selv og sine følelser.

Er man f.eks. blevet skilt, kan der gå to år, inden reaktionen kommer. Den kan vise sig som tristhed, angst, trøstespisning, overdrevet alkoholforbrug, overarbejde og at være bange for at elske en ny kæreste, fordi det at overgive sig igen vil få en til at mærke smerten efter det seneste eller tidligere tab.

Nogle nægter at tale om det, fordi det gør ondt. De vil hellere glemme på alle mulige måder - f.eks. ved at tage nervepiller eller sovepiller. Man skal tale om det i hundredevis af timer, så man kommer af med lidt smerte hver gang. Det hjælper ikke at give andre skylden, for så kommer man ikke af med ret megen smerte. Det sker kun, når man mærker sine følelser hver gang, de dukker op og taler om følelserne uden at lukke af - og erkender sit medansvar.

Mænd er ofte opdraget til ikke at tale for meget om dybe følelser, og derfor bliver de stadig svagere med alderen. Ubearbejdede oplevelser og ophobede følelser kræver stadig mere energi for at blive holdt i skak. Det er ligesom at sætte alt for mange vilde heste ind i en fold, og så bryder nogle af dem pludselig ud gennem indhegningen og laver ulykker, man ikke har kontrol over. Manden bliver måske voldelig eller opfører sig på en måde, der er uacceptabel for ham selv og andre.

Man kan også sammenligne de ubearbejdede følelser med cancer, der breder sig og skaber alvorlige fysiske og psykiske lidelser, der viser stadig tydeligere, jo ældre man bliver.

Jo tidligere i livet, man har oplevet f.eks. at være følelsesmæssigt ensom sammen med sine forældre, jo større er skaden for resten af livet, og jo længere perioder med tristhed og smerte

vil man opleve, mellem man f.eks. er 20 og 30 år.

Jo senere i livet, man har oplevet noget smertefuldt og sorgfuldt, jo hurtigere vil det dukke op igen i en eller anden form, ofte som træthed og mangel på energi.

I takt med at mængden af smerte vokser med alderen, kræves der stadig mere energi til at holde smerten tilbage. Jeg ser mange mennesker, hvis livskvalitet er dalet mærkbart, efter de er fyldt 30 år. Når de fylder 40 år, lever de på mindre end halv kraft. Følelsesmæssigt er de nærmest afgået ved døden, og de sidste 30 år af deres liv, bliver de stadig mere triste og negative.

Allerede da de var i 20'erne, begyndte de at lukke af for sider af sig selv, der handlede om at lege, være barnlig, doven, flippe ud, holde fast og ofte være sammen med mange forskellige mennesker. Det passer nemlig ikke med vores billede af et voksent menneske, der bør være hårdtarbejdende, ansvarsbevidst, effektivt, professionelt og parat til at udskyde behov i det uendelige.

Lukker man af for sit følelsesliv, bliver man afhængig af stadig flere og kraftigere indtryk udefra for at kunne mærke, at man lever. Man risikerer at blive stadig mere kold, kritisk, fordømmende og kynisk overfor sine omgivelser.

Omvendt kan man opleve, at mennesker, som har oplevet megen smerte og lært at bearbejde den, blive stadig mere dybe, kærlige, blide og følsomme. De fornægter ikke deres smerte, men bruger den som drivkraft i deres liv. De går rundt på jorden som lysende stjerner og udstråler kærlighed.

Flere af de mennesker, jeg har haft i behandling, kommer senere og fortæller mig, at jeg har reddet dem. Den slags tilbagemelding er jeg naturligvis glad for, og jeg protesterer ikke, når de giver udtryk for deres begejstring.

Men alt, jeg har gjort, er ofte at åbne en værktøjskasse og forære mennesker forskellige former for værktøj, jeg har erfaring for er gode til at lirke, file, skrue, hamre og skærebrænde i det panser, man på den ene eller anden måde har spærret sig selv inde i.

Når der er gået hul på panseret, kan man tømme sindet for nogle af de ubearbejdede følelser. Og jeg hjælper også folk med at undgå at give sig selv eller omgivelserne for meget af skylden for de konflikter, man oplever, og det ubehag, man føler.

Lærer man at bearbejde sine følelser ved f.eks. at tømme smerte ud løbende, behøver man ikke slæbe rundt på et tungt panser for at beskytte sig. Man bliver bedre til at tage imod kritik, ros og kærlighed. Billedligt talt lærer man at fylde benzin på bilen i tide, inden man løber tør og må skubbe den selv, hvilket jo bliver stadig sværere med alderen.

Mange mennesker får store mængder af ros, anerkendelse, kritik og kærlighed, men de føler sig alligevel aldrig gode nok.

Har man som barn og ung kun yderst sjældent oplevet, at man fik ros af f.eks. sin far, kan sorgen og vreden over de mange, mange år, hvor man ikke blev set eller anerkendt, stå i vejen for den opmærksomhed og anerkendelse, man senere får. Når ens far så endelig får respekt for noget, man har lavet som voksen, eller når ens mor udtrykker beundring for det menneske, man er, kan det være direkte ubehageligt at få ros og opmærksomhed.

Man vil måske arbejde hårdt i flere år for at blive respekteret af kolleger og overordnede, der er kritiske, uopmærksomme eller nedladende overfor det, man foretager sig. Den gamle følelse af at der findes ros, som er uopnåelig, vil hele tiden få en til at finde på nye og uopnåelige krav.

Mange siger til sig selv: "Hvis jeg arbejder meget hårdt og presser mig selv, så kan chefen og min kæreste bedre lide mig. Jeg får noget af den anerkendelse, jeg aldrig har fået, og så kan jeg tillade

mig at føle mig god nok og måske endda komme til at kunne lide mig selv."

Samtidig kan man være blind for, at de mennesker, man holder af, roser en for det, man laver, og holder af en, fordi man er, som man er. Ens stræben efter det uopnåelige er blevet så meget af ens hverdag og personlighed, at man har svært ved at tage imod og respektere det, man får og har nemt ved at opnå. Kun et 13-tal i karakter eller et tryk i hånden af statsministeren er godt nok. De høje krav til en selv vil også smitte af på andre, fordi man også plager dem med for høje krav, så de tager afstand, bliver irriterede, og man ryger ud i meningsløse konflikter.

Det er godt at stille krav til sig selv, fordi det kan give energi, men for høje krav forstyrrer nærkontakten med kæresten og ens børn. Helt grotesk bliver det, når man lægger al sin energi i arbejde på at gøre noget godt for andre mennesker som f.eks. pædagog, sygeplejerske eller politiker, mens ens nærmeste lider under ens fysiske og følelsesmæssige fravær. Det går især ud over børnene.

En ung kvinde, jeg har haft i behandling, følte sig tit energiforladt og uden overskud. Hendes liv var i øvrigt helt tilfredsstillende. Hun havde et dejligt ægteskab, et godt job, nære kolleger, et hyggeligt hjem og god økonomi. Nogle gange kunne hun få det lidt bedre og få noget energi af at græde. Så følte hun sig lettet, men virkningen var kort. Næste dag var tristheden der igen og det på trods af, at hun fik al den kærlighed, hun ville have, og manden tog imod alt det, hun gav ham. Når hun tænkte nærmere over det, havde hun faktisk kun været rigtigt glad i de første 2-3 måneder, mens hun var nyforelsket. Glæden og begejstringen var strømmet ind over både hende og manden. Hun følte sig uovervindelig og syntes ikke, at noget problem var større, end at det let lod sig løse.

Hun blev gravid, da de havde kendt hinanden i tre måneder. De blev gift, da de havde kendt hinanden i fire måneder. De købte hus, da de havde kendt hinanden i et halvt år.

Da der var gået to år, kunne hun for alvor mærke, at den tristhed, hun følte hver dag, var kommet for at blive. I starten da vi talte sammen, prøvede hun at finde forklaringen uden for sig selv. Hun mente, at økonomien kunne være bedre, selv om den i forvejen var god. Hun beklagede sig over nogle småfejl, kæresten begik. Hun talte om sin kost og vitaminmangel, selv om hun levede sundt og spiste afvekslende.

Hun havde det med at trøstespise lidt hver dag, men til gengæld trænede hun også hårdt på løbebånd, trappemaskine og cykel i et motionscenter. I nogle perioder hver anden dag. Hun havde opdaget, at så længe hun var travlt optaget af arbejde, motion, at spise eller se en film på tv, mærkede hun ikke så tydeligt sin nedtrykthed. På den anden side gav al aktiviteten heller ikke mulighed for at få talt om tristheden, så hun kunne få luft for angsten for, at depressionen ikke ville forsvinde.

Hun interesserede sig meget for psykologi og terapi og idéen om, at man i samtale og kropslige øvelser kan få løst op i fortidens snærende bånd og føle sig friere og lettere. Samtidig blev hun ved at forsikre mig om, at hendes barndom havde været lykkelig, og fordi det virkede så vigtigt for hende at overbevise mig om netop dette, modsagde jeg hende ikke.

Efter nogle samtaler blev hun mere kritisk over for sin barndom og ungdom. Hun begyndte at fortælle, at der ikke havde været voldsomt traumatiske oplevelser i hendes barndom og ungdom, men alligevel havde hun en følelse af tomhed, når hun tænkte tilbage.

Når hun skulle beskrive, hvordan hun så sig selv som barn, overraskede det hende, at beskrivelsen handlede om at være til stede i et rum sammen med forældrene, uden at der var hverken fysisk

eller følelsesmæssig kontakt til nogen af dem. Hun beskrev sig selv som et ensomt barn. Sammen fandt vi ud af, at hun især følte sorg og vrede, når hun tænkte på sig selv som 13-årig. Hun huskede sin pubertet som en tid, hvor der ikke var plads til hendes mening eller ret meget andet, fordi hendes mor ville bestemme det hele. Hun blandede sig hele tiden i datterens indretning af sit værelse, hendes påklædning, veninder, fritidsinteresser, kærester og prioritering af tid.

Hvis moderen i en periode var energiforladt, dominerede hun også ved hele tiden at fortælle, hvor træt hun var, og at datteren ikke måtte belaste hende for meget ved at støj eller stille for mange krav.

Jeg fortalte hende, at der er stor sandsynlighed for, at man afviser den kærlighed, man har brug for fra moderen, og som moderen giver, hvis man samtidig er vred og ikke har mulighed for at udtrykke denne vrede, uden at ens mor bliver vred og stopper en i det.

Kvinden fik mest opmærksomhed fra moderen, hvis hun var en lille, sød og tilpasset pige. Hun følte, at hun til tider både som ung og senere som voksen spillede rollen som glad, fordi moderen ikke ville se, hvem hun i virkeligheden var.

Jeg forklarede, at moderens dominerende facon kunne være hendes måde at holde sin egen smerte på afstand på. Når hverken datteren eller hendes mand kom for tæt på, undgik moderen at mærke den nærhed, hun savnede og den smerte, der lå bag savnet. Der var stor sandsynlighed for, at moderen overførte den afstand og smerte på datteren, som moderen havde oplevet fra sin egen mor. Kvinden kom også i tanke om, at hun ofte havde søgt støtte og trøst hos sin far, men at han var blevet usikker og havde afvist hende, fordi det gjorde ham bange, at hun kom så tæt på.

Hun opdagede, at de afvisninger, hun havde fået fra forældrene i puberteten, måske var årsagen til, at hun blev både vred og ked af det, når hendes kæreste var blød og blid overfor hende. At få noget af den nærhed og intimitet, hun dengang savnede, bragte hende i kontakt med fortrængt vrede og sorg.

Kvinden opdagede, at det måske også var derfor, hun bedst kunne lide sex med gang i, hvor hun ofte var dominerende og givende, fordi hun så kunne gøre ham glad og regulere, hvor meget af denne glæde, hun selv kunne tage til sig og mærke.

Hvis han blev meget blid, og hun bare skulle tage imod og mærke hans forsigtige, blide hånd, blev hun angst, fordi hun mærkede sorg og smerte.

Selv om hendes forældre var kærlige og havde gjort deres bedste, følte datteren en tomhed indeni.

Der var sket to fejl. Moderen havde haft for stor trang til at bestemme, og faderen havde manglet evnen til at tale med sin datter.

Opgaven for denne kvinde var nu, at hun i de næste 5 eller 10 år skulle indhente alt det forsømte ved at få det fra sin mand og en række nære veninder. Og hun skulle passe på ikke at stille for store krav til sin mand og dermed slide forholdet op. Og passe på at hun ikke udsatte sig selv for overbelastninger i forbindelse med arbejde.

Nogle gange blev hun indhentet af depression i nogle dage eller uger, og hun og kæresten havde aftalt, hvordan de skulle samarbejde i disse perioder. De brugte mere tid sammen. De talte om tingene på en ekstra blid måde og græd sammen. De lavede ikke aftaler med andre, uden at de begge var enige om det.

Hun gjorde et stort stykke arbejde for at belaste kæresten mindst muligt med sin nedtrykthed. Hun sørgede for at lytte lige så meget til ham, som hun bad ham om at lytte til hende. Hun talte mere med ham om dagligdags emner og mindre om sin smerte. Hun deltog i en sorggruppe, hvor hun ofte talte ud om sin depression og blev beriget af andres historier om det samme eller noget helt andet.

Hun var ikke længere så bange for at mærke sine følelser, og hun fik en fornemmelse af, at hun kunne gå ud og ind af sin smerte. Hun tog ansvaret for selv at være den, der lukkede op ind til smerten og lukkede døren igen efter behov, så det ikke var smerten, der smækkede døren op uden varsel og tog magten fra hende.

Hun følte, at hendes liv blev rigere af at få talt ud igen og igen. På et tidspunkt fik hun lyst til at danse noget mere, og hun tog til fest, på diskotek med veninder, med manden eller alene. Hun meldte sig også på et flamenco-dansehold.

I mange forhold er der en destruktiv mekanisme, som gentager sig. I de første måneder er kvinden seksuelt aktiv, indtil hun får lagt en bund af omsorg. Derefter falder hendes lyst til et lavere niveau. Manden føler sig forsømt, og hans selvværd falder på samme måde, som hendes selvværd faldt, da hun følte sig afvist af sin far.

Hun begynder at dominere manden, og han indordner sig, fordi han håber på, at hun vil blive seksuelt aktiv igen. Det er ligesom hans forhold til hans mor, hvor han blev belønnet for at indordne sig og straffet for at gøre oprør.

Hun overfører sit lave selvværd til manden, som over en årrække bliver ligeglad med sit udseende og tager stadig mere på. Når han har taget 20 kilo på, har hun en god begrundelse for ikke at ville elske med ham. Han er ikke længere attraktiv, og det har hun jo delvist ret i.

Rollefordelingen mellem mand og kvinde kan sagtens være den omvendte, men jeg oplever oftest, at kvinden har den følelsesmæssige overmagt i forholdet.

Man skal være yderst opmærksom på ikke at blive kæreste med en, der har meget større smerte end en selv, da det vil påføre en mere smerte, og man vil blive trukket ned i kviksandet meget langsomt og umærkeligt. Det kan ske, selv om ens kæreste er sød og ikke overfører smerten på dig i form af bebrejdelser og stillingtagen til for mange problemer. En kæreste med for megen smerte i forhold til partneren vil ofte ubevidst dræne og suge den anden for energi.

En smuk kæreste kan man blive blændet af i starten, fordi man bliver fyldt op af kærestens skønhed og venlige væremåde. Men efter et stykke tid vil man mærke suget fra den anden, og man vil blive stadig mere fjern og stadig oftere undgå kontakt. Når man bliver forbeholden, vil partneren føle sig afvist og suge endnu mere.

Har den ene partner det med at blive trist og have meget lidt energi i en periode, har denne person det som regel også med at blive sårbar og utilfreds med sig selv over, at man ikke bidrager nok til de fælles opgaver. Man kan miste lysten til sex eller begynde at tage færre initiativer.

I den depressive periode får man sværere ved at give og modtage kærlighed, og det skal der tales om løbende, så det ikke slider på forholdet. Hvis den deprimerede lytter efter sine behov for f.eks. at arbejde mindre og sove mere, bliver perioderne med tristed stadig kortere.

For nogle mennesker kan savnet af kærlighed fra barndom og ungdom være så stort, at man i en periode bliver nødt til at finde en partner, man ikke elsker, men holder af, så man i forholdet kan opnå så stor trykthed, at man tør prøve at elske. Finder man en partner, der har det på samme

måde, er det ideelt.

Nogle bliver aldrig rigtig klar til at turde elske, fordi de tilføjer sig selv stadig flere nederlag og stadig mere psykisk smerte, når de ikke vil indrømme, at de er kedede af det, men i stedet angriber og bebrejder andre. De andre føler sig uretfærdigt behandlet og lægger derfor en afstand, der sårer angriberen. Det bliver til en ond cirkel.

Man kan godt have så megen smerte fra ens fortid, at man, selv om man opfører sig helt korrekt og bliver elsket af alle, ikke når at bearbejde så megen smerte, at man tør elske.

Hvis et menneske med megen smerte elsker sin kæreste, kan vedkommende risikere ikke at kunne elske en anden igen resten af livet, fordi bearbejdelsen af smerten over tabet af denne kæreste aktiverer alt for stor smerte fra fortiden. I stedet kan man starte med at elske venner, børn, familiemedlemmer og dyr.

Personer med megen smerte eller hyppige depressioner har ikke så meget at miste som den anden i forholdet, der måske er mere normal. Smertensbarnet er oftere vant til et liv i kaos, hvor en masse følelser hele tiden vælder frem, så samlivet bliver meget intenst.

Den mere normale tager skade af at være sammen en kæreste, der har megen smerte og depressive perioder. Selv om der ingen usædvanlige konflikter er i parforholdet, vil den normale blive drænet for energi, fordi forholdet kræver så meget i form af ekstra hensyntagen i perioder med depression. Den normale vil undlade at bede om noget eller kræve noget af den depressive, og fordi man på den måde bliver forsømt og går og gemmer på sin frustration og vrede, vil det tage en masse af den energi, man skulle have brugt til at arbejde. Vedkommende vil ofte stille problemet på hovedet og sige, at det er jobbet, som er rutinepræget og anstrengende.

Jeg har set folk miste lysten til både arbejde, børn og fritidsinteresser, fordi de var blevet drænet for energi af en kæreste med megen smerte. Da de brød ud af forholdet, fik de straks en masse fornyet energi til arbejdet, men alligevel har de været måske to år om at komme over den smerte, der var blevet overført på dem igennem forholdet.

De næste 100 år vil danskerne blive stadig mere depressive. Den samlede psykiske smerte i befolkningen vil stige voldsomt på grund af de voksnes manglende interesse i deres børn. Forældre sætter børn i vuggestuer for selv at have frihed, men alligevel har de den ikke, fordi de ikke tillader sig selv at gøre alt det, de har lyst til uafhængigt af andres mening.

Kvaliteten af ens liv har helt sikkert meget lidt med ens økonomi at gøre, men man kan altid bruge dårlig økonomi som undskyldning for, at man ikke tør bryde grænser.

I stedet bør man være sammen med mennesker, som er friere end en selv og derfor kan hjælpe en med at sprænge rammerne for, hvad man kan nå. Det kan være lige fra at turde slå en skid i en offentlig forsamling til at ligge i sengen med kæresten i en hel weekend og bare elske, æde slik, se video og gå i bad.

Jeg kender mennesker, som bor i campingvogn året rundt, går på understøttelse og synes, at de lever i paradiset, selv om loven forbyder deres måde at leve på.

Jeg kender også mennesker, som har et job, hus, bil, have og søde børn i gode skoler. De er sjældent glade eller begejstrede, selv om de har alle mulighederne for at leve et godt liv.

De fleste danskere bliver opdraget til, at man skal klare sig selv og ikke være afhængig af andre. I deres voksne liv beder de sjældent nogen om hjælp.

Det er en god idé at være stærk, handlekraftig og selvstændig, men det er en dårlig idé at bilde

sig ind, at al ens styrke kommer indefra, at man er usårlig og kan holde ud i en uendelighed uden støtte. Man kan måske klare sig alene i en årrække, men derefter bliver overskuddet stadig mindre, og man begynder måske at spille Lotto i håbet om, at et mirakel vil ske, eller man sætter sin lid til, at kæresten vil redde en. Selv om det er dejligt at drømme om den store gevinst og om at blive reddet, sker begge dele meget sjældent.

Mennesket er et flokdyr og klarer sig bedst sammen med andre både i hjemmet og på arbejde. Hvis vi prøver at klare os uden andre på det følelsesmæssige plan, får vi en meget hård tilværelse. Udmattelsen vil brede sig ganske umærkeligt som langsomt virkende slangegift, og kun mennesker, der ikke har set en i et par år, vil kunne mærke en tydelig forandring. Man virker udbrændt og trist på en næsten utrøsteligt måde. Men de vil sjældent spørge andet end overfladisk til, hvordan man har det. At turde være afhængig, at turde bede om hjælp, at turde være personlig og at nægte at nøjes med at klare sig selv er vigtige forudsætninger for at kunne leve et liv med både følelsesmæssig, social og økonomisk succes.

Lever man efter filosofien, at man skal klare sig alene, vil man være ude af stand til at løse følelsesmæssige problemer i sig selv og brænde ud i en ung alder.

Jeg kan se en tendens til, at stadig yngre mennesker brænder ud, fordi de ikke har fået den opmærksomhed og opbakning, de havde brug for fra deres forældre. Forældrene havde travlt med at arbejde eller have opmærksomheden andre steder. Livet er smertefuldt og besværligt for disse mennesker, fordi de ikke har fået den livsnødvendige ballast ind med modernismen.

Symptomerne bliver stadig alvorligere. Stadig flere mennesker har problemer med overvægt, trøstespisning, tvangsspisning, bulimi, anorexi, alkoholisme, pillemisbrug. Stadig flere børn er for passive eller vilde i skoleklassen. Stadig flere børn bliver indlagt på psykiatriske afdelingen med symptomer på sygdom i sindet.

Mange forældre får børn på et tidspunkt, hvor de ikke har overskud, fordi de har travlt med at gøre karriere, skrabe forbrugsgoder til sig og endnu er uafklarede med sig selv, deres fortid og fremtid.

Mange synes, det er trist, at kvinder først får børn, når de nærmer sig 30 år. Jeg synes, det er en stor fordel, at kvinderne venter, til de er mere modne og ser deres liv og egne ressourcer i et mere klart lys og bedre kan vurdere, om de overhovedet har overskud til at være mødre.

Mange kvinder er slet ikke parate til at få børn, før de er fyldt 30. Hvis de får børn tidligere, risikerer de at ende i den samme tilstand af underskud og udbrændthed, som deres egne mødre ofte har befundet sig i.

Når man skal være mor, er det en god idé at have et eller flere givende kærlighedsforhold bag sig, så man har noget livserfaring og noget ballast til at stå imod med. Så risikerer man heller ikke at være brændt ud, når ens ældste barn fylder fem år. Brænder man ud, vil man være ude af stand til at give den ømhed, omsorg og kærlighed, alle børn har brug for til at kunne gennemføre et helt liv.

Måske vil mange flere kvinder for fremtiden få børn som 35-årige og mænd som 45-årige, når følelsen af at være parat er til stede. Jeg ser alt for mange kvinder få børn som et forsøg på at redde sig selv i en situation, hvor de er kørt fast.

Og jeg ser alt for mange mænd, der får børn på et tidspunkt i deres liv, hvor det er en belastning i forhold til den karriere, de er i fuld gang med. De har ikke overskud til at få et nært forhold til barnet og tage del i den glæde og oplevelse det er at få et barn.

KAPITEL 2 - VÆREMÅDEN

Om at flygte fra problemerne over i kaos

Nogle mennesker skaber løbende kaos i deres liv. Når de hele tiden er optaget af problemer, undgår de at mærke, at de følelsesmæssigt er frustrerede og lever et utilfredsstillende liv.

De fortæller gerne om længe om problemerne ned i de mindste detaljer. De siger, at de gerne ville være fri for alt det kaos, som problemerne medfører. Som udenforstående kan man nogle gange komme i tvivl, fordi de bliver så glade, når man vil høre på deres problemer, men ofte afviser at komme med bud på hvordan deres problemer kan løses.

Det bedste, de ved, er at få andre til at lytte, mens de fortæller om deres problemer. På den måde får de noget af den opmærksomhed og nærhed, de i andre sammenhænge har svært ved at bede om. Men de færreste gider lytte særligt længe.

For disse mennesker kan det være meget provokerende at være glad længe ad gangen, fordi det er så uvant for dem, at de bliver utrygge. Ubevidst vil de foretage sig et eller andet på en måde, som gør både dem selv og andre kede af det.

Er man glad, handler man mere spontant og umiddelbart og kan ikke kontrollere, hvornår man skifter humør. Men hvis man løbende gør sig selv ked af det, opnår man kontrol, fordi tilstanden er velkendt.

Er man glad i længere tid, risikerer man at komme i kontakt med gammel sorg og vrede, der handler om, at man ikke har fået kærlighed nok. Følelsen af glæde og spontanitet kan også virke skræmmende og fremkalde angst, hvis man i sin opvækst altid har fået beskeden "Hold op" eller "Slap lige lidt af", hver gang man var glad og hoppede rundt i begejstring eller viste andre følelser.

Ubevidst kan man handle på en række forskellige måder for at skabe kaos og usikkerhed i ens tilværelse. Her er nogle af dem.

1. Stifte gæld.
2. Bagtale andre.
3. Stille store krav til sig selv og andre.
4. Kritisere andre for dermed at holde dem på afstand.
5. Sjældent se de positive egenskaber hos andre.
6. Påtage sig for meget ansvar.
7. Altid tale om problemer.
8. Opføre sig så man ved, man bliver afvist af andre.
9. Blive forelsket i dem, der er umulige at få.
10. Afvise andres kærlighed, ros og opbakning.

Når man skal fyldes op med kærlighed

Selv om jeg er terapeut, er jeg ikke tilhænger af, at folk går i terapi i årevis og bilder sig ind, at terapien kan fylde deres liv med kærlighed.

Man skal selv sørge for igennem mange år at blive fyldt op med de store mængder opmærksomhed, bekræftelse, kærlighed og forståelse, alle mennesker har brug for.

Terapeuten er låsesmeden, der hjælper folk med at få lukket op ind til deres sorg, vrede, glæde og seksualitet. Herfra overtager den enkelte selv ansvaret for at fylde hverdagen og følelseslivet op med oplevelser, så man ikke er pludselig kommer i underskud eller føler sig tom. Terapeuten kan måske rådgive fra tid til anden.

Går man rundt for længe og er følelsesmæssigt sulten, risikerer man at plage sine nærmeste på en måde, så de tager afstand, og så bliver det endnu sværere at få det, man har brug for.

Man får ikke sit behov dækket, fordi man en dag når frem til en erkendelse af, at ens fortid har været smertefuld. At få åbnet øjnene gennem terapi er det mindste stykke af arbejdet. Først derefter kommer det hårde slid med at blive fyldt op af andre, mens man samtidig giver dem noget igen, så begge parter har udbytte af samværet.

Mennesker, der har oplevet store svigt, er krævende og anstrengende at være sammen med. De vil lave andre folk om. De stiller alt for høje krav til sig selv og andre. En time i deres selskab og man er udmattet i flere timer, som om man var blevet tappet for et par liter blod af en tørstig vampyr.

Fordelen ved terapi er, at disse mennesker bliver opmærksomme på, hvor afhængige de er af andre mennesker. De opdager, at det er nødvendigt hele tiden at holde øje med, at man giver noget igen, når man får eller tager noget fra mennesker, man godt kan lide. På den måde vedligeholder man sine livsvigtige og dybe kontakter.

Mange mennesker har ikke lært at passe på det, som er godt for dem. De er destruktive over for mennesker, der er kærlige, men venlige over for dem, der har den samme smerte og ikke har overskud til dem.

Oftest oplever jeg mennesker, der springer fra den ene form for terapi til den anden i håbet om at opleve et mirakel. Disse mennesker ved en del om terapi og deres egen fortid, men de har ofte svært ved at se, at det er gennem hårdt arbejde i forholdet til andre mennesker i deres hverdag og nutid, at de skal skabe et bedre liv og blive bedre kærestes, forældre, venner og kolleger.

Man drømmer om kærlighed, men er samtidig meget bange for den og har svært ved at se, hvad det er i ens væremåde, der gør det svært at få, hvad man skal have.

Nogle forældre har svært ved at bruge den tid på deres børn, som børnene har brug for. Derfor vokser børnene op med et tomrum, der svarer til det svigt, deres forældre har udsat dem for.

Dette tomrum forsvinder ikke af sig selv. Det skal fyldes op. Som barn kan man redde sig ved at have mange legekammerater og god kontakt til andre voksne. Som ung kan man være heldig hurtigt at få en kæreste.

Selv som voksen skal man sørge for at få fyldt dette tomrum op med nærkontakt til andre mennesker. Er man ikke klar over sit behov for at blive fyldt op, risikerer man at blive en plage for andre mennesker. En del parforhold går i stykker, fordi den ene part er mere tom og derfor har mere smerte end den anden. Vedkommende vil ofte tale meget og have svært ved at lytte.

Mennesker kan bruge mange år på at blive fyldt op, og nogle når det aldrig. Hvis man gerne vil

fyldes op, få ro i sjælen og give kærligheden videre til andre, skal man overholde en række regler for ikke at miste den opmærksomhed, man har brug for.

Desværre vil mennesker, hvis forældre har talt meget og haft svært ved at lytte, have svært ved selv at lytte og lade være med hele tiden at dominere i samtalen med andre mennesker. De vil også dominerede deres egne børn ved at tale meget og lytte mindre. Børnene vil vænne sig til, at de skal undlade selv at tale, men være gode til at lytte for at få mors og fars kærlighed.

Føler man et indre savn, vil det måske være ubehageligt at lytte på andre, og man vil hurtigt blive rastløs, afbryde, skifte emne, rejse sig og hente noget i køkkenet. I det terapeutiske sprog kalder vi det at komme i kontakt med sorg og smerte, når man skal give det, man ikke selv har fået. Lytte på en måde, som der aldrig er blevet lyttet på en.

Hvis man skal lytte, bliver man måske usikker, fordi man ikke ved, hvad man skal sige eller stille op med sig selv, når andre taler om deres følelsesliv. Derfor vil mange have en tendens til at afbryde andre folk, når de taler, så de ikke selv kommer i kontakt med følelser, de ikke kan acceptere.

Man har mere kontrol over situationen, når man styrer samtalen ved konstant at afbryde for selv at komme med lange foredrag. Mennesker, der taler meget længe ad gangen i en samtale, stjæler med arme og ben og er ikke i kontakt med andre end sig selv.

Skal man kunne være sammen og tale sammen i lang tid, skal man huske at tale kortvarigt og give den anden tilbagemelding på det, vedkommende siger, før man selv begynder at tale igen. Overholder man disse regler, kan man være sammen i meget lang tid og begge blive fyldt op og gå fra samtalen ladet med energi, glæde og optimisme.

Hvis den ene lytter og spørger for lidt, bliver kun denne person ladet op, mens den anden bliver træt, irriteret, tappet for energi og mister lysten til at ses igen.

Den, der taler for meget, kan også være bange for tavsheden eller tro, man har ansvaret for samtalen og ikke må være kedelig. Nogle, der taler for meget, har svært ved at stille spørgsmål til privatlivet og kan derfor ikke bringe den anden ind i samtalen. Man er måske opdraget til, at man ikke må blande sig i andre folks privatliv, før de selv siger noget.

De fleste mennesker holder meget af at blive spurgt ud om deres liv, og de fleste ønsker, at man spørger tættere og dybere, end der normalt bliver spurgt. Angsten for at blive afvist betyder, at man er for forsigtig, men så kan man jo starte med at spørge lidt bredt: "Hvordan går det med kærligheden?".

Hvis man savner ægte kontakt med andre mennesker og ofte i samvær med andre stjæler deres opmærksomhed ved at tale for meget og lytte for lidt, vil man med tiden blive stadig mere ensom - selv om man har både ægtefælle og børn omkring sig og masser af kolleger på arbejdspladsen.

Her er en række samtaleregler, der skal overholdes, hvis man vil være på en måde, der tiltrækker andre mennesker.

1. Lyt lige så meget som du taler.
2. Tal i korte indlæg på f.eks. højst 1 minut.
3. Lad være med at afbryde.
4. Men afbryd dog når den anden taler for længe ad gangen.
5. Giv tilbagemelding på det, den anden siger.
6. Bed om tilbagemelding på det, du selv siger.
7. Gør plads til tænkepauser.

8. Stil spørgsmål om den andens liv.
9. Lad være med at skifte emne, før emnet er slut.
10. Ros og anerkend den anden og det, vedkommende siger.
11. Sig tak for den andens ros og anerkendelse.
12. Gør opmærksom på det, hvis den anden ofte kritiserer dig for det, du fortæller. Eller hvis vedkommende har svært ved at tage imod din ros og anerkendelse.
13. Gør opmærksom på det, hvis den anden ofte taler om problemer i form af sygdom, uretfærdighed og fejl andre begår.
14. Bed den anden fortælle hvad der går godt for vedkommende.

Jagten på omsorg og anerkendelse

Det mest intelligente er at skaffe sig omsorg og anerkendelse fra mange forskellige kilder og sørge for at give det tilbage, man modtager fra kilderne for ikke at tørre dem ud.

Desværre er de fleste mennesker ikke klar over denne "Tag og giv" naturlov i det følelsesmæssige univers, hvor loven har lige så stor betydning som færdselsloven eller straffeloven.

Det vigtigste er i sit inderste at kunne modtage det, man får, beder om eller kræver. Når man er i stand til at modtage i sit inderste og blive fyldt op, vil man få en uimodståelig trang til at give andre noget af sin kærlighed, så man igen kan modtage mere og dermed mærke nydelser ved at tage imod.

Det næst vigtigste er at vide præcis, hvad ens kilder vil have og på hvilken måde. De skal have på deres måde og ikke på din måde. Hvis man kun giver dem noget på sin måde, risikerer man i meget høj grad at spilde sin energi og kærlighed til ingen verdens nytte, og den vil være tabt til evig tid. Hvis kilden får det på sin måde, vil noget af det, man giver, komme tilbage eller blive givet væk til andre.

Ens livslyst og dynamik afhænger af, om man bruger tid nok på at modtage omsorg og anerkendelse, selvom det kan vække stærke følelser som sorg, vrede, smerte og glæde.

Alt for mange mennesker stjæler omsorg og anerkendelse og giver ikke kilderne det, de har brug for. De vedligeholder ikke kilderne og tager ikke imod omsorg og anerkendelse fra kilderne.

Alt for mange mennesker overtræder dermed følelsernes færdselslov og straffelov, og det fører til psykisk ødelæggelse, der isolerer dem i et følelsesmæssigt helvede.

Både paradiset og helvede er inde i dig fra fødslen, og kun viden kan redde dig fra helvedes flammer og give dig den bid af paradiset, du ønsker.

Kvaliteten af dit liv er afhængig af, hvor meget du ved om dine egne og andres følelser, og hvordan du taler om følelser, håndterer følelser, holder tilbage på følelser og udlever følelser.

På den måde vedligeholder du hele tiden din evne til at modtage og til at give.

Vi undgår at rose for at undgå nærhed

Når man roser en person, man elsker, involverer man sig stadig mere og giver den anden det,

man gerne selv vil have, men måske har svært ved at tage imod.

Det er intimt at rose. Jo mere man roser, jo mere involveret bliver man. Roser man sin kæreste, kan risikere at føle, at man bliver mere sårbar og angst for at miste.

Jo mere kærlighed, man tager imod fra sin kæreste, jo mere bliver man involveret. Angsten hos den, der bliver rost, vil også vokse. Angsten for at miste vil blive stadig større i en periode, indtil man er sikker på hinanden og vil have hinanden for alvor. Derefter vil angsten for at miste falde til et acceptabelt niveau. Og man bliver først angst igen, hvis kærligheden er ved at være brugt op eller forvandler sig til venskab.

Mange med lavt selvværd har svært ved at rose andre, fordi de kommer i kontakt med deres eget lave selvværd. Ros bliver smertefuld og ubehagelig. Nogle føler, at roser de andre, bliver deres eget selvbillede mindre.

Vi er langt bedre til at kritisere end til at rose, og det skaber mange psykiske problemer, fordi det er svært at indrømme sine fejl, når man får for lidt ros. Det er nødvendigt at have noget at stå imod med, når krisen kommer. Vil man ikke se sine egne fejl i øjnene, bliver kontakten mellem mennesker overfladisk og utilfredsstillende. Det gælder især forholdet mellem børn og deres forældre. Og forholdet mellem kærester.

Også i forholdet mellem f.eks. mandlige venner er det vigtigt at kunne rose og ikke kun konkurrere om, hvem der er bedst og klogest.

Dybt venskab mellem voksne mænd er desværre ikke almindeligt. Og det er synd. For mænd, der sørger for at have og pleje langvarige, mandlige venskaber, bliver stærkere mænd. Det er en uvurderlig styrke at have en ven og kunne sige: "Du er min bedste ven".

Med mandlige venner kan man diskutere problemer på jobbet og i privatlivet, og det bliver man gradvist en bedre far, ven og arbejdskraft af. Og en langt bedre kæreste. Det er langt fra alt man kan eller skal tale med kæresten om.

Jeg har i mange år arbejdet på at få mænd til at danne dybe venskaber. Vi arbejder med, hvordan man vedligeholder og uddyber et venskab. Hvordan man tager indbyrdes konflikter op med hinanden i stedet for at tage afstand og droppe venskabet. Hvordan man bevarer et aktivt fællesskab i stedet for at lade det fade ud, når man får en kæreste.

Jo mere ros en mand lader passere sit personlige forsvar og modtager i sjælen, jo nemmere har han ved at indrømme sine fejl uden kamp og protest. Hvis man derimod er vred, ked af det eller i underskud og føler, at man skal give det samme igen, har man svært ved at tage imod rosen. Nogle gange kan ros prelle af som vand på en gås.

Megen ros får man indirekte i form af klap på skulderen, smil, vernetjenester, støtte, spørgsmål til helbredet, gaver og samvær. Noget af denne anerkendelse brænder sig fast i ens hjerne for livstid, og man vil aldrig glemme den.

Når man engang sidder på plejehjemmet og måske har svært ved at huske meget andet i ens hverdag, vil ros og anerkendelse fra tidligere tider stå krystalklart i ens hukommelse. Og følelsen af at være meget tæt på det menneske, der roste en.

Den der ikke kan lyve bliver egoist

Hvis vi alle rendte rundt og var helt ærlige hele tiden, ville der komme en tredje verdenskrig inden

længe. Vi mennesker kan ikke tåle at høre sandheden, som den er, men vi kan gradvis rumme større bidder af den og måske engang tåle at høre 90% af sandheden.

Stærke mennesker kan tåle at høre mere end svage mennesker eller mennesker, der er i krise. Derfor må man hele tiden justere sine udtalelser i forhold til de mennesker og den situation, de står i.

Siger man tingene i kærlighed og med varme, kan man komme afsted med at sige meget. Siger man det med kynisme eller kølighed, skal man ikke sige ret meget, før det virker nedbrydende. Får man andres mening at vide med varme og i de rigtige doser, vokser selvværdet, og man kan senere tåle større doser. Ens personlige udvikling vil gå ekstra hurtigt, hvis man får megen ros, sex og kærlighed.

At kunne lyve redder mange parforhold, venskaber og arbejdsforhold, for vi lever i et samfund, hvor der ikke er sammenhæng mellem moralens påbud og ens følelsesmæssige behov.

Jeg kender f.eks. en kvinde, som ikke havde nok i sin mand og derfor elskede en gang om måneden med en gift mand fra en anden by. Det var hendes behov, fortalte hun mig. Skulle hun have fortalt sin mand sandheden?

Hun elskede sin mand og sine børn og var lykkelig for at leve på den måde. Det var livet for hende at være sammen med sin mand og sine børn, men hun kunne kun få tilfredsstillet sit seksuelle behov, hvis hun også var sammen med elskerens en gang om måneden.

Da hendes børn blev voksne og flyttede hjemmefra, blev hun gift med elskerens, som ud over det seksuelle også kunne tilfredsstille nogle andre behov hos hende, end hendes mand kunne. De har nu været sammen i 8 år, og hun har ikke på noget tidspunkt røbet hemmeligheden til hverken sin eks-mand eller børnene. Og hvorfor skulle hun?

Løgne sparer mange for megen smerte og unødige kriser, og derfor lærer jeg de terapeuter, jeg uddanner, at lyve og holde igen på sandheden, fordi det er mangel på respekt for det enkelte menneske og dets følelsesmæssige ståsted at fortælle alt, hvad man ser, mener og føler.

Mennesker, der kan lyve, bliver mere blide og kærlige, fordi de får deres egne følelsesmæssige behov dækket, selv om det måske foregår på en måde, der går imod den offentlige moral og mening. Mennesker, der får deres behov dækket, har mere overskud til andre.

Man kan vælge at være meget moralsk, snerpet og meget lidt givende eller meget umoralsk, fri og givende.

Mennesker, der snyder sig selv, fordi de blindt adlyder den offentlige moral, bliver negative, bitre og egoistiske. Det er absolut sundt at være en egoist, der tænker på sig selv først, og derfor oparbejder et stort overskud, vedkommende slet ikke kan lade være med at dele ud af. Men den usundt egoistiske prøver hele tiden at være god og fejlfri og er derfor ude af stand til at se andre mennesker og tage hensyn til dem.

Sandheder og løgne

En kvinde spurgte på et tidspunkt sin mand, hvad han syntes om hendes bryster. Han svarede ærligt, at det ene var større end det andet, og at de hang en smule, men at han syntes de var dejlige.

Kvinden hørte slet ikke, at han sagde, at brysterne var dejlige. Hun hørte kun, at de hang lidt og havde forskellig størrelse. Og hun glemte aldrig, at han havde sagt det. Hun blev ved med at være vred på ham, over at han havde sagt det, selv om det var hende selv, der havde spurgt. Hun blev ved med at tage emnet op i lang tid, fordi det havde sat nogle andre ting i gang, som handlede

om lav selvfølelse og ikke at føle sig god nok.

Han skulle selvfølgelig have sagt: "Dine bryster er dejlige, jeg elsker at røre ved dem og se på dem." Hun ville ikke høre sandheden. Hun ville roses og bekræftes.

En anden kvinde havde en ekskæreste, som var næsten som en bror for hende. Hun fik utrolig meget ud af at tale med ham, fordi de kunne tale om emner, som stak meget dybt.

Kvindens ny kæreste var ikke så god til at tale meget dybt om følelser. Men hun elskede ham alligevel højt. Han var meget jaloux, fordi hun stadig havde kontakt til sin ekskæreste, så hun begyndte at lyve. Hun sagde, at hun var ude for at besøge en veninde.

Måske var hendes forhold til den ny kæreste gået itu, hvis ikke hun havde bevaret kontakten til sin ekskæreste. Ekskæresten tilfredsstillende hendes behov for dybe samtaler, mens den ny kæreste i løbet af et par år lærte at føre stadig dybere samtaler.

Skulle hun have taget en konflikt med den ny kæreste? Fortalt ham at hun stadig talte med ekskæresten? Skulle hun have trykket på netop dén knap, der aktiverede den ny kærestes voldsomme jalousi?

Jeg synes, hun gjorde det rette ved at lyve.

En mand løj om sin fortid. Han fortalte en ny kæreste, at han var computer-ingeniør. Han løj, fordi han var overbevist om, at en kvinde ikke kunne elske ham, hvis ikke han havde en god uddannelse. For ham var det ikke nok bare at være et godt menneske. Han ønskede, at hun både skulle elske ham og beundre ham.

Da han efter et stykke tid fortalte sandheden, blev hun meget skuffet og utryg. Hun tog afstand fra ham.

Han glemte at sige undskyld til hende for alle løgnene. Han glemte at forklare hende, hvorfor han havde løjet.

Hun for sit vedkommende skulle have forstået, at han løj, fordi han havde lav selvfølelse på grund af sin manglende uddannelsen og var angst for ikke at blive elsket af samme årsag.

Alle mennesker lyver mere eller mindre. Og de har deres gode grunde til det. Tænk et øjeblik over alle de gange, du selv har løjet, før du fælder dom over andre.

Alle har ret til at føle sig snydt, blive vrede og kede af det, hvis de opdager en løgn. Men man må også interessere sig for, hvorfor personen er nødt til at lyve. På den måde kan man hjælpe den, der lyver til at lyve stadig sjældnere. Føler man sig beundret, og får man ros, kan man efterhånden trappe antallet af løgne ned.

Man må aldrig straffe den, der lyver. Det vil kun få vedkommende til at lyve endnu mere. Jo mere forstående man er over for løgneren, jo sjældnere vil man blive løjet for.

Fordele ved at lyve

1. Man undgår straf.
2. Man undgår at miste anseelse.
3. Andre tror, man er ovenpå.
4. Man undgår at fortælle, hvad man gerne vil have.
5. Man undgår skidebatter og konflikter.
6. Man får dækket flere følelsesmæssige behov.

7. Man beskytter sin sårbarhed.
8. Man skåner andre og undgår, at de bliver bekymrede.
9. Man undgår, at andre tager afstand.
10. Man opnår anerkendelse.
11. Man bliver hjulpet.
12. Man får opmærksomhed.

Ulemper ved at lyve

1. Det bliver værre, hvis løgneren bliver opdaget.
2. Man mister andres tillid.
3. Man får svært ved at holde styr på løgnerne.
4. Man får dårlig samvittighed.
5. Man bliver fjern og uengageret.
6. Folk tager afstand.
7. Man bliver ensom.
8. Man lever i sin egen verden.
9. Man mister anseelse.
10. Man bliver beskyldt for ting, man ikke har gjort.

Økonomi og følelser hænger sammen

Økonomiske og følelsesmæssige problemer hænger meget sammen, når man ser bort fra uheld, som at ens bank går konkurs, eller at huspriserne pludselig falder drastisk.

Mange mennesker, der ikke har en god følelsesmæssig fortid, vil gerne købe sig lykken på forskud og glemme den dag, der skal betales.

Hvis ens smerte er stor, og kontakten med ens mor har været overfladisk, fordi hun havde travlt med at arbejde, eller hun var fjendtlig, fordi hun savnede overskud, så har man i sig et stort følelsesmæssigt hul, som skal fyldes med glæde, fornøjelse, nydelse og kærlighed. Og det skal helst ske lige her og nu.

I en sådan situation har man ofte brugt alle sine penge, en uge efter man har fået løn. Det er alt for provokerende for en at have penge sparet op i banken eller vente med at købe, det man savner, til man har råd.

Hvis man har penge i banken, kan man meget tydeligere mærke alt det, man aldrig har fået på det dybe, følelsesmæssige plan, og det gør ondt. Er kontoen derimod tom, har man en god undskyldning for ikke at kunne foretage sig noget for at komme ud af den situation, man står i. Økonomien får skylden, og man får det straks bedre.

Mennesker med en gæld på 100.000 kroner, der en dag vinder fem millioner kroner i lotto, vil med stor sandsynlighed have den samme gæld tre år efter.

Følelsesmæssigt lukkede mennesker, der er bange for livet og for at leve det, vil sætte millionerne i banken og lade dem stå dér, så det giver tryghed, og familien kan arve dem. De er for bange til at nyde godt af overskuddet.

Det er følelsesmæssigt sundt at have en reservekapital, så man ikke bliver stresset over uventede regninger. Det er sundt ikke at have gæld, når man ser bort fra køb af hus eller andet, man kan realisere relativt hurtigt uden tab.

Man kan bruge det som en udfordring, at der ikke er nogen økonomisk hindring for at gøre, som man har lyst. Det giver en helt ny mulighed for at mærke, hvad man har brug for. Man får mulighed for at overveje, om det i virkeligheden er en ny sofa, et nyt stereoanlæg eller en ny computer, man har brug for. Eller om det er en kæreste. Eller mere kærlighed fra kæresten man allerede har. Eller mere kontakt med gamle venner. Eller nye venner.

Behovet for seksualitet

Vi har fra fødslen en meget stærk seksualitet, og hvis den får lov af omgivelserne, vil den være kilde til livsenergi og vitalitet gennem hele livet.

Har man udviklet seksualiteten, så den er helt åben, er det meget smertefuldt at skulle undvære den. Man kan få triste og depressive perioder af ikke at få nok seksualitet.

Seksualitet er ømhed, blidhed, berøring, kys, orgasme, leg, alvor, humor i tæt kontakt med andre. Mennesker, der prøver at leve uden seksualitet, bliver irriterede, får kort lunte, brokker sig, bliver negative og triste. De har på længere sigt mindre energi og kan blive kølige mennesker.

At lukke op seksuelt sker ikke for alle mennesker. Jeg vil vurdere, at måske 30% af befolkningen aldrig er helt åben seksuelt.

Hvis en mor er lukket seksuelt, vil hun være mere afvisende og kølig end en varmblodig mor, der er seksuelt åben. Den seksuelt lukkede mors børn vil få et mere unaturligt forhold til kærlighed. Er man lukket helt op seksuelt, kan man rumme langt mere af den kærlighed, man får og har derfor meget mere kærlighed at give til kæresten og til børnene.

En mand, der er lukket seksuelt, bliver betydeligt mere fjern, når forelskelsen er forbi. Han mister hurtigt evnen til at være blid og vise ømhed.

Blidhed, ømhed, berøring, nydelse og kys skulle gerne fylde 80% af samlejet, og sørger man for at dække sin partners behov for dette, kan man sagtens få et hurtigt og mere kontant bol hver anden eller tredje gang.

Elsker man kun én gang om ugen, tyder det på, at udbyttet af samleje er meget lille. Måske har en af parterne ikke udviklet sin seksualitet, eller måske er den kærlighed, man føler for hinanden blevet til kærlighed på et venneplan. Måske står noget sorg og vrede i vejen for lysten til seksualiteten. Følelser der måske er rettet mod den nuværende kæreste, tidligere kærester eller forældre.

Sørger man for at udvikle sig personligt, være åben og tale med partneren om de problemer, man støder ind i, er der intet i vejen for, at man som 84-årig har lyst til at elske to gange om ugen og får mere ud af det, end man gjorde, da man var 40 år. Man har god tid til at mærke hinanden, nusse, kæle og bare kigge på den anden og mærke meningen med livet - den totale nærhed og accept.

Det er min erfaring som parterapeut gennem 11 år, at manden skal have lad os sige 8 kilo sex og 2 kilo omsorg om ugen, mens kvinden skal have 2 kilo sex og 8 kilo omsorg om ugen.

Hvis kvinden ikke får omsorg nok, vil hun føle sig misbrugt, når hun går i seng med manden.

Derfor begynder hun bevidst eller ubevidst at lægge afstand til ham i situationer, hvor der er optræk til sex. Hun vil ikke bolle, og når manden ikke får sex nok, bliver han fjern, undgår hende og føler ubehag ved at give hende omsorg.

Kvinden begynder at brokke sig, blive negativ og kritisere manden, når hun ikke får omsorg nok, men hverken hun eller han ved, at det hænger sådan sammen. De er inde i en ond cirkel, som slider kærligheden op.

Manden ved ikke, hvordan han skal give hende omsorg, fordi omsorg for ham er at hjælpe til med det praktiske. For hende er omsorg følelsesmæssig samtale, kram, kys og at blive lyttet til.

Kvinden ved ikke, hvordan hun skal vise ham begær. Hun tror, hun skal bolle og sutte pik, men han lægger mere vægt på at blive beundret, forført, at dyrke sex uden forspil, blive rost når andre hører på og få at vide med eller uden ord, at han er god nok. Anerkendelse og beundring er noget, der virkelig tænder manden seksuelt.

Kvinden skal give manden en udførlig beskrivelse af, hvad omsorg er for hende, og manden skal udførligt beskrive, hvad seksualitet er for ham.

Kvinden skal have omsorg, forståelse og god tid.

Manden skal beundres, roses og have kontant sex.

Og nogle gange er det stik modsat.

Fra tid til anden dukker der undersøgelser op om, hvor ofte folk går i seng med hinanden, og man skynder sig at læse, hvad der står for at finde ud af, om man opfører sig normalt.

Min holdning er, at man hellere må bolle for meget end for lidt.

At elske er sundere end zoneterapi, og har man f.eks. influenza, er jeg sikker på, at man bliver hurtigere rask, fordi det seksuelle samvær stimulerer kroppens immunforsvar og skaber velvære. Lægevidenskaben mener, at sex virker forebyggende på blodpropper hos patienter med hjerteproblemer. At sex letter stress og spændinger. At sex får de fleste mennesker til at forlade den koncentrerede tankevirksomhed i hovedet og få en fornemmelse af hele deres krop og bevidsthed. At sex bringer os tættere på andre mennesker, og at denne intimitet er god for helbredet. At sex udvikler en kropsligt, følelsesmæssigt og intellektuelt. At sex øger selvværdet. At sex bringer leg og morskab ind i dagligdagen. At sex får en til at sove godt.

Sundhedspsykologer fortæller, at kroppen udløser sit eget morfin, de såkaldte endorfiner, når man bliver seksuelt ophidset. Og derfor anbefaler de, at man for fremtiden siger, "Jeg vil gerne i aftens skat, for jeg har hovedpine".

At dyrke sex øger ens smertetærskel, evnen til at udholde lidelse, og derfor kan f.eks. mange gigtpatienter opleve sex som en befrielse, fordi alle smerterne for en periode forsvinder.

På den sexologiske klinik ved Rigshospitalet mener man, at mange danskere kan nedsætte deres forbrug af smertestillende medicin, hvis de hare et godt sexliv. Fordi et godt sexliv betyder, at man har det godt med sin partner og i det hele taget er mere tilfreds med sig selv.

Selv er jeg sikker på, at det snart vil kunne bevises, at den zoneterapi, vi laver på hinanden ved at kæle, nusse og have samleje, virker forebyggende på kræft og slår vitaminpiller, healing, åndelige guider og auramassage med flere længder.

Det virker sikkert også forebyggende på brystkræft, hvis manden berører kvindens bryster 15 minutter hver dag, ligesom mandens evne til at give omsorg forstærkes, hvis hun berører hans lem 15 minutter hver dag.

Samtidig virker det slankende at elske og få orgasme, fordi man har mindre brug for at

trøstespise, når man får sex og omsorg og ikke er ked af det. Et godt liv motiverer en til at holde sig sund og se godt ud.

En bedre orgasme

Forskellen på at få orgasme og udløsning er, at udløsningen kun giver en afslapning, og energien er koncentreret omkring hofterne.

Er man følelsesmæssigt og seksuelt meget åben, kan man opleve en totalorgasme, der svarer til, at man får sat 220 volt til kroppen, så benene spjætter, og det føles, som om ens hovedskal bliver løftet af. Man tror, at nu skal man dø og havner måske i mørke i 10 sekunder. En masse energi bliver knaldet af, og man er 100% til stede i nuet i et stykke tid.

En delorgasme kan f.eks. kun mærkes i benene og stopper ved hofterne på grund af spændinger og angst for at miste kontrollen eller for at komme for hurtigt.

Selv skal jeg bruge ca. 8 minutter eller mere for at have ladet så meget op, at jeg kan få en totalorgasme. For mig er det også meget vigtigt at råbe så højt, jeg kan, når orgasmen kommer, fordi råbet stimulerer lystfølelsen yderligere. Holder man igen på råbet, kan man opleve, at orgasmens kraft daler til 80%.

Hvis man længe har gået og holdt tilbage på følelser af f.eks. vrede og sorg, kan man komme i kontakt med disse følelser i samlejet og under orgasmen.

Hvis man ikke bliver bange for følelserne, kan man bruge dem til at få hul igennem til en længe tilbageholdt sorg og gråd eller vrede, der kan bruges til at elske med ekstra kraft og blive vild og voldsom til glæde for begge parter. Lukker man af for følelserne, risikerer man at udbyttet i forbindelse med sex bliver mindre end ved at dyrke aerobic eller løbe sig en tur.

I mit arbejde som terapeut har jeg hjulpet folk med at lukke mere op for deres seksualitet gennem vejtræknings-øvelser, kropsøvelser, berøringsøvelser og ved at træne dem i at tale friere om seksualitet. Man kan opnå et fantastisk seksualliv, der kan give energi til resten af livet.

Hvis man ikke har spændinger eller ophobninger af følelser af særlig betydning, vil man altid få overskud og masser af energi ved at have et aktivt sexliv. Hvis man derimod er ked af det og har mange spændinger, vil ens udbytte af seksualitet ofte være negativt. Seksualitet bliver en belastning.

Mennesker, som vælger at undgå seksualitet, må gå andre veje for at blive fyldt op. De kan f.eks. udføre omsorgsarbejde, satse på en ambitiøs karriere, dyrke megen sport eller være meget kreative.

Når man er nyforelsket, er udbyttet af seksualiteten meget stor hos alle mennesker. Man tager imod og giver langt mere end normalt. Hos nogle mennesker er forskellen på forelskelse og hverdag meget stor. Hos andre meget lille. For dem, der har mange ubearbejdede følelser og oplevelser fra deres fortid, kan udbyttet være meget lille, når forelskelsen er udlevet, men det kan også være omvendt i andre tilfælde.

Ens fortid og følelser behøver ikke at gå ud over seksualiteten, men de kan sætte sig som smerter i ryggen, i maven, hovedpine og andre fysiske symptomer.

Også ens adfærd kan virke ødelæggende på seksualiteten. Hvis man f.eks. bliver såret og ikke vil indrømme det, men i stedet angriber partneren for at skjule, at man er såret og har svært ved at indrømme det. Forholdet vil efter kort tid blive domineret af, at der hele tiden er ballade, og det

stjæler opmærksomheden fra seksuallivet.

Men som sagt. Hvis man udvikler sig, vil udbyttet af seksuallivet blive større med alderen. Det kan betyde, at man er nødt til at finde sig en anden kæreste, fordi kærestens udvikling er gået i stå. Hvis man bliver i forholdet, bremser man sin egen udvikling og mister interessen for seksualitet.

KAPITEL 3 - KONTAKTEN MELLEM MENNESKER

Den lukkede og den åbne person

Når to mennesker står over for hinanden, og den ene er åben og den anden lukket, vil den åbne forsøge på at komme i kontakt med den lukkede pille af på det panser, som den lukkede person har lagt som en jernring omkring sig.

Ringene af forsvar hos den lukkede person er skabt af de dårlige erfaringer, personen har haft med at være åben over for andre mennesker. Hvis vedkommende er blevet drillet, hånet og stoppet, når personen viste sine dybeste følelser, er vedkommende vænnet til, at det ikke er okay at vise, hvem man egentlig er.

Personen lukker sine følelser inde og glemmer ofte, hvordan det føles at være glad, ked af det, vred, energisk og spontan.

Ringene af forsvar, som lukker personen inde består altså af afvisninger og deraf følgende skyld, sorg, vrede, mistro, ønske om at fremstå som stærk og usårlig, angst for at blive misbrugt og dårlige erfaringer med at være åben.

Alt efter hvor tyk jernringen eller forsvarsmuren er, kan det være mere eller mindre svært at nå ind til den lukkede person. Jo tykkere mur, jo sværere at komme igennem.

Som den udenforstående skal man være klar over, at når man kæmper for at komme igennem til den lukkede person og nedbryde muren, vil man aktivere den smerte, der ligger indkapslet i muren. Hamrer man løs på muren, kan der gå hul til stor glæde for begge parter, men det er en psykisk yderst slidsom proces, og der er stor risiko for, at der falder sten ned i hovedet på en undervejs.

(Tegning af den lukkede person og den åbne person)

Fordele ved at være lukket

1. Man behøver ikke tage stilling.
2. Man undgår at lide nederlag.
3. Man undgår at mærke stærke følelser.
4. Man undgår at miste kontrollen og dermed sige noget, man ikke kan stå inde for.
5. Man undgår, at ens smukke selvbillede tager skade.
6. Man undgår at sige noget, som ikke er gennemtænkt.
7. Det, man siger, kan ikke bruges imod en senere.
8. Man kan lade andre tage ansvaret.
9. Man undgår at komme i en situation, som man ikke har forstand på.
10. Man undgår at blive til grin.
11. Man er svær at manipulere med, fordi andre ikke ved, hvad man tænker.
12. Det er magtfuldt at være lukket, og man kan styre den anden ved at være lukket.
13. Man kan straffe den anden ved at være lukket.
14. Man bliver svær at såre eller gøre vred.
15. Man kan virke mystisk, og det kan partneren godt lide.
16. Den anden part kan overføre sine skjulte drømme til en og give sig til at vente tålmodigt på, at man skal komme ud af skallen og få drømmene til at gå i opfyldelse.

17. Man bliver mindre afhængig af omgivelserne, fordi man lever et liv præget af dagdrømme.
18. Det, man siger, er velovervejet, og det giver respekt.
19. Det kan gøre andre trygge, at man ser rolig og kontrolleret ud.

Fordele ved at være åben

1. Det er lettere at bære på smerte, sorg, vrede og andre følelser og tanker.
2. Man oplever mere og behøver ikke så mange indtryk gennem aviser, bøger, tv og video.
3. Man løser konflikter meget hurtigere i stedet for at spille sit liv på at gå og være sur.
4. Ens behov bliver i langt højere grad tilfredsstillet, fordi man ligeud siger, hvad man gerne vil have.
5. Man bliver mere kreativ og fantasifuld og lader idéerne komme uden selvcensur.
6. Man bliver spontant glad, vred, ked af det og kan lettere føle sin seksualitet.
7. Man svinger mere naturligt i humøret fremfor at være monoton.
8. Man bevæger sig mere levende, og ens dans og stemmeføring er mere følelsesbetonet.
9. Man får lettere kontakt med andre, fordi man er mere livlig og umiddelbar.
10. Man får færre sygdomme og mindre behov for brug af alkohol og stoffer.
11. I samværet med andre opnår man mere åbne skænderier frem for skjulte krige og spil.
12. Man undgår lettere bagtalelse og bliver mere kropslig i sin kontaktform.
13. Man kan lettere sige fra og forklare hvorfor.
14. Man kan se følelsesmæssige reaktioner i ens ansigt.
15. Man kan være i situationer, hvor der er kaos, uden at få behov for kontrol.
16. Man har et mere realistisk billede af, hvem man selv er.
17. Man dagdrømmer mindre og handler mere.
18. Man angriber tingene mere direkte og vil have klare linjer.
19. Man kan lettere modtage kærlighed, fordi man bedre kan tømme andre følelser ud.
20. Man tager lettere imod kritik, ros og anerkendelse og får dermed mere selvværd.

Når man afviser sin kæreste

I begyndelsen af et kærlighedsforhold er begge parter meget kærlige og giver hinanden mange kærtegn og bekræftelser på tusindvis af måder. På et tidspunkt bliver den ene af en eller anden grund ked af det, vred eller er træt og kan derfor ikke længere tage imod kærtegn.

Når man har det sådan, kommer man oftest til at afvise på en måde, som gør modtageren såret og skuffet. Afvisningerne kommer sjældent kun fra den ene, men fra begge sider, uden at der bliver tænkt over det, talt om det, eller at det på anden måde kommer frem.

Forskellige spil begynder at opstå. Hvem er stærkest? Hvem kan holde afstanden og den kolde krig ud længst? Begge bliver usamarbejdsvillige og straffer hinanden på forskellige måder.

Her kommer 13 eksempler på uhensigtsmæssige afvisninger i kærlighedsforhold. Se efter om du bliver afvist af din kæreste, eller om du selv afviser på en af følgende uheldige måder.

De 13 mest almindelige afvisninger

1. Ikke at lytte.
2. Ikke at svare-
3. At afbryde.
4. Ikke at acceptere den andens opfattelse.
5. At skifte til nyt emne uden at afslutte det første.
6. At undlade at stille uddybende spørgsmål.
7. At udtrykke hvad den anden mener uden at være bedt om det.
8. At ryste på hovedet og være utålmodig mens den anden taler.
9. At belære og tale ned til den anden.
10. At være negativ over for den andens personlige interesser.
11. At tale den andens sætninger færdige.
12. At sige nej uden forklaring.
13. At gå fra samtalen uden forklaring.

Hvis du ofte oplever en eller flere af de ovenstående afvisninger fra din kæreste, bør du gøre din kæreste opmærksom på det, når I taler sammen. Sig f.eks., "Du afbryder mig" og fortsæt med det, du var i færd med at fortælle.

Hvis din kæreste ikke ændrer sin adfærd, men bliver ved med at afbryde, kan du gøre det samme mod din kæreste, som kæresten gør mod dig. Afbryd hver gang han eller hun begynder at sige noget, så personen må sluge sin egen medicin. Det hjælper som regel.

Prøv at afbryde nogle gange uden at forklare, hvorfor du gør det, så kæresten får mulighed for at mærke ubehaget. Derefter kan du afbryde igen og spørge kæresten, om det er ubehagelig. Når kæresten svarer ja, kan du fortælle, at det er sådan, du har det, når du bliver afbrudt.

Hvis den anden f.eks. har svært ved at lytte, mens du fortæller, skal du blot tie et øjeblik midt i din fortælling. Når kæresten kigger på dig lidt forvirret, er vedkommendes opmærksomhed atter fanget, og så kan du fortsætte. Men vær opmærksom på, at det er for meget forlangt, at den anden hele tiden skal have øjenkontakt med dig, mens du taler. Ofte har kvinder lettere ved øjenkontakt under samtale end mænd, og en mand kan sagens være interesseret uden at kigge kvinden intenst i øjnene.

Hvis du ønsker, at din kæreste skal fortsætte med at give dig kærtegn, være åben og samarbejdsvillig, er det meget vigtigt, at din opførsel er i orden. Kommer din kæreste f.eks. og vil give dig kærtegn, og du af en eller anden årsag ikke kan modtage kærtegnene lige nu, skal du gøre følgende.

Sådan afviser du på en positiv måde

Ros og anerkend din kærestes initiativ. Sig f.eks., "Jeg er glad for dine kærtegn, men lige nu er jeg træt. Men jeg vil selv tage initiativ til kærtegn lidt senere, når jeg har lyst."

Det er min erfaring, at mænd har særligt svært ved at bearbejde afvisninger fra kæresten, og derfor er det vigtigt, at kvinden selv kommer igen, så han ikke risikerer at blive afvist, når han næste gang har modet til at være aktiv.

Hvis hun straks, helt konkret og uden bebrejdelser forklarer, hvorfor hun ikke har lyst til hans

kærtegn lige nu, kan han bearbejde afvisningen på kort tid. Hvis hun ikke kan tale om det, kan det tage ham uger og måneder at få en afvisning ud af systemet.

De færreste mænd vil fortælle, at de føler sig afvist, fordi de er opdraget til at holde masken. I stedet vil han trække sig væk fra kvinden, arbejde meget, komme senere hjem, se meget tv og være følelsesmæssigt fjern. Hvis man gerne vil undgå dette, skal man sørge for følgende.

1. Afvise på en blød og støttende måde med klar forklaring.
2. Acceptere hans interesser.
3. Beundre hans gode sider.
4. Ikke sige noget negativt om ham i andres nærvær.

Det vil også hjælpe gevaldigt på stemningen, hvis kvinden fortæller manden, hvad hun ønsker af ham, så han ikke skal gætte sig til det meste. Sig til ham, at han skal:

1. Lytte uden at komme med forslag før han bliver bedt om det.
2. Komme med gaver.
3. Være hjælpsom.
4. Kærtegne dig uden at ville have sex.
5. Rose dig for dit udseende.
6. Være en aktiv far.

Som i meget andet af det, jeg skriver, tildeler jeg manden og kvinden de roller, jeg i mit arbejde oftest oplever, at de befinder sig i. Der er ingen grund til bekymring, hvis du lever i et forhold, hvor rollefordelingen er helt eller delvist anderledes.

Samtale der lukker og samtale der åbner

Her kommer nogle flere eksempler på, hvordan man ødelægger en dyb samtale, og hvad man kan gøre for at gennemføre nøjagtig den samme samtale på en hensigtsmæssig måde.

Eksempel 1

En mand og en kvinde sidder på terrassen og nyder morgenkaffen. Naboens hund begynder at gø.

Samtale der lukker

Manden: "Den hund skulle skydes."

Kvinden: "Det kan du da ikke mene, hvor er du aggressiv."

Manden lukker af, fordi kvinden angriber hans meninger og følelser. Han læser videre i sin avis eller går et andet sted hen, og samtalen er slut.

Samtale der åbner

Manden: "Den hund skulle skydes."

Kvinden: "Jeg tror, den skulle ud at gå en tur."

Kvinden siger sin mening på en måde, der ikke anklager mandens mening og følelser.

Eksempel 2

En mand og en kvinde sidder i deres stue og nyder aftenkaffen. Der kommer et indslag i tv om et blodigt opgør mellem indvandrere.

Samtale der lukker

Manden: "Alle voldelige og kriminelle indvandrere skulle sendes hjem."

Kvinden: "Det var da en utroligt racistisk bemærkning. Hvor er du primitiv."

Manden lukker af og bliver fjern, og samtalen er slut. Kvinden kan ikke forstå, at da hun 5 minutter senere vil have manden til at tage stilling til noget andet, er han mut og kort for hovedet.

Samtale der åbner

Manden: "Alle voldelige og kriminelle indvandrere skulle sendes hjem."

Kvinden: "Jeg tror, de skulle i behandling, så de kunne forstå, hvorfor de er voldelige."

Manden: "Det er en mulighed, men jeg tror ikke, det hjælper."

Der er gensidig respekt mellem mand og kvinde, og på den måde kan de udveksle tanker og idéer i flere timer.

Når man føler sig accepteret, tænker man meget mere over, hvad den anden har sagt og bliver mere påvirket af den andens mening. Når ens mening og følelser bliver angrebet, bliver man irriteret, og denne vrede står i vejen for at lære noget af det, den anden siger.

Det er naturligt at være jaloux

Jalousi er en følelse på samme måde som sorg, og det er lige så naturligt at være jaloux som at være ked af det. Jeg plejer at sige, at jalousi skal være en naturlig del af en person, men den må ikke dominere hverken personen eller andre i nærheden.

Jalousi er et tegn på, at et behov ikke er blevet dækket, eller at man ikke er god nok til at tage imod nærhed, når man får den. Hvis ens evne til at tage imod er nedsat betyder det, at man måske har lyst til at være sammen med sin kæreste døgnet rundt.

Ofte handler det om ikke at føle sig god nok, og derfor har man svært ved at acceptere, at ens kæreste accepterer en, som man er. Hvorfor vælger han eller hun ikke en anden kæreste, der ikke laver så megen vrøvl.

I en sådan situation sammenligner man sig med andre og fokuserer på alt det, de kan, og skubber ens egne evner og fortrin helt i baggrunden.

Er man jaloux skal man søge kærestens accept af, at man er jaloux, selv om det kan være svært, fordi man føler sig lille og sårbar, når man siger det. Man skal bede om at blive bekræftet på de områder, hvor man har behov for at få at vide, at man er god, dygtig, klog, ser dejlig ud og er attraktiv. Det kan være en fordel at spørge kæresten, om der er nogle områder i forholdet, hvor han eller hun er jaloux.

Bliver du jaloux på din kæreste, skal du sige det, selv om du frygter, at kæresten vil se ned på dig. Det er min oplevelse, at der sker det stik modsatte. Kæresten opfatter det som en foræring, en gave juleaften, og føler sig mere begæret og attraktiv.

Hvis du ikke får det sagt, bliver jalousien omsat til noget meget ubehageligt og svært gennemskueligt. Man begynder på en række spil, der skal få en til at føle sig ovenpå igen, og en langvarig, nedbrydende og ubrugelig magtkamp er gået i gang.

Din følelse af jalousi kan falde fra 100% til 20%, men den vil aldrig helt forsvinde, så længe du nærer stærke følelser for den anden. At give sig hen i dyb kærlighed til et andet menneske aktiverer ethvert menneskes allermost grundlæggende angst for at miste, blive afvist og forladt. Jo flere afvisninger du har oplevet i dit liv, og jo mindre kærlighed du har fået fyldt på tanken, jo mere har du at miste, og det forstærker følelsen af jalousi.

Jalousien skal ses som et positivt livstegn, der frit kan oversættes til:

"Jeg holder af dig og er bange for at miste dig. Sig at jeg er god nok."

Dominerende mødre og deres døtre

Kvaliteten af samværet mellem mand og kvinde bliver i mange parforhold spoleret af, at både kvinder og mænd er ubevidste om, hvor megen indflydelse deres forældre og især mødre har på deres børns voksne liv.

Som ung gælder det om så hurtigt som muligt at løsrive sig fra en mor, der dominerer ved enten at ville bestemme ved at sige sin mening om alt eller appellere til, at man skal hjælpe mor med hendes problemer ved at lytte længe på hende, når hun fortæller om, hvor svært hun har det.

Mødre vil ofte dominere deres børn, hvis de kan komme til det, selv om børnene for længst er flyttet hjemmefra.

Eksempel 1

En mor kommer på besøg hos sin datter, som lige er flyttet hjemmefra og nu bor på et værelse. Moderen begynder at kritisere indretningen og blander sig uden at blive bedt om det. Datteren lukker af for det, moderen siger, ved at lade som ingenting og begynde at tale om noget andet. Men indeni er hun meget irriteret over hendes indblanding.

Eksempel 2

En mand har sin mor på besøg. Mandens søn kommer ind i køkkenet og beder om at få en franskbrødsmed med Nutella. Faderen siger nej, fordi de skal spise lige om lidt. Sønnen plager, surmuler og slår faderen på benet. Faderen løfter sønnen op, giver ham en svingtur, kilder ham og sætter ham ned igen. Sønnen griner og løber ud af køkkenet. Mandens mor siger i en

bebrejdende tone: "Du er alt for voldsom ved ham. Kan du ikke se, at han er en følsom dreng, der har brug for, at du lytter til hans behov". Manden bliver irriteret over sin mors utidige indblanding, men siger ikke noget.

Ens selvværd vil falde, hver gang ens mor blander sig i ens liv uden tilladelse, og uden at man stopper hende. Både datteren og sønnen skal fortælle deres mødre, at det krænker dem, at mødrene blander sig i indretning af hjemmet eller børneopdragelse.

Den unge datter, der netop er flyttet hjemmefra, har i den første tid, hun er hjemmefra brug for ros og opbakning, så hun får en god og tryk start i sit ny og selvstændige liv.

Manden er ofte på glatis, når det drejer sig om børneopdragelse, fordi han er opdraget til at tro, at den slags har kvinder mere forstand på. Hvis man kritiserer hans måde at være sammen med børnene på, kan man være skyld i, at han lægger afstand til børnene.

Hver gang man sætter sin mor på plads, vil ens selvværd stige. Hvis moderen ændrer sin adfærd i retning af det mere lyttende og jævnbrydige, vil man begynde at tage imod den kærlighed fra moderen, der har været så svær at modtage, fordi hun hele tiden vil dominere.

Ens selvværd stiger yderligere, når man tager imod moderens kærlighed og ikke er vred på hende. Til sidst blander moderen sig kun, når man beder om det. Og hun vil tænke sig om, så hendes råd er inspirerende i stedet for at være dikterende.

Hvis man skal kunne tage imod nogen form for kritik fra sin mor, skal man have dobbelt så megen ros som kritik. Og denne ros skal vel at mærke være sådan, at den ikke virker som en styring af ens adfærd. Det duer f.eks. ikke, at moderen roser datteren ved at sige: "Du er så god til at smile". Det kommer hurtigt til at virke som moderens krav og forventning om, at datteren skal være sød og nem for at være berettiget til at få kærlighed. Den slags er egoisme og ikke kærlighed. Kærlighed er at støtte barnet i det, barnet har lyst til. Selv om det er i strid med ens egne idéer og moral.

Hvis datteren f.eks. gerne vil tjene penge som nøgenmodel for et croquis-tegnehold, skal moderen bakke hende op i at gøre, præcis som hun vil. Men samtidig kan moderen hjælpe datteren ved at få hende til på et stykke papir at notere 5 fordele og 5 ulemper ved jobbet, så datteren har lettere ved selv at vurdere konsekvenserne.

Nogle børn bliver som voksne ved med at længes efter deres forældre. Børnene bliver skuffede, vrede og frustrerede, fordi de til stadighed bliver afvist og ikke set som det menneske, de er. Når forældrene endelig har noget uforbeholden kærlighed og anerkendelse at give, kommer det voksne barn i kontakt med sorgen over ikke at have fået ret meget. Man vil ofte blive så vred og irriteret, at man har svært ved eller er ude af stand til at tage imod det, forældrene giver. Chokket over pludselig at få noget på ens egne præmisser er for stort.

Dette savn af ægte kærlighed vil man overføre på kæresten i parforhold og ægteskab. Nu skal f.eks. manden give kvinden noget af al den kærlighed, hun ikke har fået fra sin mor og far. Det vil manden gerne, men når han giver kvinden kærlighed, dukker hendes sorg og vrede mod forældrene op, og disse følelser "kører hun af" på manden, som bliver såret og forvirret.

Man bliver torturoffer i et dårligt parforhold

Lever og bor man i et dårligt parforhold tre år for længe, er det min erfaring, at der vil gå yderligere tre år med at komme igennem smerten og over forholdet.

På den måde går i alt seks år til spilde, og de dårlige år giver en selv, ens kæreste og børn store sår på sjælen, som de måske skal bære på resten af livet og vil overføre på deres egne børn på en eller anden måde.

De færreste tør se det som en sejr at insistere på kvalitet i parforholdet og bryde ud af et ægteskab, der går dårligt. Også selv om det er langt sundere at leve alene end i et dårligt forhold. De fleste føler sig som en fiasko, hvis de skal opgive familien og hele drømmen om et langt og godt liv sammen.

Desværre er vi opdraget til at holde ud til sidste blodstråbe og leve op til præstens ord om "til døden jer skiller". Det svarer til at være tilhænger af tortur. Man kan sige, at vores kristne kultur har vænnet os til, at det er okay at være masochist og lade sig mishandle følelsesmæssigt i parforholdets og ægteskabets hellige navn.

Langt bedre var det, om vi begyndte at opdrage vores børn til at forstå de langtrækkende følelsesmæssige konsekvenser af at leve i et dårligt parforhold. Men børn vokser til stadighed op med forældre, der i årevis giver hinanden tusindvis af afvisninger, er kølige overfor hinanden og forsømmer hinanden. Og det bliver børnenes model for, hvad kærlighed er. Afsavn, frustration og lidelse.

De kærlige følelser kølnes i de fleste forhold i løbet af fem år, og jeg vil gætte på, at kun 1 ud af 20 forhold varer for livstid. Resten dør inden for overskuelig tid.

Nogle vælger at bo sammen, selv om kærligheden efter nogle år kun er på vågeblus. De har givet hinanden alt det, de havde inden i sig, og hjemmet er blevet til en praktisk og forholdsvis trykholdeplads for mad og søvn. Når de har suget tilstrækkeligt af trykhedens næring til sig, har de måske energi til at gå ud og genfinde kærligheden hos en ny partner.

Det sker sjældent særlig bevidst, når kærligheden dør, og man nærmest mod sin vilje falder for et nyt menneske. Man mener, at man elsker sin kæreste, men alligevel kan man slet ikke lade være med at forelske sig i en anden. Forelskelsen giver mulighed for at mærke noget af al den lidenskab, man savner. Det giver også mulighed for at vurdere, om man stadig elsker sin partner. Om det kan betale sig at arbejde på i det eksisterende parforhold at få tilfredsstillet de behov, man med elskeren eller elskerinden er blevet mindet om, at man savner.

Livet handler om at bytte energi

Lige fra mennesket bliver født er det både meget givende og krævende. Det lille barn ligger ved moderens bryst og modtager næring, kropskontakt og varme, og samtidig giver det moderen en intens følelse af lykke og mening med tilværelsen.

På det psykiske eller følelsesmæssige plan kan man tydeligt mærke, at der sker noget ganske særligt, når man er sammen med nogle bestemte mennesker. Det føles, som om man vokser, bliver mere glad, spontan og fjollet, som dengang man var barn og ung.

Jeg vil kalde det at bytte psykisk energi med et andet menneske, man holder af. Og jo bedre man er til at placere sig lige dér, hvor der er megen energi at hente, jo større overskud og glæde vil

man få i livet.

Det kan være svært over for sig selv at indrømme, at man er dødeligt afhængig af denne energi. Faktisk lige så afhængig som af mad og drikke. Bliver man isoleret fra de mennesker, man holder af, visner man følelsesmæssigt. Hvis man prøver at leve uden eller delvist uden disse udvekslinger af energi, reagerer kroppen og psyken på alle mulige, smertefulde måder for at fortælle dig, at du ikke kan leve uden.

Mange mennesker går andre veje og giver økonomien, vejret, samfundet og andre skylden. Det er meget besværligt at skulle indrømme sin afhængighed, fordi det har store, alvorlige konsekvenser at erkende sammenhængen mellem livsglæde og udveksling af energi.

Et godt liv kræver høj bevidsthed om, hvordan man bevarer dybe kontakter med mennesker, man holder af. De fleste foretrækker at flygte fra sig selv over i lette og kortsigtede løsninger med efterfølgende skuffelser. At forholde sig til livets kerne er meget kompliceret. Accepterer man sine behov for energiudveksling med andre, kan det blive grundlaget for at opbygge et enormt energioverskud.

Udveksling af energi skal man opsøge og erobre. Men noget af det tungeste i verden er nogle gange at løfte et telefonrør og ringe og lave en aftale med et menneske, man gerne vil tale med eller være sammen med. Gør man det ikke, vil energien komme og gå, som vinden blæser. Man vil føle sig ustabil, og det er tilfældigt, om man har det godt eller skidt.

Nu jeg er ved at fortælle om psykisk energi, oplever jeg ofte i den verden, jeg færdes i, at mennesker, som ikke vil vedkende sig deres voldsomme følelser, har en tendens til at flygte over i den åndelige og spirituelle verden.

Efter min mening er mennesket 1/3 abe, 1/3 menneske og 1/3 åndeligt væsen. Mange åndelige mennesker har en tendens til at forsømme deres indre abe. Aben står for leg, nydelse, dans, fest, dovenskab og barnlighed. Det at kunne være abe indimellem giver masser af overskud og optimisme, som kan laves om til kærlighed, som andre får glæde af.

Man kan lukke af for sine følelser ved at flygte over i det åndelige, hvis man er mange for kærligheden og måske har givet op over for et ægte kærlighedsliv. Man kan erstatte det hårde arbejde, det er at have et nært forhold til et andet menneske ved at hengive sig til en åndelig verden, som er nemmere at kontrollere og derfor mindre smertefuld, men også mere overfladisk. Mennesker, der ikke jævnligt oplever kærlighed som et gensidigt forhold til kæreste, børn og venner, bliver aldrig dygtige hjælpere for andre, fordi de selv bliver stadig mere blinde og forsømte mennesker.

I den åndelige verden tager man ofte afstand fra aggressioner, vrede, had, hævn og maskulin seksualitet. Nogle grundtræk vi alle har i os fra fødslen, og som skal anvendes på en konstruktiv måde.

Selv om man har voldsomme følelser i sig, behøver man ikke at skade nogen. Man kan i stedet afreagere ved at hugge brænde og forestille sig, at man kløver hovedet på en person, man ikke bryder sig om eller løser et problem, der går en på for tiden. Aggressionerne kommer ud, så de ikke bliver overført på andre mennesker i form af afvisning eller kulde.

Det er meget farligt for kærligheden mellem mennesker, at man begynder at forbyde eller tager afstand fra tilsyneladende primitive følelser. Kontakten mellem mennesker bliver kunstig og falsk, og det skaber angst og frygt. Man vil bagtale andre i stedet for at sige tingene lige ud. Der er megen energi at hente i stærke følelser, hvis man kan omsætte dem til f.eks. arbejde, kreativitet, børneopdragelse, diskussioner og ønske om at ændre samfundet.

Det er direkte skadeligt at sige til folk, at de skal tænke positivt og elske deres fjender, fordi fjenden så vil ændre sin energi og begynde at elske en. Det er en illusion. Mange åndelige mennesker bliver deprimerede, fordi de holder igen på de stærke følelser og negative tanker, som jo rent faktisk er hjernens signal om, at der er fare på færde.

Man bliver handlingslammet af kun at tænke positivt og sende gode vibrationer til medmennesker. Man tror, at man skal vende den anden kind til, når man bliver angrebet. Man får fantasier og tvangstanke om at være en misforstået Jesus, der skal bære andres lidelse og alligevel tilgive dem, når de er ved at slå en ihjel. For de stakkels vantro, der ikke har ens eget høje, åndelige bevidsthedsniveau, ved jo ikke, hvad de gør.

Vil du være et åndeligt væsen af kvalitet, skal du først erkende dine behov for kærlighed. Du skal udleve både de primitive og civiliserede sider af dig selv og resten af livet dyrke både din indre abe, mennesket og den åndelige side af livet uden at tro, at andre har sandheden eller opskriften på lykken i dit liv.

Du finder små stykker af din lykke, hvis du arbejder meget hårdt på det. Hver gang du er ved at give op, skal du fortælle det til et menneske, som du synes lever sig selv ud på en stærk måde med den glæde og smerte, det medfører.

Efterhånden vil du stadig oftere mærke dit åndelige jeg, din sjæl eller dit indre som en meget dyb varme fra en vulkan med ubegrænset energi. Men det kræver, at du lever i overensstemmelse med det, din sjæl fortæller dig.

Hvad sjælen er, har beskæftiget mennesket i flere tusinde år. For mig er sjælen ikke beskrevet i nogen bog, og ingen har et endegyldigt svar på, hvad sjælen er. Det må være op til det enkelte menneske, hvad man vil lægge i begrebet sjæl. For mig er sjælen udefinerlig, uafhængig, grænseløs og i stadig forandring.

15 måder at give din kæreste selvtillid på

I kærlighedsforhold er det vigtigt, at din kæreste får en oplevelse af, at hans eller hendes selvtillid og selvværd vokser. Desværre bliver vi ofte opdraget til at finde andre menneskers ømme punkter og trykke til, så det gør ondt og virker nedbrydende. Det er ekstra fristende at gøre kæresten ondt, hvis man er irriteret eller utilfreds med et eller andet.

Her er en række måder at få din kæreste til at vokse på.

1. Du må ikke presse din kæreste til at tale om noget, vedkommende har sagt fra overfor at tale om.
2. Du må ikke komme med gode råd, hvis din kæreste er meget ked af det eller vred, men vær til stede, lyt, og vent med rådgivning.
3. Tal ikke op eller ned til kæresten hverken med attituder i ordvalg eller ansigtsudtryk.
4. Gå ud fra, at din kæreste gør sit bedste.
5. Spørg til hvordan din kæreste har det. Spørg til følelser og eventuel utilfredshed.
6. Lad være med at afvise kritik og utilfredshed ved f.eks. at skynde dig at bortforklare. Tag kritikken som et udtryk for at kæresten er involveret i sit forhold til dig.
7. Lad være med at love noget, før det er sikkert, at du kan holde det.

8. Du skal respektere, at din kæreste er et produkt af oplevelser, skuffelser, mangel på oplevelser og mangel på viden.
9. Respektér din kærestes meninger og holdninger og giv udtryk for dine egne på en måde, der ikke giver kæresten en fornemmelse af, at hans eller hendes meninger er forkerte.
10. Tænk på et personligt træk ved din kæreste, du kan lide. Fortæl om det næste gang du ser din kæreste.

Jo mere dyb kontakt jo mere overskud

Forestil dig at dine følelsesmæssige behov er en række med 100 forskellige glas. På glassene er der etiketter, hvorpå der står: Kærtegn, leg, kys, elskov, mad, udfordringer, fest, film, søvn, ros, kritik, penge, spænding, gøre noget nyt, gråd, latter, skælde ud, vrede, liderlighed, hæventørst, ondskab, flippe ud, være besværlig, plat, ulækker, bøvse, prutte.

Alle mennesker har disse 100 behov og flere til, og man har den optimale drivkraft, hvis man jævnlige fylder lidt i alle glassene. Børn fylder jævnlige i alle glassene, og det er hemmeligheden bag børns optimisme, energi, nysgerrighed og begejstring for livet.

Når vi er børn, kan vi meget tydeligt mærke alle vores behov og går automatisk i gang med at kæmpe for at få dem opfyldt. Desværre bliver børn i skolen, af forældre og andre opdraget til, at en lang række behov ikke er okay at have, når man bliver voksen.

Et menneske har de samme behov gennem hele livet. Behov man har som barn, har man også som voksen. F.eks. behovet for at lege for legens skyld uden at det har et formål eller gavner andre. Når man leger, bliver man fyldt op med energi, som kan bruges f.eks. til pligter.

Hvis et menneske har et behov, der ikke bliver opfyldt, bliver man ked af det og skal bruge energi på at bearbejde sin sorg, samtidig med at man bliver snydt for det overskud, man ville have fået, hvis behovet blev dækket.

Det kan være meget svært at acceptere, at man har de behov, man har, fordi det betyder, at man skal forklare det over for sine nærmeste. At kæmpe for at få tilfredsstillet sine behov kan indebære ubehag og situationer, hvor der kræves mod og et naturligt forhold til dybe følelser. F.eks. kan det være provokerende for mange at mærke, at de dagligt har brug for og derfor må bede om f.eks. kys, kærtegn og elskov eller samtale om følelser og tanker.

Man har de behov, man har, og prøver man at skære ned på behovene, fordi man tror, at man kan undvære dem, kommer regningen i form af tristhed, negativitet, brok over småting og flugt ind i andre lidelser.

Mennesker med de samme behov skal søge hinanden for at blive fyldt op. Det er godt at finde en kæreste, der har samme behov som en selv for sex og samtale, at have venner med samme behov for at være skøre, seriøse og vilde sammen. Hvis man undværer for mange behov i lang tid, kan der komme depressioner, angst, misbrug og kriminalitet.

Stærke mennesker skal ikke dominere i kærlighedsforhold

Stærke mennesker skal passe på med ikke at dominere for meget i deres kærlighedsforhold, for det får partneren til at tage afstand og måske flygte skrigende bort.

Særligt den ny, moderne og stærke kvinde, som har svært ved at styre sin trang til dominans, tvinger manden til at holde afstand til hende med det resultat, at kvinden aldrig kommer til at opleve hans blidhed og ømhed, men i stedet bliver ensom.

Jeg er selv et stærkt menneske, og mange af de kvinder, jeg har boet sammen med, har været mere usikre end jeg, men jeg har forsøgt at lade være med at konkurrere med dem eller dominere dem, og derfor er de alle meget hurtigt blevet stærkere og har i stadig højere grad sagt deres mening om alt, der faldt dem ind.

Når man er stærk, skal man forsætte med at sige sin mening, men måden man gør det på skal give plads og rum, så den anden part kan udfolde sig. Hvis man prøver at vinde diskussioner, lave den anden om eller bestemme over den anden, bliver den anden stadig svagere. Selv de kærester, som har været meget usikre, har uanset alder i løbet af 6 måneder kunnet hamle op med mig på mange punkter.

I stedet for at udkæmpe magtkampe har vi udvekslet tanker og idéer. I stedet for at lave hende om har jeg bedt hende om at støtte og beundre mig og bedt hende fortælle, hvad hun ønsker af mig. Trangen til at dominere kan også laves om ved at bede den anden om at lytte på, hvad man har på hjertet og f.eks. fortælle om sorg og glæde.

Ofte er dominerende mennesker tiltrukket af ikke-dominerende og omvendt, fordi begge parter har udviklet egenskaber, som kan supplere den anden virkelig godt.

Den dominerende person har stor handlekraft og gennemslagskraft, men han eller hun mangler at kunne være mere blid og omsorgsfuld. Den ikke-dominerende person er blid og omsorgsfuld, men savner noget handlekraft og gennemslagskraft.

Alene i samværet kan den dominerende og den ikke-dominerende person mærke hinandens styrker og derved udvikle deres svagheder. Kærlighedsforholdet gør parret stærkere sammen og hver for sig.

Om at ændre kæresten ved hjælp af ondskab

Det er ikke altid nok at prøve med det gode, når man gerne vil lave om på noget vigtigt i et kærlighedsforhold. Tværtimod skal man i nogle situationer finde den djævelske og ondskabsfulde side af sig selv frem, hvis man vil undgå fortsat at blive nedbrudt af en adfærd, som kæresten ikke selv er klar over, er hensynsløs overfor dig og derfor nedbrydende for kærligheden.

Jeg har i mit arbejde hørt mange fortvivlede mennesker sige: "Jeg elsker min kæreste, men kæresten vil ikke holde op med at tale til mig på en måde, som sårer mig, selv om jeg har sagt, at det må høre op."

Mange mennesker er ufølsomme på nogle områder, fordi de ikke har prøvet at blive behandlet på samme måde, som de behandler andre og derfor ikke har oplevet smerten på egen krop.

Derfor er man nødt til at opdrage kæresten, så han eller hun ikke kommer til at såre en uden formål. Hver gang man bliver såret af kæresten, bliver ens følelser for vedkommende mindre, hvis ikke der hurtigt falder en undskyldning, hvor kæresten indrømmer sin fejl, og at han eller

hun har sagt noget sårende.

Nogle kærester har brug for selv at blive såret for rigtig at forstå, hvor ondt det gør. Man kan derfor komme i en situation, hvor man er nødt til bevidst at såre sin kæreste. Den smerte, man påfører den anden, skal han eller hun bruge til at leve sig ind i ens verden og forstå, hvor ondt det gør og dermed tage ved lære af såret. Det skal være meget klart, hvad der sker. Derfor skal man bagefter f.eks. sige: "Nu kan du bedre forstå, hvorfor jeg vil have, at du holder op med at kritisere mig, når vi har gæster."

Det kan være meget svært bevidst at skulle såre ens elskede, fordi man pludselig kan mærke alle de gange, man selv er blevet såret. Derfor bliver mange mennesker vrede, når jeg fortæller dem, at de ikke skal vende den anden kind til, men tværtimod slå kæresten på samme kind, man lige har fået en lussing på - sådan følelsesmæssigt set.

Det kan være svært at skulle indse, at man i parforholdet på nogle områder har delt rollerne imellem sig, og kæresten har fået rollen som den, der ydmyger, mens man selv har fået rollen som den ydmygede. Vil man ud af dette mønster, er der ofte ikke andre muligheder end at ydmyge den anden. Er man ude af stand til at blive ond, kan man ikke bevare kærlighedsforholdet eller det gode forhold til ens børn, forældre og venner.

Din evne til at leve dig ind i andres følelsesmæssige verden er baseret på dine egne smertelige oplevelser med livet. Har man oplevet, gennemlevet og bearbejdet f.eks. skilsmisse, sygdom, dødsfald, tab eller identitetskrise, bliver man ofte et menneske med dybere forståelse for andre og større indlevelsesevne. Har man ikke bearbejdet smertefulde oplevelser, vil man ofte give andre skylden for, at man har det dårligt. På den måde overfører man sin ikke-bearbejdede smerte på kæreste, børn, familie, venner og kolleger.

KAPITEL 4 - MÆND

Forskellen på kvinder og mænd

Allerede i børnehaven forbereder den lille dreng sig på rollen som mand i lege, der ofte handler om at løse opgaver. Drengen er brandmand og slukker den farlige ild i dukkehuset. Eller han kæmper som Zorro med sin kårde mod nogle onde mænd. Begge lege er drengens forberedelse til det, der traditionelt forventes af en mand. At han kaster sig ud i et aktivt arbejdsliv.

Den lille pige i børnehaven vænner sig til en rolle, der er anderledes. Hun bliver i sociale rollelege med andre piger og sin mor vænnet til at modtage og give store mængder af nærhed og kærlighed. Hun forbereder sig gennem legen på det, der traditionelt forventes af hende. At hun kaster sig ud i et aktivt moderskab.

Disse eksempler springer ikke ud af min egen fri fantasi, men er valgt med baggrund i noget af den forskning, der i Danmark bliver lavet om forskellene på drenge og pigers leg i vuggestuer og børnehaver.

Forskellen på kønnene er et omdiskuteret og ømtåleligt emne. I mange år har det været tabu at tale om forskelle på mænd og kvinder.

I dag handler stadig mere forskning om forskelle på mænd og kvinder i alt fra muskulatur til hjernestruktur og adfærd. Men der er stadig stor uenighed om, hvorvidt der er tale om naturskabte, instinktive og genetiske forskelle, eller om det hele bare er tillært og skyldes måden, vi bevidst og ubevidst opdrager vores børn på.

Jeg mener, at der er meget store forskelle på kvinder og mænd. Men jeg mener også, at kvinder og mænd trods store forskelle har endnu flere ligheder. Og at både maskulinitet og feminitet er yderst bevægelige størrelser i de fleste mennesker.

Jeg arbejder som terapeut ofte med mænd, der har veludviklede feminine sider, men hvis maskuline sider trænger til et serviceeftersyn. Og jeg arbejder med lige så mange kvinder, hvis maskulinitet er veludviklet, men hvis feminiteten ikke har foldet sig helt ud.

Når disse mennesker går i terapi, er det ikke fordi, de er fattige på personlige ressourcer. Tværtimod. Men de føler sig ofte anderledes end flertallet og kommer derfor ofte i konflikt med medmennesker, fordi de konstant støder panden mod det traditionelle kønsrollemønster.

De er omvandrede udtryk for de skyggesider af mande- og kvindekønnet, flertallet af mænd og kvinder har svært ved at acceptere og erkende hos sig selv. De feminine mænd provokerer de fleste mænd og kvinder med deres veludviklede følsomhed og indlevelsessevne. De maskuline kvinder provokerer omgivelserne med deres veludviklede handlekraft og kontante facon.

Jeg vil skyde på, at i 70% af befolkningen er forskellen på kvinder og mænd, som jeg beskriver den her i bogen. De sidste 30% udgøres så af feminine mænd og maskuline kvinder.

Oftest er det især feminine mænd og maskuline kvinder, der mener, at kønsforskellene ikke er så firkantede, som de mener, jeg gør dem til. Og det har de ret i. For de er selv tydelige eksempler på, at maskulinitet og feminitet kan være stærkere eller svagere repræsenteret i ethvert menneske.

Men jeg taler firkantet om kønsforskelle, fordi jeg taler om det flertal af mænd og kvinder, som dominerer kønsrollemønsteret. Det flertal som også dominerer mindretallets adfærd, hvad enten mindretallet vil være ved det eller ej.

Forskel på kvinde og mand i 70% af befolkningen

Manden	Kvinden
- Bruger 70% af sin energi på at tænke logisk.	Bruger 30% af sin energi på at tænke logisk.
- Bruger 30% af sin energi på at bearbejde følelser.	- Bruger 70% af sin energi på at bearbejde følelser.
- 3 gange så god som kvinden til at fokusere på opgaver.	- 3 gange så god som manden til at bearbejde følelser.
- Forbindelse mellem hjernehalvdele bliver dannet senere hos drenge og er mindre udviklet.	- Forbindelse mellem hjernehalvdele bliver dannet tidligere hos piger og er mere udviklet.
- Sprogcenteret sidder bag i hjernen.	- Sprogcenteret sidder foran i hjernen.
- Aktivitet midt i hjernen ved lydpåvirkning.	- Aktivitet i ydersiderne af hjernen ved lydpåvirkning.
- Har 3 gange så mange aggressioner som kvinder.	- Græder 3 gange mere end mænd.
- Bevæger sig 3 gange så meget som piger i alderen 4-14 år.	- Taler 3 gange så meget som drenge i alderen 4-14 år.
- Har en grundlæggende lyst til at kæmpe, konkurrere og slå ihjel.	- Har en grundlæggende lyst til at hjælpe og pleje andre og tage sig af deres følelser.
- 33% stærkere muskulatur end kvinder.	- 33% svagere muskulatur end mænd.
- Spiser hurtigere.	- Spiser langsommere.
- Afhængig af seksualitet.	- Afhængig af omsorg.
- Kan i et vist omfang omdanne seksualitet til arbejde eller religion.	- Kan i et vist omfang omdanne seksualitet til omsorg for andre.
- Holder af spænding og af at overskride grænser.	- Holder af at løse følelsesmæssige problemer og intriger.
- Har tekniske løsninger på alt.	- Har følelsesmæssige løsninger på alt.
- Er kreativ i det tekniske og håndværksmæssige.	- Er kreativ med udsmykning, mad, tøj, hjemmet, arbejde og det psykiske miljø.
- Holder af synlig magt.	- Holder af psykisk magt.

De 10 klassiske fejl hos kvinden og manden

Manden	Kvinden
- Vil ikke hyggeslutre om ingenting.	- Afbryder
- Tager ikke følelsesmæssige problemer op med kvinden.	- Stiller ikke uddybende spørgsmål
- Vil ikke skændes.	- Analyserer manden
- Går fysisk fra konflikter.	- Nedvurderer hans interesser selv om de gør ham glad.
- Deltager ikke nok i børneopdragelsen	- Støtter ham ikke i interesser hun ikke forstår
- Giver ikke nok gaver og blomster og inviterer ikke nok ud	- Forfører ham for sjældent eller aldrig
- Kommer med problemløsninger i stedet for at lytte.	- Taler for sjældent om det der går godt.
- Vil ikke indrømme fejl han begår over for kvinden.	Vil ikke indrømme fejl hun begår over for manden.
- Vil ikke tale om hvad han er ked af eller om sine følelsesmæssige behov.	Beundrer ham ikke når andre hører på det.
- Gør ikke det der gør ham glad fordi han frygter det.	Beklager sig og bebrejder i stedet for at sige hvad hun er ked af.

Mandens evne til at være omsorgsfuld

Mænd giver tit en masse kærlighed i starten af forholdet, og efter en periode på måske 6 måneder giver han så stadig mindre. For at have noget konkret at gå ud fra, kan vi sige, at niveauet falder til 25% af det, han gav i starten af forholdet. Det vil jeg vurdere som helt okay, hvis det kommer stabilt fra ham.

Men manden er desværre ikke opdraget til at mærke, hvad han selv vil have og ved slet ikke, hvordan han kan få det af kvinden uden at miste sig selv og komme i en situation, hvor han ikke kan sige nej og derfor risikerer at blive ædt op af kvinden.

Kvinden kan, hvis hun har en indfølelsesevne, som ikke bliver overdøvet af hendes behov, mærke, når han er løbet tør for omsorg til hende og har brug for at gøre noget andet - dyrke sport, pleje sine interesser, arbejde, slappe af, dyrke sex - før han igen kan være nærværende og give hende omsorg og nærhed.

Manden giver en masse i starten af forholdet, fordi han er ladet op gennem mange måneder, før han mødte hende, og så er han nyforelsket og sulten efter kærlighed.

De fleste mænd skal lære at mærke, at de har brug for f.eks. beundring og ros og at blive forført seksuelt. Derefter skal de lære at bede om det på en hensigtsmæssig måde.

Manden kender ikke selv sine følelsesmæssige behov. Derfor får han ofte svært ved at give kvinden den opmærksomhed, hun har brug for. Han er nemlig ikke bevidst om, at han skal kræve noget til gengæld. Manden oplever det, som om han giver, giver og giver. Til sidst bliver han rastløs, irriteret og fjern, hver gang han skal gøre noget for kvinden.

En typisk dansk man har brug for:

At blive begæret af kvinden.
At blive beundret af kvinden, når børn og venner ser på.
At blive accepteret for sine særheder.
At få støtte til at dyrke sine interesser.
At blive vist forståelse for sit arbejde og overarbejde.

En mand beder om ros

Manden: "Jeg synes, jeg har været skidegod, fordi jeg har klaret hele husholdningen og sørget for børnene, mens du har været på kursus, så jeg vil blive enormt glad for noget ros."

Kvinden: "Nu har jeg jo sådan set sørget for det samme i de seneste 8 år uden at få ros for det."

Manden: "Jeg synes, det er ubehageligt, at du kritiserer mig, når jeg beder dig om at rose mig. Hvorfor gør du det?"

Kvinden: "Hvorfor skulle jeg rose dig for noget, du aldrig har rost mig for?"

Manden: "Fordi jeg siger, at jeg ville blive glad for ros. I øvrigt synes jeg, at du overdriver, når du siger, at jeg aldrig har rost dig. Mener du det?"

Kvinden: "Nej, okay, det er måske også, fordi jeg er træt. Jeg synes rent faktisk, det er dejligt, at ungerne i telefonen har sagt, at de var så glade for den måde, du har kørt tingene på i denne uge. Og jeg ved godt, at jeg selv har svært ved at bede om ros. Det er måske også derfor, det provokerer mig lidt, at du beder om det. "

Hvis manden lærer at mærke og formulere sit behov og om nødvendigt kæmper for at få dækket det, som manden i dette eksempel, så vil han blive fyldt op af samværet med kvinden og give hende det igen, hun vil have - gå en tur, ligge og holde om og nusse, tale med hende om hende. Kvinden skal vide, at hun kun får kærlighed i det omfang, hun giver manden det, han vil have på den måde, han vil have det. Manden skal bestemme 100% over måden, han vil have kærlighed fra hende på. Hvis kvinden ikke er i stand til at gøre det på mandens måde, men giver manden kærlighed og opmærksomhed på den måde, hun gerne selv vil have det, risikerer hun, at han afviser hende og det, hun forsøger at give. Det samme gælder naturligvis manden.

Eksempel 1

Manden ønsker sig en pibe i julegave - Kvinden forærer ham en bog

Eksempel 2

Manden vil gerne forføres seksuelt - Kvinden laver mad til ham

Hvis manden skal lære sine behov at kende, skal han skrive en lang liste på 30 punkter med eksempler på, hvad han gerne vil have.

Når jeg giver opgaven med de 30 punkter til mænd, bliver de ofte overraskede over, hvilke behov

de har, og det gør deres kærester og ægtefæller også. I mange af punkterne nævner manden behov, som han aldrig nogensinde har fortalt kvinden om, og hun har heller aldrig forestillet sig, at han havde de behov.

Jo flere krav, manden stiller og får tilfredsstillet, jo mere omsorgsfuld og blid bliver han. Jo mere kan han give kvinden det, hun har behov for, og jo mere dæmper hun sine krav til ham.

Når manden er mæt af kærlighed

Det er min erfaring, at mænd hurtigere bliver fyldt op til randen af kærlighed og samvær end kvinder, fordi de i modsætning til kvinder som regel kun kan modtage nærhed i små doser.

Der er her tale om en fundamental forskel på mænd og kvinder, som de fleste ikke kender til, og som derfor fører til misforståelse, sorg, vrede og kulde, der hurtigt slider forholdet op.

Når manden er fyldt op, kan kvinden godt blive ked af det, fordi han pludselig farer ud af sengen og begynder at arbejde, løber sig en lang tur eller gør noget andet for at bruge den energi, han har fået sammen med kvinden. Før han har fået brugt energien, kan han ikke for alvor være tæt på kvinden.

Hvis manden var klar over, hvordan tingene hænger sammen, kunne han fortælle kvinden, at han har brug for at brænde energi af, og så behøvede hun ikke at føle sig afvist. Hvis han allerede i starten af forholdet gør det klart, hvordan han reagerer, er kvinden fri for at mistolke situationen, når det intense samvær bliver afløst af en mere overfladisk kontakt.

Hvis manden har lært at leve af meget små doser kærlighed, fordi han har været alene i lang tid eller aldrig har været vant til megen kærlighed, skal han vænnes til kærligheden i gradvis større doser. Dette gælder ikke i starten, hvor man er forelskede og umættelige. Det er først, når forelskelsen er forduftet, og man går ind i kærlighedsforholdet, at det for alvor bliver svært at give og modtage.

Hvis manden, når han er fyldt op, oplever, at kvinden bliver sur eller udstøder et langt suk, når han rejser sig op fra sengen eller sofaen, hvor de har ligget eller siddet sammen, så tager han afstand. Han får dårlig samvittighed, bliver irriteret, vred, frustreret, fordi han får en fornemmelse af ikke at være okay eller god nok, når han gør, som han føler for. Han vil trække sig ind i sig selv følelsesmæssigt og blive fjern for at beskytte sit selvværd. Han vil gøre sig hård og ignorere kvinden, fordi det er ubehageligt for ham at være åben overfor hendes direkte eller indirekte bebrejdelser.

Mænd er ikke opdraget til at stoppe kvinder eller påpege deres fejl. Kvinder er ikke opdraget til at fortælle, hvad de vil have på en forstående og blid måde uden antydninger af anklage eller bebrejdelse.

Manden kan godt tåle anklager på områder, som handler om overfladiske ting, som at han f.eks. kommer for sent hjem, men ikke på områder som f.eks. seksualitet, omsorg, tæt kontakt eller samvær med børnene. Her skal kvinden i stedet informere ham om, hvad der gør hende glad eller ked af det. Mange mænd ved ikke ret meget om, hvad der gør kvinder glade eller kede af det, fordi deres mødre var meget lukkede omkring de ting.

Hvis manden bliver stadig mere irriteret og vred på kvinden, mister han sin blidhed og omsorg for hende. Han begynder at kaste sin opmærksomhed på andre ting. Manden har nu mest lyst til sex, der går lige på og hårdt, og det får kvinden til at føle sig afvist og miste sexlysten, fordi sex hver gang er en negativ oplevelse, der stjæler hendes energi.

Mandens liderlighed kan overdøve hans vrede og følelse af afsavn, men så snart han har fået orgasme, bliver han fjern og distanceret igen. Det får kvinden til at føle sig endnu mere ensom og tænke: "Er det kun min krop, han vil have, den primitive stodder?"

Manden er lige så frustreret som kvinden over, og han savner de lange aftener, hvor de kunne tale i timevis, drikke rødvin og grine. Dengang følte han sig accepteret og god nok.

Når hendes forelskelse er forsvundet, kommer hendes opdragelse bragende, og hun har ofte nogle fastlåste holdninger, der dikterer, hvordan han skal være, og hvordan hele familien skal styres. Han skal være fornuftig, hjælpsom, alvorlig, flittig, forsørger, blive hjemme, ikke gå ud og drikke sig fuld, ikke være barnlig, ikke lege for meget og ikke være doven. Han skal kunne tilsidesætte sig selv helt og vente på, om der bliver noget tilovers til ham. Han må ikke stille krav til hende, men være sød ved hende, selv om hun behandler ham dårligt.

Hvis han skal være omsorgsfuld overfor børnene og hende, skal han have al den sex og den beundring, han har brug for. Han skal gøre mange af de ting, han gjorde, før de fandt hinanden, så han kan lade op og give energien videre til hende og børnene.

Hvis hun skal kunne være nærværende over for ham og have lyst til sex og til at give børnene omsorgsfuld nærvær fra hjertet, skal hun have megen omsorg fra manden.

Hun skal meget præcist skrive ned, hvad der gør hende glad, og hvad der fylder hende op. Hun skal oplære ham på en blid og respektfuld måde, så han ikke opfatter det som kritik. En mand gør normalt sit bedste, så derfor føler han sig med god grund uretfærdigt behandlet, når han får kritik.

Nogle kvinder reagerer meget kraftigt, når jeg fortæller, at manden ikke kender sine egne følelsesmæssige behov, og at kvinden derfor skal lære ham op. Kvinderne spørger: "Hvad skal vi bruge mænd til, når de er sådan nogle uvidende pattebørn?"

Til det er blot at sige. Manden er ikke mere pattebarn end kvinden. Manden er bare ikke opdraget til at være opmærksom på sine egne behov. Men han gør som sagt sit bedste. Og jeg oplever mænd som motiverede og interesserede, når jeg i en stemning af respekt og anerkendelse oplyser dem om sammenhænge i parforholdet.

Mandens seksualitet

Mange mænd oplever, at deres seksualitet lever sit eget liv, mens de er mellem 15 og 30 år. Ligeegyldigt om manden er vred, glad eller bryder sig om kvindens måde at være på eller ej, så har han lyst til sex. Kvindens udseende er faktisk mere afgørende end hendes væremåde. Det er, som om seksualiteten i denne periode af mandens liv er styret af hans instinkt og natur.

Men efter de 30 vil mandens følelser oftere påvirke hans lyst til kvinden, og det vil blive ved at være sådan resten af hans liv. Nu er det hendes menneskelige kvaliteter, der tæller, og udseendet er ikke længere så vigtigt som tidligere.

Mange mænd bliver overraskede over, at den nu ikke længere nødvendigvis er stiv, når der ligger en ny kvinde ved siden af i sengen. Reaktionen er ofte, at man bliver bange for, at man er ved at blive impotent. Men det handler bare om, at man endnu ikke er helt tryk ved kvinden.

På den anden side af de 30 år hænger seksualiteten i højere grad sammen med mandens følelsesliv. Den mindste generthed, nervøsitet og præstationsangst ryger lige ned i mellemgulvet, og rejsningen falder. Efter en måneds tid fungerer alt igen, som det plejer.

Det er ikke altid denne forandring sker, når manden er omkring 30 år. Nogle mænd udvikler sig

ikke ret meget personligt og kan derfor have den samme værdimålestok gennem hele livet, som om de var 20 år hele livet. Deres følelsesliv får aldrig indflydelse på seksualiteten. Andre mænd lægger vægt på kvindens menneskelige kvaliteter, allerede når de er 22 år.

Lever man i et længerevarende forhold, vil man måske ikke mærke udviklingen i seksualiteten i form af svigtende rejsning sammen med en ny kvinde. I stedet vil man mærke, at ens seksualitet er mere følsom end tidligere over for, hvordan man har det indbyrdes i forholdet. Her kan konsekvensen blive, at man med tiden skærer ned på den seksuelle aktivitet.

Den perfekte elsker

Mange mænd føler, at de skal være den perfekte elsker, hver gang de elsker med en kvinde. Manden mener, at han skal give kvinden den bedst tænkelige seksuelle oplevelse for selv at være god nok som partner. Kvinden skal være tilfreds, koste hvad det vil.

Samlejet bliver til et stykke professionelt udført arbejde uden den store fornøjelse for manden, og derfor bliver hans udbytte for lille i forhold til indsatsen. Efter de første 3 måneder vil hans lyst til at elske med kvinden dale.

Manden skal lære at elske med kvinden på en mere egoistisk måde, og det vil paradoksalt nok gøre ham mere omsorgsfuld. Han skal fortælle sin kæreste, at ca. hver 3. gang tænker han kun på sig selv. Hun skal også være egoistisk hver 3. gang, og den sidste gang kan de begge to gøre alt for at gøre hinanden tilfredse.

Jeg fik på et tidspunkt besøg af et par, der begge havde mistet lysten. Han troede, at han skulle give hende orgasme hver gang. Hun troede, at han ville blive utilfreds, hvis hun ikke fik orgasme hver gang. Han syntes, det var lidt for hårdt arbejde at skulle give hende orgasme hver gang. Hun syntes, det var anstrengende, at hun skulle have orgasme hver gang.

Løsningen blev en aftale om, at hun fik orgasme i 2 ud af 10 samlejer, og i løbet af kort tid steg deres lyst til sex meget. Nogle gange varede samlejet 3 minutter, andre gange 15 minutter og andre gange igen lå de og nussede og hyggede sig i en hel time. Tidligere havde det varet 20 minutter hver gang.

Kvindens måde at behandle manden på har stor indflydelse på hans seksualitet. Jo mere manden bliver behandlet med respekt og beundring, jo højere bliver hans selvværd, og jo mere lyst får han til kvinden. Manden vokser især af den ros og beundring, han får, når børnene og hans venner ser på, og den gør ham bedre til at klare konstruktiv kritik fra kvinden. Er kvinden god til at få mandens selvværd i top, får han simpelthen lyst til at forandre sig til hendes fordel.

Kvinden skal vise manden sin sårbarhed og tale til ham uden at angribe, hvis hun hurtigt vil igennem til ham med sit budskab. Desværre har mange kvinder set deres mor gå til angreb og bebrejde faderen, når moderen ville have faderen til at lave om på sin måde at være på. Kvinden fortæller ikke sin mand, at hun er ked af det, men bliver i stedet vred og vil slås med ord og dominere manden for at få ret.

Døtrene efterligner ofte mødrenes måde at være på, selv om de har set, at det ikke havde nogen effekt på deres fædre, og de derfor dybest set godt ved, at fremgangsmåden ikke virker.

Med ord

Kvinden siger:

"Du ringer aldrig hjem og siger søde ting til mig".

Manden svarer:

"Det passer ikke, det gjorde jeg da sidste torsdag".

Manden forstår ikke, at kvinden indirekte prøver at sende ham et andet budskab end det, der ligger i ordene. Han tager hendes ord for pålydende og føler sig uretfærdigt behandlet.

Uden ord

Kvinden siger faktisk uden ord:

"Jeg savner, at du ringer til mig noget oftere og siger noget sødt".

Men budskabet kommer ikke frem til manden, som tænker:

"Nu er hun urimelig igen".

Kvinden taler på en angribende måde for at skjule, at det er et sårbart emne for hende, og at hun derfor føler sig svag. Havde kvinden sagt det samme til en anden kvinde, havde denne kvinde opfattet budskabet, selv om det kom i en anklagende tone.

Kvinden skal sige følgende til en mand, hvis hun ønsker, at budskabet skal trænge igennem til manden uden diskussioner og ballade:

"Hver gang du ringer hjem og taler med mig, bliver jeg meget glad og får lyst til at forkæle dig, og mine følelser for dig bliver varme."

Umiddelbart lyder det måske lidt kunstigt i manges ører at sige det sådan, men det skyldes kun, at det er så sjældent, man hører et savn blive udtrykt positivt. Det er langt mere almindeligt at høre savn blive udtrykt med vrede og bebrejdelse i ord og stemmeføring.

Hvis kvinden gerne vil have, at manden skal fortsætte med at ringe, skal hun ikke give ham dårlige oplevelser med at tale i telefon, for så bliver hans lyst til at ringe til hende nedsat. Problemer skal tages op under 4 øjne i hjemmet, men undgå at tale for meget om problemer i sengen. Gør det hellere i køkkenet eller dagligstuen.

Kvinden kan tale om problemer alle vegne, fordi hun oftest er manden overlegen, når det gælder samtale om følelsesmæssige problemer. Derfor tager hun også diskussionerne med i sengen. Resultatet bliver, at manden oplever, at sengen, hvor han ellers følte sig helt tryk i forholdet til hende, nu er omdannet til en arena, hvor der muligvis kan opstå kampe. Netop i sengen tør manden ofte være allermest åben og sårbar over for kvinden. Konsekvensen på længere sigt er derfor, at manden bliver mindre blid i sengen, fordi risikoen for angreb hele tiden lurer.

Mandens seksualitet og følelsesliv er ikke kun knyttet til kvinden. Hans vrede og sårethed kan også handle om hans forhold til arbejde, kolleger, myndigheder, venner, familie og fortiden i form af f.eks. gammel kærestesorg.

Han har måske i en lang periode arbejdet for meget og sluppet for lidt af. Han har måske brugt for lang tid sammen med kolleger og forretningsforbindelser, der ikke sagde ham noget. Han savner måske at feste eller tage væk et par dage med et par gode venner. Holde en uges ferie

med kæresten på en øde ø uden at lave andet end at spise, drikke kokos-drinks, bade, elske og dovne i solen. Måske har han i nogle år fortrængt mindet om en højt elsket kæreste, fordi det har gjort for ondt at huske på. Og hver gang han og en ny kæreste har dejlige samtaler, elsker eller sidder tæt i sofaen og ser en film, dukker følelserne fra dengang op som trolde af en æske og gør ham ked af det eller irriteret, lige når han har det allerbedst og slapper mest af.

Jo bedre manden er til at gøre ting, der gør ham glad, og jo mindre han spekulerer over, hvad andre tænker om ham, jo mere får han lyst til seksualitet. Han kan f.eks. lege med computer, skyde til måls, købe en gammel motorcykel, være doven eller gå nøgen rundt en hel dag. Siger nogen, at han er barnlig og uansvarlig, griner han bare af dem og svarer, at de selv burde slå sig lidt mere løs, for det bliver man mere mand af.

Gæld og store, faste udgifter kan også stresse manden så meget, at det påvirker hans seksualitet. Derfor giver god økonomi og en mere enkel leveform med opsparing til dårlige tider ro og tryghed.

At manden gør, som han har lyst, er afgørende, hvis han skal have lyst til at udforske en seksualitet, hvor der er god tid, og hvor ømhed og blidhed har stor betydning. Hvis han altid er service minded og gør, som andre vil, ender han ofte med kun at have lyst, når han liderlig, tyk bag ørerne og skal have tømt en sprængfyldt sædblære.

Kvindens udseende

Kvindens udseende har stor indflydelse på mandens seksualitet. Lader hun sig pludselig klippe korthåret uden at fortælle det til manden, kan han blive såret over, at hun ændrer så radikalt udseende uden at spørge ham.

Han har måske følt glæde ved at se det lange hår ned over hendes skuldre og ned af ryggen. Ikke mindst når de elsker. Denne glæde fratager hun ham.

Ofte taler manden og kvinden i et parforhold ikke så meget om, at man bliver såret over, at den anden ændrer sit udseende. Holdningen er den, at man selv bestemmer over sit udseende, og at den anden skal være tolerant og acceptere, hvad kæresten måtte finde på. Man bør diskutere den slags, før man f.eks. går til frisøren.

Mange mænd bliver klippet, fordi de synes, de ser mere maskuline ud med kort hår. Nogle kvinder støtter, at de lader sig klippe, fordi de gerne vil have manden mere frem i deres partner. Modsat har jeg netop talt med en kvinde, der fortalte, at hun blev meget såret over, at hendes kæreste fik klippet sit "lækre, tykke, halvlange hår", som hun sagde. Hun opfattede det som en form for hævnakt. At han blev klippet uden at fortælle hende noget på et tidspunkt, hvor der var utryghed i parforholdet.

Jeg har flere gange oplevet kvinder klippe sig korthårede i sorg over brudte parforhold. Selv har jeg haft en kæreste, der havde langt, lyst hår til ned over skuldrene. Da vi holdt op med at være kærester, lod hun håret rage helt af. Langt hår udtrykker femininitet og sårbarhed, og disse følelser kan man have brug for at beskytte og måske helt afskære sig fra at vise i en situation, hvor man føler megen smerte.

Også andre ting ved kvindens udseende har betydning. Det er min erfaring, at det på 98% af alle mænd virker positivt på deres lyst til kvinden, at hun bruger mascara for at fremhæve sine øjne. Og det har mange kvinder allerede fundet ud af.

Derimod overrasker det mange kvinder, at læbestift brugt i dagligdagen virker frastødende på 50% af alle mænd, mens 25% er ligeglade, og 25% føler sig tiltrukket af det. Bruger kvinden en læbepomade uden farve, er det meget mere tiltrækkende for de fleste mænd.

Mænd synes, at kvinder er tiltrækkende med læbestift ved festlige lejligheder, men den skal helst forsvinde på vinglas, cigaretter og servietter, så hun er kysseklar uden at smitte for meget af efter en times tid eller to.

Pudder frastøder de fleste mænd. Selv synes jeg, det smager støvet. Øreringe kan de fleste lide, og det samme gælder armbånd og ringe. Men har kvinden mere end én ring på, er der nogle mænd, som synes, det er lidt overdrevet. Det er også okay, at kvinden fremhæver sine former ved f.eks. at være nedringet eller bruge BH for at fremhæve brysterne. Eller stramt tøj for at fremhæve taljen og numsen. At vise kroppen frem uden at man rigtig kan se noget alligevel gør spillet mellem mand og kvinde mere spændende.

Klæder en kvinde sig meget mere fint på end de øvrige til en fest, oplever nogle mænd dem som afskrækkende og vil foretrække kvinder med mere ufarligt tøj, f.eks. cowboybukser og en stramtsiddende bluse. Nogle mænd kobler fint tøj med noget, der er uopnåeligt. Aftenen kan blive en ensom affære for kvinden, der har anstrengt sig til det yderste for at være tiltrækkende. Også kvinders adfærd til en fest er afgørende for deres muligheder for kontakt med en mand.

Hvis kvinden griner så højt, at det kan høres i hele lokalet, kan det virke for maskulint og ukvindeligt, og det tager nogle mænd afstand fra, fordi de mener, at det er mænd, der skal have en høj og larmende latter.

Det duer heller ikke, at kvinden kigger manden lige ind i øjnene i for lang tid ad gangen. Manden vil ofte komme til at føle sig lille og usikker, fordi et fast blik for ham signalerer styrke og trussel. Når mænd er oppe at slås, bruger de ofte øjnene til at stirre hinanden ned med. Kampen om hvem der i længst tid kan fastholde blikket er en del af slåskampen.

En kvinde skal derfor kigge væk mere end 50% af tiden for at give manden tid til at nyde hende uden at føle sig styret eller komme i en konkurrence situation, som forstyrrer og ødelægger mandens tiltrækning af kvinden.

Kvinden føler sig for sit vedkommende afvist, hvis man kigger for meget væk, fordi det at se væk blandt kvinder er et signal om, at man ikke er interesseret og ikke gider tale. Kvinder forventer øjenkontakt, når de taler sammen, og den forventning overfører kvinden til kontakten mellem mand og kvinde. Det kan hun ikke, for de to køn taler forskellige sprog.

Kønnenes fem forskellige sprog

Kvinden har 5 sprog

Kvinde til barn

Kvinde til kvinde

Kvinde til mand

Kvinde til forældre

Kvinde til kolleger

Manden har 5 sprog

Mand til barn
Mand til mand
Mand til kvinde
Mand til forældre
Mand til kolleger

Hvis du som kvinde taler til en mand med de samme forventninger og på den samme måde, som du taler til en kvinde, vil manden få mindre lyst til dig, for han vil føler ubehag og føle, at han ikke er god nok.

Kvindens måde at opføre sig på og hendes generelle syn på manden udstråler hun til enhver tid ubevidst, hvad enten hun vil det eller ej. Den samlede energi går direkte over i mandens underbevidsthed og skaber en lang række følelser: tryghed, mistro, glæde, jalousi, begær, ligegyldighed osv.

Kvinden skal finde ud af, hvilke følelser hun rent faktisk skaber i ham og ikke rette sig efter, hvad hun tror eller bevidst prøver at skabe af følelser hos ham for at opnå hans interesse.

Hun kan bede venner og veninder give hende nogle bud på, hvordan hun virker på sin kæreste. Hun skal bede dem fortælle hende det på en konstruktiv og lærerig måde, så hendes selvværd ikke falder.

Det kan være smertefuldt at få at vide, at det, man gør, er uhensigtsmæssigt og måske har været det igennem flere år og forhold. Ofte ved venner og veninder heller ikke, hvad det er, kvinden gør galt, og deres måde at forklare det på, får kvinden til at føle sig mere forvirret og mindre værd. En terapeut kan have indsigten, der gør kvinden klogere på en konstruktiv måde.

Menneskeheden ved meget lidt om sin seksualitet og sit følelsesliv, og mange har svært ved at acceptere, at vi på mange områder reagerer ligesom dyr. Ser man på f.eks. aberne, får man en smule forståelse af, hvordan vi har været i tusinder af år, før religionen kom ind og lavede om på adfærden med de fordele og ulemper, det har haft.

Det har været en fordel for vores race, at hver person skulle have én partner og ikke måtte dyrke sex med personer i ens egen familie, fordi man dermed mindskede risikoen for kønssygdomme, arvelige sygdomme og følelsesmæssig forvirring.

Ulempen er, at vi gennem generationer er blevet manipuleret til at tro, at man skal være sammen med denne ene partner, selv når man ikke elsker hinanden og dermed slider hinanden op følelsesmæssigt. Det skader alle i familien og forringer dermed menneskets mulighed for overlevelse. At blive i et udlevet forhold er at sammenligne med at blive udsat for psykisk tortur. Det skaber fysiske og psykiske sygdomme i mange familier.

Det er almindeligt, at forældre bliver sammen af hensyn til børnene eller vælger at leve helt alene af hensyn til børnene, men børnene lider ofte under deres forældres kærlighedsløse liv. Mange unge vil have større udbytte af at flytte hjemmefra og sammen med andre unge og voksne, når de er 15 år, for på den måde at undgå, at deres forældre tærer mere på dem, end de gavner dem.

Mandens krop

Endelig er der mandens krop. I de seneste år er manden kommet stadig mere i fokus i reklamerne.

Den nøgne mandekrop bliver som aldrig før brugt til at øge købelysten hos forbrugerne, der ifølge undersøgelser oftest er kvinder.

Jeg ser det som en sund udvikling, at mandens krop i højere grad bliver genstand for begær. Manden vil gerne begæres for sin krop, men han har lidt svært ved at sige det, så derfor er det vigtigt, at kvinden tager på mandens krop og roser den på samme måde, som manden roser kvindens bryster, skuldre, ben, øjne osv.

Manden vil ofte rose kvindens udseende meget i starten af forholdet, og det gør han, fordi han gerne vil have den samme form for opmærksomhed tilbage. Man giver meget ofte andre det, man gerne selv vil have.

De fleste kvinder er meget omsorgsfulde i starten af forholdet, fordi de gerne selv vil have megen omsorg. Dette behov skal manden være meget opmærksom på.

Når kvinden viser sit begær for mandens krop, er det vigtigt, at hun bruger god tid på pikken. Hun skal rose den, kysse den og kæle meget for den, for den er en vigtig del af mandens personlighed. Han bliver meget såret, hvis den ikke får nok opmærksomhed. Det svarer til, at kvinden ikke bliver rost for sit ansigt, hår, nye tøj osv.

Når jeg taler om den slags til mine foredrag, knækker forsamlingen ofte sammen af grin. Reaktionen fortæller mig, at der ligger megen energi gemt i det, man ofte ikke tør tale om. Og slet ikke i et parforhold, hvor vi er opdraget til, at al omsorg kommer af sig selv. At kæresten gætter alle ens behov.

Jeg har talt med mange mænd, der i halve år til hvert samleje har ligget og håbet på, at hun ville røre ved den, kæle for den, onanere på ham, bide i den og æde den med hud og hår. Men de har simpelthen ikke kunnet få sig selv til at bede om det. Det var bare for pinligt. I stedet har de lidt i stilhed og følt, at der var et eller andet galt med den. Og de har hævnnet sig ved at holde igen på andre områder over for kvinden.

Manden og hans overvægtige kæreste

Mandens seksualitet bliver også påvirket af mere synlige ting end hans følelser og hans fortid. F.eks. bliver seksualiteten påvirket af kvindens vægt. Hvis kvinden er overvægtig med f.eks. 10 kilo, vil 9 ud af 10 mænd få mindre lyst til hende. Han bliver mindre blid, øm og romantisk, men kan godt elske, når han er skrublidelig.

Manden opfatter det som ligegyldighed over for ham eller et angreb på ham, at hun ikke holder sig slank. Han bliver ked af, at hun er for fed og tænker: "Det er nok fordi, hun ikke elsker mig nok."

Måske er kvindens dejlige former som forsvundet i løbet af nogle års parforhold. Nu er der i stedet fedtdeller, og hendes krop udstråler usundhed, opgiveness og ligegyldighed.

Manden vil reagere på kvindens overvægt ved at blive fjern, undgå hjemmet og give hende færre kærtegn. Er både mand og kvinde overvægtige, kan vægten have mindre betydning, og derfor er overvægtige tit kærester med hinanden.

Manden skal fortælle, hvor ked af det, han er over, at hun har taget på. Han må ikke skælde ud men i stedet vise ekstrem sårbarhed, for så vil hun blive motiveret til at tabe sig med det samme. Han må ikke tage afstand fra hende ved f.eks. at undgå at tale om det eller give hende den kolde skulder. Hvis han tager afstand eller skælder ud og bliver vred, vil hun tage endnu mere på.

Jeg har selv prøvet at være den, der var overvægtig i et parforhold, hvor min kæreste var slank. Når jeg lå i sengen, kunne jeg i et spejl på væggen se, at jeg havde deller på ryggen. Jeg følte mig virkelig ulækker.

Da forholdet var forbi, besluttede jeg mig for at tabe mig, og jeg tabte 8 kilo. Det gjorde ondt i hele kroppen at tabe sig. Det kriblede, krablede og sved. At tabe sig fremprovokerede min sorg yderligere, men samtidig blev jeg også glad, fordi jeg kunne se resultatet, når kiloene raslede af mig. Jeg blev meget træt, sov meget og var meget sårbar under slankekur.

Danskere bruger millioner af kroner på slankekur, og omsætningen og salget af slankeprodukter stiger hvert år. Behovet for at være slank er efter min mening et udtryk for sundhed, fordi slanke mennesker har det langt bedre både fysisk og følelsesmæssigt.

Er man overvægtig slider man mere på sin ryg, hofter og sine knæ. Også indre organer som bugspytkirtel og kredsløb bliver overbelastet, og risikoen for både at få kræft og kredsløbsforstyrrelser vokser.

I vores kultur udstråler den tykke kvinde eller mand, at de ikke har styr på tingene. For høj kropsvægt bliver vurderet, som om de ikke kan kontrollere sig selv. Derfor vil en virksomhed til enhver tid vælge en slank person til at sidde i receptionen, mens den overvægtige får et job med lavere status, hvor udseendet ikke har så stor betydning.

Personligt har jeg nære venner, som er overvægtige, og min erfaring er den stik modsatte. Nemlig at overvægtige er mere pålidelige, kærlige og arbejdsomme end slanke personer. Jeg oplever, at overvægtige er mere stabil arbejdskraft. De passer bedre på deres arbejde.

Når jeg taler med overvægtige, viser det sig, at de alle har været på flere slankekur. 2 ud af 10 har tabt sig varigt med hjælp fra slankekur, mens de øvrige 8 efter et halvt år ofte er oppe på den samme vægt som før kuren.

De overvægtige, jeg kender, har svært ved at komme af med deres sorg, vrede og skyldfølelse. I stedet spiser de, når de er kedede af det. Fedtet og sukkeret virker bedøvende på deres følelser. Derfor spiser de mere, end de har brug for. Maden giver dem en følelse af ro og fred i krop og sind - ofte blandet med dårlig samvittighed.

Når de spiser løs for at dæmpe smerten, behøver de ikke græde, blive vrede eller mærke andre følelser, der er uacceptable.

Cigaretter, mad, slik og kys stimulerer de mange nervertråde i og omkring munden, og det beroliger på samme måde, som den lille baby bliver beroliget, når den ligger ved sin mors bryst. Ofte er det nogle ret enkle og fundamentale fejl i opdragelsen, der er skyld i, at folk bliver for tykke. Tykke mennesker har ikke lært at stille følelsesmæssige krav til andre mennesker. Tværtimod har de lært, at de altid skal tilfredsstille andres krav, og kan de ikke det, er de også opdraget til at få dårlig samvittighed. En ond cirkel hvor man vender alting indad og tager alle byrder på egne skuldre.

I den forbindelse virker et godt kropspanser af fedt som en beskyttelse mod omgivelserne. Man er mindre sårbar, fordi man føler sig stor og dermed mere selvsikker. Og man får ikke så megen opmærksomhed med en overvægtig krop. Det holder andre på behagelig afstand. Derfor kan det også være ekstremt provokerende at tabe sig, fordi man pludselig får en masse opmærksomhed.

De mennesker, jeg kender, der er blevet overvægtige, er tit meget ked af det indeni. Selv om de virker glade udadtil, savner de ofte omsorg fra partneren og venner.

Overvægtige udvikler ofte en god humor, en friskhed, en energisk facon og optimisme. Måske også fordi mange forventer, at tykke mennesker er glade og klovner lidt i ethvert selskab.

Det er også min erfaring, at overvægtige er nærværende og gode lyttere. Ofte oplever jeg dem som stærkere rent psykisk end slanke mennesker.

Mandens nervøsitet i et nyt forhold

Mange mænd har meget store krav til sig selv i starten af nye forhold. Hvis han ikke har været i seng med en kvinde i f.eks. 6 måneder eller mere, kan det være svært for ham at holde rejsningen i længere tid. Samtidig kan det også være svært for ham at holde igen på udløsningen, og prøver han alligevel, kan han få faldende rejsning efter 3-5 minutters elskov.

Mandens har gennem et stykke tid vænnet sig til, at det tager 3-5 minutter at onanere sig til en udløsning, og han er ude af form til at klare noget, der tager længere tid. Og har manden bare én gang oplevet, at den bliver halvt eller helt slap efter 3-5 minutter, vil han måske miste rejsningen allerede efter 2 minutter ved næste samleje af ren og skær angst for, at det skal ske igen.

Manden kan med fordel prøve at droppe alle krav til sig selv i de første 10 samlejer og bare fyre kanonen af, lige så snart han kan. Efterhånden som han føler sig mere tryk sammen med kvinden, kan han vente stadig længere - f.eks. 30 minutter.

Også fysisk kan han være ude af form. Der sidder nogle muskler i maven, som man bruger, når man elsker. I starten af et nyt forhold kan de blive ømme og smerte, og det kan også få rejsningen til at falde.

Manden kan også i de første 5 samlejer ligge på ryggen og slappe helt af, mens kvinden gør ham stiv og rider på ham, indtil han kommer efter 3 minutter. Efter en pause på 30 min kan hun gøre det igen, og nu varer det måske 10 minutter, før han kommer. Efter en nats søvn kan han igen. Han ligger stadig på ryggen, mens hun sætter sig på ham, og nu kan han holde i 15 minutter.

Ved det næste samleje kan det være ham, der er aktiv, og nu tager det måske 3 minutter igen. Efter 30 minutters pause, tager han igen initiativet, og det tager 8 minutter. Efter en nats søvn er han parat igen, og nu kan han holde i 12 minutter.

Nu føler manden sig mere tryk, og han kan fremover tænke mere og mere på kvindens behov, for nu ved han, at han kan gennemføre samlejet.

Hvis han får faldende rejsning igen, starter man forfra, så forventningen skrues ned til det niveau, hvor hans ydeevne er lige nu. Til sidst kan han elske i alle situationer og lader sig ikke skræmme af, at rejsningen falder, mens han f.eks. kysser og kæler for kvinden.

Når jeg sætter minut-tal på samlejernes varighed, betyder det naturligvis ikke, at man skal have et stopur med i sengen, eller at man skal holde sig præcist til mine anbefalinger. Jeg angiver nogle helt konkrete minut-tal, så både mænd og kvinder får indblik i, hvordan mandens følelsesliv kan påvirke hans seksualitet i starten af et forhold. Og man får mulighed for at forholde sig mere realistisk til en situation, der for de fleste er svær at sætte ord på.

At indse, at man lige i starten måske ikke skal forvente så meget af sig selv og den anden, kan være med til at dæmpe følelsen af frygt og skam i forbindelse med noget så stærkt og sårbart, som seksualiteten jo er.

Det kan også være, at der i manden aktiveres psykisk smerte fra tidligere kærlighedsforhold, og at han derfor mister rejsningen, når han elsker med sin ny kæreste. Han har måske brug for at græde og tale om sit tidligere forhold i 10 timer, før han kan elske uden at tabe rejsningen.

Årsager til faldende rejsning

I starten af et nyt forhold

1. Han har ømme mavemuskler.
2. Han venter for længe med at fyre den af.
3. Han vil gøre indtryk på hende.
4. Han har sorg og smerte fra tidligere forhold.
5. Han tager for meget ansvar for hendes udbytte af samlejet.
6. Han er angst for at hun skal blive skuffet, hvis han kun kan i 2 minutter.
7. Han har besvær med at tale om den faldende rejsning.
8. Han er utålmodig de første 10 gange.

Efter 3 måneder i nyt forhold

1. Han arbejder for meget.
2. Han drikker for meget alkohol.
3. Han bruger ikke sin krop nok.
4. Han kan ikke lide sin egen krop.
5. Han er vred på hende.
6. Hun dominerer for meget i hverdagen.
7. Hun kritiserer ham for meget og roser for lidt.
8. Hun afbryder ham, lytter ikke på ham og har alle svarene på, hvad han fejler.

At holde udløsningen tilbage

Hvis problemet i parforholdet er, at han for hurtigt får udløsning, er her en øvelse, man kan have gavn af.

De første 10 samlejer

Manden ligger på ryggen og slapper af. Kvinden onanerer på ham, og lige før den går, giver manden tegn til, at hun skal stoppe, så udløsningen ikke kommer. Kvinden begynder igen efter ca. et minut, og manden giver igen tegn til kvinden, når hun skal stoppe. Dette gentages fem gange. Den sjette gang bliver hun ved, indtil han kommer. Denne form for samvær gentages ca. 10 gange.

De næste 10 samlejer

Manden ligger på ryggen og gør ingenting, mens kvinden sidder på ham. Manden gør tegn, lige før udløsningen kommer, og kvinden holder en pause, indtil manden igen gør tegn til, at hun må fortsætte. Dette gentages fem gange, og sjette gange bliver hun ved, indtil han kommer. Denne form for samvær gentages ca. 10 gange.

De sidste 10 samlejer

Manden ligger oven på kvinden og er inde i hende, støder ikke frem og tilbage, men i stedet i ovale bevægelser, så hans mave gnider mod hendes. Lige før udløsningen stopper manden og giver kvinden tegn til at være rolig. Der holdes en pause på ca. et minut, og dette gentages ca. fem gange, og sjette gang bliver det mere voldsomt, indtil manden kommer med et løvebrøl, hvis han tør.

I denne optræningsperiode drejer det sig kun om manden, og kvinden må vente og tænke på, at hun vil høste frugterne af, at mandens seksualitet folder sig mere ud.

Impotens hos mænd

Når manden er seksuelt ophidset, skal der pumpes 20 gange så meget blod som normalt gennem hans pik, for at det kan blive til en ordentlig rejsning.

Med alderen lukker vores blodårer lidt mere til, og derfor kan der være fysiske årsager til, at det kan være svært at holde en erektion. Også fordi de blodårer, der skal transportere blodet ud af pikken, med alderen bliver dårligere til at lukke af for blodet og dermed holde på erektionen.

En erektion er afhængig af, at der kommer elektriske impulser fra hjernen til svulmelegemet i pikken, og denne nerveforbindelse kan blive skadet, f.eks. hvis man lider af sukkersyge.

Andre fysiske skader kan også genere ens seksuelle præstationsevne. Diskusprolaps, bækkenoperationer, skader efter ulykker og nervesygdomme som f.eks. dissemineret sklerose.

Rygning reducerer erektionens størrelse. Jo større nikotinindhold i cigaretterne, jo større negativ effekt på erektionen. Alkohol i små mængder gør de fleste mere fri og lystne, men der skal ikke megen alkohol til, før evnen til at få den op at stå forsvinder. Flere former for medicin har også dæmpende effekt på både erektion og lystfølelse. F.eks. har lykkepiller ikke nogen særlig lykkelig indvirkning på sexlivet, fordi de svækker lystfølelsen.

Det er de psykiske årsager til impotens, jeg oftest beskæftiger mig med, og her er en de mest almindelige eksempler på årsager til, at manden ikke kan få den op at stå.

- Stress af f.eks. for meget arbejde
- Følelse af mindreværd
- Følelse af utilstrækkelighed
- Tab af en elsket person
- Ophobet sorg og aggression
- Negativ binding til forældre
- Moral og holdning om at sex er ulækkert

Impotens kan opleves som et stort nederlag, fordi manden pludselig føler, at hele hans maskulinitet og eksistensberettigelse hænger slapt mellem benene. Hvis han ikke kan få den op at stå, er han heller ikke nogen rigtig mand.

Nogle mænd kan godt få rejsning, men ikke udløsning, og det skyldes tit, at de har gået og gemt på en masse følelser, der ikke er kommet til udtryk.

Måske har der i et halvt år været utrolig travlt på jobbet, og man føler sig helt grå og færdig som

asken efter en udbrændt cigaret. Måske har man ligget vandret i luften arbejdsmæssigt i 15 år, og pludselig en morgen vågner man og kan mærke, at energien er forsvundet.

Og måske er man opdraget til at være glad og ovenpå, selv om hele ens verden er ved at styrte i grus bag facaden. Det er f.eks. et ekstra handicap ikke at kunne græde og fortælle præcis, hvor ulykkelig man, når man har mistet kvinden i sit liv. Sorgen efter en eks-kæreste kan være så stor, at impotensen varer i mange måneder, og onani også er udelukket, fordi sorgen har lammet følsomheden. Impotens kan også opstå, fordi den gamle sorg atter bliver aktiveret, når man skal indlede et forhold til en ny kvinde.

Som terapeut hjælper jeg ofte mænd med tre ting, når deres impotens handler om ubearbejdede følelser. Først skal vreden og sorgen udledes af nogle omgange. Derefter skal personen erkende sine egne usunde handlemåder og opdage nogle nye og mere sunde handlemåder.

Mandens orgasme

En vellykket orgasme er kendetegnet ved, at energien eksploderer og spreder sig i hele kroppen, og at det kribler og krabler fra hovedbunden og ned til tæerne.

Manden kan med fordel råbe, når han kommer, for råbet vil stimulere orgasmen og gøre oplevelsen mere kraftig og intens.

Man kan også gøre orgasmen kraftigere ved at stoppe samlejet, lige før orgasmen kommer og vente et øjeblik med at fortsætte. Stopper man f.eks. 5 gange i træk, kan man mærke, at energiniveauet stiger til det uudholdelige, og man bliver helt vild i varmen og sætter lagnerne i flammer. Jo mere energi, man er i stand til at bygge op, jo kraftigere bliver orgasmen. Omvendt kan energien også falde, hvis samlejer tager for lang tid.

Manden kan få en kraftigere orgasme ved at starte med et hurtigt knald, hvor han får fyret kanonen af efter tre minutter. Derefter venter man 30 minutter og fortsætter med et nyt samleje, der kan gå mere vildt for sig, fordi manden ikke behøver være bange for at komme for tidligt. Oplever man, at følelserne i ens orgasmer som regel er koncentreret omkring kønsdelene, vil man kunne mærke orgasmen brede sig længere ud i kroppen ved samleje nummer to efter de 30 minutters pause.

Min egen oplevelse er, at jeg nogle gange kan få en orgasme så kraftig, at jeg tror, jeg skal dø. Kvaliteten handler meget om, i hvilket humør jeg er og af mine følelser for kvinden. Og så er mine orgasmer blevet kraftigere med årene, efterhånden som jeg har lært mig selv bedre at kende, bl.a. ved at gå i kropsterapi. Jeg får også halve orgasme, som jeg kun kan mærke i benene. Og så er der orgasmer, der burde kaldes sædudtømminger, fordi der faktisk kun er tale om en tiendedel orgasme.

Nogle gange oplever jeg, at jo højere, jeg råber under orgasmen, jo kraftigere bliver den. Jeg turde først råbe højt, da jeg var 25 år. Jeg ved, at mange mænd er flove og ikke tør råbe orgasmen ud, men de skulle prøve det.

Nogle gange har jeg bare lyst til at tage hende bagfra, når hun knap nok har taget tøjet af - det giver en hurtig, heftig orgasme. Men jeg kan også godt lide, at det går langsommere, hvor jeg bliver berørt over hele kroppen og berører hendes krop. Vi mænd har det jo ofte med at bevæge hænderne, som om vi kører bil. Gør vi det langsommere, får vi en bedre orgasme.

Det er også rart, når hun er den aktive, og jeg er passiv. Hvis hun rider på mig, mens jeg ikke selv behøver bruge energi, kan jeg koncentrere energien helt om min orgasme og på den måde kan den også blive kraftigere, end når jeg er aktiv.

Jeg har talt meget om orgasmer med mine kærester, men det er nok mest mig, der siger noget. Kvinder er ikke så gode til at spørge, hvad der er bedst. Men jeg har mødt en yngre kvinde, der spurgte mig, hvordan jeg fik den bedste orgasme.

Jeg ved, at de fleste mænd har svært ved at sige, at nu vil de gerne forføres, have massage eller at hun tager den i munden. Kvinder kan hjælpe deres mænd ved at sige: "Nu skal jeg bolle dig, og du behøver ikke gøre noget til gengæld".

Nogle gange får jeg slet ikke orgasme, fordi jeg ikke har brug for det. Måske får kun pigen orgasme. Det behøver ikke ende med det store klimaks.

Jeg nyder f.eks. at ligge på siden bag min kæreste og trænge ind i hende. Så ligger vi dér i måske op til halvanden time. Hver gang den bliver slap, bevæger jeg den lidt. Vi lytter til musik, snakker sammen, får erkendelser om os selv og livet. Det nyder vi begge meget, og jeg behøver ikke nødvendigvis fyre den af.

Ellers kan kvinder tit blive trætte af mænd, hvis de knokler hårdt på i mere end 10 minutter for at vise, at de er gode elskere. Det er min erfaring, at kvinder bliver utålmodige og keder sig, hvis det hårde arbejde varer mere end 10-12 minutter.

Når jeg har fået orgasme er jeg nemmere at omgås bagefter. Jeg bliver mere tolerant, blid og modtagelig for kritik. Hvis ikke jeg får god sex, bliver jeg mere aggressiv og stejl i mine holdninger. Jeg er ikke i tvivl om, at hvis en kvinde er rigtig smart, så sørger hun for, at hendes mand får den sex, han har brug for. Men hun skal kun gøre det, hvis hun får den omsorg, hun har brug for, ellers vil hun føle sig misbrugt.

Men husk at den vigtigste vej til mandens hjerte ikke er sex og mad, men at kvinden beundrer ham for det, han er god til, både fagligt og menneskeligt.

Har man spændinger i lænden, inderlårerne, maven og endeballerne vil det nedsætte orgasmens styrke og udbyttet af den. Hos en specialist eller kropsterapeut vil man kunne få anvist en række øvelser, der kan løse op for muskelspændingerne.

Man skal lære at tale frit om sex, blidhed, ømhed, fantasier, aggression, krav og forventninger i forbindelse med samværet. Ros anerkendelse, forslag, idéer og kritik skal modtages med stor respekt som gaver juleaften.

I mine mange samtaler med mænd om sex er der en række emner, der går igen, når vi kommer ind på at tale om, hvad mænd spørger sig selv om, når de er sammen med kvinder.

"Er min pik stor nok? Synes hun, jeg er en god elsker? Kommer jeg for hurtigt? Vil hun have flere kærtegn? Siger hun nej, hvis jeg spørger, om hun vil tage den i munden?"

Derfor er manden sin kæreste utro

De fleste mænd er på et tidspunkt utro i deres tanker og onanerer til fantasier om andre. Nogle lukker helt af for den fantasiverden, fordi det ifølge deres opdragelse er forbudt at tænke og føle noget seksuelt for andre.

De første år af et kærlighedsforhold er behovet for at tænke og føle noget seksuelt for andre

meget mindre, men så kommer det gradvis, specielt hvis forholdet ikke fungerer godt seksuelt. Selv når sexlivet er perfekt, og manden elsker sin kone overalt på jorden, har han fantasier om andre.

Det er en del af mandens natur at føle lyst til at være utro, ligesom det er en del af hans natur at ønske at være tro mod den samme kvinde gennem et helt liv. Hvis manden undertrykker disse modsatrettede følelser og tanker, skaber det små depressioner, fordi der er tale om naturlige følelsesmæssige behov, som ikke lader sig undertrykke, uden at det får konsekvenser for ens velbefindende.

Mandens lyst til sex med konen eller kæresten daler, når han savner hendes beundring og ros for hans faglige kunnen og personlighed, og han undlader at fortælle hende om sit savn og den vrede, savnet udløser.

Hans lyst kan også dale, hvis han altid skal tage initiativet til sex, og hun ikke forfører ham med jævne mellemrum, men derimod stiller krav til ham om at præstere noget særligt over for hende.

Mange mænd bliver tvunget til at være utro for at hæve deres selvværd. De har en affære med en anden kvinde for at opleve, at de kan blive værdsat og føle sig som mænd igen - begæret, beundret og ædt med hud og hår.

På den måde kan manden hele sine sår fra alle kærestens afvisninger af ham og al hendes kritik. Desværre er manden ikke opdraget til at stoppe kvinden i at brokke sig og kritisere. I stedet lukker han af for hendes angreb og venter på, at det går over eller forsvinder.

Manden mister sin blidhed og omsorg for kvinden, når han ikke kan stoppe hende og lader sig dominere, og derfor bliver han tiltrukket af andre kvinder.

Det kan godt være, at han bliver tiltrukket mod sin bevidste vilje om at være sin kæreste tro. Men lige pludselig sidder han med hele armen inde under blusen på en kvindelig kollega til julefrokosten. Og bagefter føles det, som om det nærmest skete af sig selv. Mod hans vilje.

Manden skal lære at komme af med sin irritation og vrede og stille krav om at have magten seksuelt hver anden gang. Kvinden skal lære at fortælle, hvad hun savner og ønsker uden at bebrejde. Sker det ikke, risikerer de begge at gå døde i forholdet og blive forført til hver sin julefrokost.

Manden bliver trodsig hvis han føler sig domineret

Fra barnsben vænner vi os til, at det er mor, der dominerer i hjemmet. Dominansen kan variere i forskellige grader, og i de seneste år er mændene i stadig større grad begyndt at blande sig i privatlivet og især omsorgen for børnene.

Hvis kvinden vil bestemme for meget i hjemmet, og manden ikke kan finde ud af skabe sig plads i en debat med hende om hjemmet, vil nogle mænd ubevidst begrunde at modarbejde og sabotere hjemmet.

Manden strinter ved siden af toilettet og tørrer ikke op. Han lader sure sokker og underbukser ligge og flyde. Han bryder eller glemmer aftaler og bliver doven eller urimelig. Alt dette gør han ubevidst for at vise sig selv og hende, at han også bestemmer i huset, og at hun ikke kan bestemme over ham. Og han bliver særligt forsømmelig på områder, der irriterer hende meget. Når sådan et par kommer til mig, lærer jeg manden at sige sin mening, at stille nogle krav og at kritisere og rose kvinden. Hun lærer at invitere manden til medbestemmelse over huset, at

dæmpe sig lidt ned og at komme med færre forslag. Rengøringstærsklen bliver flyttet lidt ned, og samværet bliver prioriteret højere.

Man skal lære at være sammen og hygge sig, selvom der er beskidt, og det hele flyder. Hvad nytter det at gøre rent i en time over det hele, efter børnene er lagt i seng, hvis begge derefter falder omkuld dødtrætte og ikke kan være sammen følelsesmæssigt og seksuelt.

Mange danskere flygter fra intim og nær kontakt over i praktiske opgaver, fordi det er nemmere. Man kommer ikke i kontakt med alle sine følelser af lyst til leg, til at være ligeglad og ansvarsløs, flippe ud og grine sammen alle sammen midt i alt roderiet.

Har man tendens til at flygte over i praktiske opgaver, vil man opdage, at man ikke kender sine børn særlig godt, og at man har været betragter til livet med en følelse af at blive snydt for det mest vigtige i livet. At opleve andre mennesker på tæt hold.

Eksempel

Manden kommer hjem fra arbejde. Kvinden er i fuld gang med at støvsuge. Kvinden kom hjem fra arbejde tidligere på dagen og har hentet det ene barn i børnehaven. Det andet barn er kommet hjem af sig selv efter at have været på fritidshjem.

Manden forsøger at give kvinden et knus, men hun bliver irriteret, fordi hun lige er ved at rulle støvsugerledningen ind, og siger: "Kan du da ikke lige vente bare fem sekunder".

Manden får aldrig sit knus, men går videre ud i køkkenet og åbner køleskabet og tager den halve flaske vin ud, som de ikke drak i går aftes. Han spørger, om hun også har lyst til et glas, men hun vrisser: "Hvis jeg havde lyst, havde jeg jo nok selv taget mig et glas".

Kvinden spørger manden, hvad han har lyst til at spise, og han siger, at hvis han skal være ærlig, så har han allermest lyst til en stor steak. Hun siger: "Jeg nægter at have blodigt kød i mit hus. Du er i øvrigt også på kur. Du er for tyk. Der er noget kylling i dybfryseren."

Konflikten mellem mand og kvinde er på en måde lidt morsom. Men også tragisk. Kvinden er irriteret og brokker sig. Manden trækker sig bort fra hende og undlader at påtale hendes væremåde.

Manden er endnu ikke begyndt at trodse hende, udover måske, at det kan ses som et tegn på tavs protest over for hendes dominans, at han er blevet overvægtig.

Selv om det er kvinden, der virker urimelig, er manden lige så meget skyld i, at det går helt skævt mellem de to. Han skal naturligvis ikke finde sig i på så ubehagelig en måde at blive afvist i ønsket om et knus. Den er også helt gal med hendes afvisning af hans opfordring til at drikke et glas vin sammen med ham. Det er jo mandens invitation til at sidde lidt ned, tale sammen og opnå nærkontakt.

Pudsigt er det selvfølgelig også, at kvinden lægger det frit op til manden, hvad han har lyst til at spise, og når han så siger, hvad han for alvor har lyst til, så skynder hun sig at nægte ham det.

Umiddelbart er det ikke til at sige, hvad der er gået galt mellem denne mand og kvinde, men det er helt sikkert, at hvis manden ikke kommer på banen og påpeger hendes dominerende og uhensigtsmæssige adfærd i hjemmet, så er de dømt til at leve isoleret hver for sig i deres parforhold.

Manden skal tage gas på kvinden

En mand skal turde tage gas på sin kæreste, fordi han på den måde hjælper hende med at se lidt mere lyst på sin egen situation og undlade at tage sig selv så højtideligt. Det giver energi med kærligt drilleri.

Ofte er kvindens bekymring og brok en lidt omvendt og derfor uheldig måde at bede om mandens omsorg på. Hun er angst for direkte at sige, hvad hun har behov for. Måske ved hun det heller ikke. Derfor prøver hun at blive bekræftet omvendt. Hun vil have manden til at modsige sig og derigennem mærke, at han er i stand til at gennemskue situationen. Hun vil have ham til at vise sin styrke.

Når manden tager gas på kvinden eller er uenig med hende, markerer han, at han har dømmekraft, overblik og er i stand til at tage ansvar for væsentligere problemer.

At manden tør gå på tværs af hendes tankebaner og lave lidt grin med hende på en kærlig måde, får kvinden til at mærke hans styrke, at han interesserer sig for hende og ikke er bange for at være uenig med hende. Men manden skal også passe på, at han ikke bagatelliserer emner, han selv har svært ved at tale om.

Her kommer et par eksempler, hvor det har gavnlig effekt, at manden tager gas på kvinden eller er uenig med hende:

En kvinde er ved at tage kørekort

Eksempel 1

Kvinden: "Jeg tror, jeg bliver dårlig til at køre bil."

Manden: "Ja, det tror jeg også."

Eksempel 2

Kvinden: "Jeg tror, jeg bliver dårlig til at køre bil."

Manden: "Jeg tror, det bliver livsfarligt. Du må hellere sætte en annonce i avisen, hvor du advarer folk ved at nævne den dato, du får kørekort."

Eksempel 3

Kvinden: "Jeg tror, jeg bliver dårlig til at køre bil."

Manden: "Jeg tror, du bliver en hensynsfuld og dygtig bilist."

Kvinden synes, hun er for tyk

Eksempel 1

Kvinden: "Jeg er for fed."

Manden: "Ja, cirka 20 gram."

Eksempel 2

Kvinden: "Jeg er for fed."

Manden: "Jeg synes, det er dejligt, du er så slank."

Eksempel 3

Kvinden: Jeg er for fed.

Manden: "Jeg synes, du gerne må veje 2 kilo mere."

Eksempel 4

Kvinden: "Jeg er for fed."

Manden: "Ja, du ligner din mor."

Både kvinder og mænd har svært ved at bede om at blive bekræftet, fordi vi fra barnsben bliver bildt ind, at ros og anerkendelse kommer af sig selv. Faktum er, at alle går og venter på, at alle andre i højere grad skal rose og bekræfte dem.

Nogle mennesker begynder så at rose alle omkring sig i håbet om, at der vil komme lige så meget tilbage. Det gør der bare ikke. I bedste fald kommer måske 25% af anerkendelsen tilbage igen.

Bedre - og væsentlig sværere - er det at bede et menneske, man føler sig tryk ved om at blive rost for et stykke arbejde eller personlige egenskaber. Efterhånden når man har bedt om ros nogle gange, bliver det lettere at tage imod, og man kan bede andre personer om ros og bede om mere detaljeret ros, så når folk siger "Det var godt, det du gjorde", kan man spørge "Hvad var det, du synes, var godt".

KAPITEL 5 - KVINDER

Adfærd der gør kvinder ensomme

Mange kvinder opfører sig på en måde, der gør, at de ikke får ret megen ømhed og omsorg fra manden. Kvinden ved ikke, hvilke konsekvenser hendes adfærd har på mandens lyst til at give hende omsorg, blidhed og ømhed. Hvis hun vidste det, ville hun holde op og tale om sine synspunkter og følelser på en anden måde.

Kvinden vil i mange tilfælde vise styrke ved at angribe eller lukke af ved at surmule. Manden skal så hive det ud af hende eller fremprovokere det.

Når hun kommer frem med det, der plager hende, bliver det til angreb, som hentyder til, at han ikke gider, ikke vil eller kun tænker på sig selv.

I ni ud af ti tilfælde handler det om, at manden er uvidende om hendes følelser. Hun har ikke fortalt ham, hvad hun gerne vil have. Han har ikke spurgt hende og ved i øvrigt ikke, hvordan man gør.

Når kvinder er sammen, ved de næsten, hvad de andre kvinder vil sige efter en halv sætning. Kvinder overfører fejlagtigt denne model til samværet med deres kæreste. De tror, at manden godt ved, hvad der foregår, men at han bare er ond, ligeglad og egoistisk.

Hvis kvinden turde indse, hvor meget manden har at lære om at drage omsorg for hendes behov, ville hun blive konfronteret med, hvor alene hun i virkeligheden er. Det er ikke rart at føle sig alene. Mange kvinder vælger derfor at leve i illusionen om, at manden ved, lige hvad han skal gøre, og at det kun er et spørgsmål om tid, før han gør det.

Selvom manden forstår meget om kvindens følelsesliv, faktisk mere end om sit eget, er der lang vej igen, inden han er oplært til at være omsorgsfuld uden samtidig at miste sin maskulinitet.

13 eksempler på adfærd der gør kvinden ensom

- hun ser på ham med mistroiske øjne og ryster på hovedet.
- hun angriber hans person, når han har andre meninger.
- hun fortæller ham ikke, hvornår hun er enig med ham.
- når han roser sig selv, bliver hun irriteret.
- Hun konkurrerer med ham i stedet for at fortælle om sig selv.
- hun glæder sig sjældent over alt det, der går godt.
- hun surmuler i stedet for at bede om det, hun vil have.
- hun spørger ikke, om hun må blande sig i, hvad han laver.
- hun afbryder ham eller taler en sætning færdig for ham.
- hun kritiserer hans måde at være sammen med sine børn på.
- hun taler for længe om sig selv.
- hun stiller kun ét spørgsmål og taler straks efter videre.
- hun nedgør hans værtshusture med mandehørm og billard.

Når kvinden vil have manden til at lytte

Mange kvinder har et stort behov for at blive lyttet til. En stor del af dette behov får de tilfredsstillet gennem samvær med andre kvinder, deres børn og med kolleger på arbejdspladsen. Men også i forholdet til deres kæreste eller ægtefælle har de behov for at blive lyttet til for at kunne føle sig trygge og tilfredsstillede i samværet med ham og være følelsesmæssigt tæt på ham.

Her er en lang række råd til kvinder, der vil gøre deres mand til en bedre lytter. Tager man rådene alvorligt, vil manden kunne lytte længere tid af gangen, være mere nærværende, mens han lytter og fortælle mere om sit indre liv.

1. Spørg om han har tid til at lytte
2. Fortæl ham, hvor lang tid, du gerne vil have, han lytter.
3. Bed ham evt. være engageret i 3 min. og gør det kort.
4. Fortæl ham, at du er ked af det frem for at gå til angreb.
5. Giv ham følelsen af, at han er okay, trods din kritik.
6. Sig han skal vente med gode råd, til du er færdig.
7. Vær modtagelig over for hans råd.
8. Acceptér at han har en anden mening end dig.
9. Opmuntre ham til at fortælle om sig selv.
10. Acceptér at han vil vente en halv time med at lytte.
11. Ros ham for at lytte.
12. Lyt og afbryd ikke når han taler, selv om det keder dig.
13. Acceptér at han måske generelt ikke taler så meget.
14. Tal til ham, når du kan mærke, han er parat til at lytte.
15. Ros ham og angrib aldrig når andre lytter.
16. Stil ham spørgsmål og bed ham stille dig spørgsmål.
17. Vis interesse. Spørg hvad der gør ham glad.
18. Vær åbenlyst vred i stedet for sarkastisk og ironisk.
19. Tal om ét emne ad gangen.
20. Fortæl det vigtigste først og undlad mange af detaljerne.
21. Lav ikke andre ting, mens han taler.
22. Brug konkrete ord og vendinger.
23. Sig til ham, at du har brug for ham.
24. Fortæl ham nøjagtig, hvad du har brug for fra ham.
25. Tal til ham som en uskyldig, indtil det modsatte er bevist.
26. Skriv evt. et brev til ham.
27. Fortæl både om det sørgelige og det sjove.
28. Lav en afrunding på samtalen.
29. Acceptér at han måske skal tænke sig om en tid.
30. Indlæg på mere end 2 minutter er for lange.
31. Respektér hans måde at udtrykke følelser på.
32. Spørg om han har brug for råd og acceptér hans nej.
33. Giv aldrig gode råd, uden han har bedt om det.
34. Vær imødekommende over for ham seksuelt.

35. Fortæl ham, at du tænder på ham, når han lytter til dig.
36. Græd og fortæl om din sorg - det er vejen til liderlighed.
37. Acceptér hans racistiske og fordømmende bemærkninger.
38. Acceptér hans fantasier om vold og hævn.
39. Lyt til hans aggressioner. Han vil blive mere blid og åben.
40. Vis glæde, når han er barnlig, skør og vanvittig.
41. Forvent ikke, at han forstår alt, hvad du siger.
42. Forvent ikke, at du forstår alt, hvad han siger.

Kvinden er den stærkeste på hjemmefronten

Mænd og kvinder skal have lige mange våben for at kunne have et jævnbyrdigt forhold i diskussioner på hjemmefronten, men det har de i de færreste tilfælde. Oftest har kvinden 20 raffinerede våben mod mandens 5 primitive våben.

Hvis kvinden skal kunne bevare sin respekt og tiltrækning til manden, skal han kunne sætte hende på plads, hvis hun krænker ham.

I langt de fleste tilfælde vil det være tilstrækkeligt, at manden studerer kvindens våben og påpege hendes brug af dem og gøre hende opmærksom på, at det sårer ham, at hun f.eks. kritiserer ham, når der er venner på besøg. Er kvinden bare nogenlunde åben og sårbar, vil hun tænke sig om to gange, før hun gør det samme, næste gang de har besøg.

Selv om mennesker er kærlige og humane i deres holdninger udadtil, så ved vi alle godt, at vi er nogle primitive væsner på hjemmefronten, når vi bliver sårede, jaloux og føler os svigtede. Nogle lukker af og bliver kolde, kostbare og laver spil. Andre vender det udad ved at blive aggressive, fjendtlige og brokke sig. Forhåbentlig vil alle en dag lære at sige tingene på en konstruktiv måde. Indtil da er det sundt at studere denne liste over de to køns foretrukne våben. Kendskab til den andens våben kan afvæbne diskussionen, så man kan komme frem til at diskutere det, magtkampen handler om.

Kvindens 20 våben og mandens 5 våben i konflikter

Kvindens våben

Afbryder
Kritiserer
Bliver ked af det
Skifter emne
Går til modangreb
Giver skyldfølelse
Afviser ham seksuelt
Bebrejder
Taler ned
Kritiserer ham foran andre
Manipulerer

Forvirre ham
Undlader ros og beundring
Bliver personlig
Påtager sig stakkels-mig rollen
Giver ikke respons
Mistænkeliggør ham
Bruger diagnoser og etiketter
Trækker pinligheder fra fortiden frem
Giver ham en følelse af ikke at være god nok

Mandens våben

Lukker af
Forlader stedet
Bliver fraværende
Bruger fornuft og forklaringer
Bruger vold

En kvinde bliver sat på plads

En mand, der var meget ked af det, kom til mig for at fortælle om sit parforhold. Det havde varet i fem måneder. Nu var han og kæresten blevet enige om, at de skulle holde en pause. Det var hendes idé. Han var ulykkelig og kunne godt til dels se, hvori hans problem bestod.

Han var typen, der kunne lide at køre i toptunede biler og ligge og rode med hovedet nede i motoren, når han havde fri fra sit job som maskinarbejder. Tidligere i sit liv havde han været lidt af en slagsbror, men som han sagde: "Vi bliver jo alle voksne en dag. Nu går jeg altid i byen med hænderne i lommerne og foretrækker at løbe fra optræk til ballade".

Manden fortalte om sin kæreste, at hun var vokset op med en far, som jævnligt slog børnene. Derfor var hun glad for sit job som børnehavepædagog, fordi det gav hende fornemmelsen af at kunne give børnene noget af den kærlighed, hun aldrig selv havde fået.

"Vores problem er, at vi hele tiden kommer op at skændes. Hun står meget stejlt på sine meninger, og jeg er altid den, der bøjer mig. Jeg er måske et for fleksibelt og imødekommende menneske", sagde manden.

Han var alt for flink over for sin kæreste. Når han i hver eneste konflikt gav op og gav sin kæreste ret, for at han selv kunne få ro, mistede hun efterhånden respekten for ham.

Han troede, at han gjorde hende glad, når han rettede sig efter, hvad hun sagde. Han var ikke klar over, at hun ubevidst prøvede ham af for at se, hvor meget mand, han var.

Hun havde valgt ham, fordi han var et venligt menneske, men også fordi han udstrålede noget af den brutalitet, han tidligere havde levet ud i sine teenageår ved at drikke sig fuld og komme i slagsmål. Han mindede hende lidt om hendes far.

Jeg instruerede manden i, hvordan han med ord skulle forsvare sig og slå fra sig, når de skændtes. Han trænede i at stå mere fast på sine synspunkter og dermed lidt tydeligere at vise, hvem han var og give kæresten det modspil, hun længtes efter.

Noget af det mest effektive, han lærte til brug i diskussionerne med kæreste var, at han, når hun startede med at skælde ham ud og beskyldte ham for alverdens ting, lod være med at hoppe med på, at hun hævede stemmen og råbte til ham. I stedet spurgte han hende, hvad hun var ked af. Først vrængede hun: "Jeg er sgu ikke ked af noget" og fortsatte med at råbe om noget nyt, hun var irriteret over. Men han blev bare ved med at bore på forskellige måder ved f.eks. at sige: "Jamen, du må da være ked af et eller andet, siden du bliver så rasende", "Hvorfor råber du?" og "Hvorfor taler du til mig, som om jeg var en tyv, der lige har stjålet din taske?".

Til sidst begyndte hun at slå på ham. Han greb hendes hænder og holdt dem fast for at forsvare sig. Hun rev sig løs, begyndte at græde og klappede helt sammen. Han lod hende græde i en tid uden at sige noget til hende. Holdt bare om hende, da han kunne se, at det havde hun brug for. Da hun var ved at være færdig med at græde, kyssede hun ham og trak ham med ind i sengen, hvor de elskede intenst, som de ikke havde gjort længe. Bagefter fortalte hun ham, at det havde været dejligt at græde. At det var dejligt at opleve, at han havde holdt fast i, at han ville behandles ordentligt af hende, og at hun fortalte, hvad hun var ked af. Hun havde oplevet ham som meget stærk og havde følt sig meget tryk midt i vreden.

Kvindens seksualitet

Det er min erfaring, at kvinden i højere grad end manden har brug for at blive blidt berørt i et langsomt tempo. Der skal være god tid til seksualiteten. Til at røre og føle.

Mange kvinder har også brug for at tale sammen før og efter sex. Mange kvinder foretrækker stearinlys, dæmpet kærlighedsmusik i baggrunden. Der må også gerne være blomster eller på andre måder smukt, hvor man elsker.

Øjenkontakt med manden kan være vigtig for nogle kvinder, og at manden stønner og giver udtryk for nydelse gennem forskellige lyde. Han må meget gerne brøle som en løve, når han får orgasme. Hun har selv megen glæde af at sætte liderlige lyde på, hvis hun tør.

En del kvinder er bange for at virke primitive og liderlige. For hvad vil manden så ikke tænke om hende? Mange kvinder har også gammel sorg og smerte på lager, og den bliver aktiveret under samlejet, og derfor har mange mænd oplevet, at nogle kvinder græder, efter de har elsket.

Denne fortidige sorg og psykiske smerte bliver bedøvet, når man er nyforelsket. Derfor kan lysten være meget stor de første 4 måneder, og derefter kan den dale meget, selvom hun elsker ham.

Det er min erfaring, at det ikke er nok at tale om sorgen. Den skal simpelthen grædes ud, og derfor anbefaler jeg ofte kvinder kropsterapi, hvor de kan udleve sorgen og dermed få en normal seksualitet.

Eksempel

En mand og en kvinde kom i parterapi. De elskede hinanden og var frustrerede over, at sexlivet var gået i stå. Det viste sig, at forelskelsen havde virket som dope på en sorg, kvinden bar på. I det første halve år havde hun lyst til at elske hver dag. Efter 7 måneder faldt hendes lyst til ham i takt med, at forelskelsens bedøvelse hold op med at virke.

Hendes smerte og sorg fra før de mødte hinanden dukkede op påny. At elske svarede for hende til at gå i en form for kropsterapi. Smerten og sorgen fra fortiden blev aktiveret, og hun blev ked af det er lukkede af for sine følelser, og derfor blev hendes udbytte af sex med ham mere til en belastning end en fornøjelse.

Kvinden gik i terapi, og jeg hjalp hende med at give udtryk for sin sorg og vrede. Billedligt talt tømte hun sig selv for smerte ved at være vred, ked af det og græde i mange timer. Hun kiggede også undervejs på den aseksuelle opdragelse, hun havde fået af sin mor. Moderen havde uden ord signaleret, at det var vigtigere at holde huset rent og sørge for, at børnene havde det godt end at have et godt og nært samliv og sexliv med faderen.

Efter et års tid i terapi begyndte hendes seksualitet igen at vokse, og hun begyndte at tage imod kærlighed, omsorg og nærhed, uden at det blev ubehageligt for hende. Tværtimod følte hun sig følelsesmæssigt mæt og tilfreds.

På et tidspunkt regnede vi ud, at hun i løbet af et år havde grædt i 50 timer for derefter at danne sig sin egen mening om seksualitet. Forældrenes negative indflydelse på hendes seksualitet blev fjernet.

Sorg, som hæmmer seksualiteten, kan også være opstået i det nuværende parforhold, fordi han ikke kommer til tiden eller overholder sine aftaler. Kvinden bliver meget såret, hvis hun skal sidde og vente på ham, fordi han ikke kommer hjem til tiden, eller hvis han ikke gør, som han har lovet. Det lammer hendes seksualitet, og hun mister lysten til sin elskede.

Hvis kvinden ikke får omsorg nok på den måde, hun foretrækker den, f.eks. gennem at han lytter aktivt til hende og spørger uddybende, hvad hun er ked af, føler hun sig ofte misbrugt. Hun føler det, som om manden kun vil have et forhold til hendes krop og ikke til hende som person.

Kvinden skal fortælle manden om sin seksualitet. Eller hun kan i sengen holde sine hænder på mandens hænder og bevæge dem i den form for skildpaddetempo, der gør, at hun kan føle berøringen trænge langt ind i kroppen og tilfredsstille hendes behov. Manden vil have en tendens til at være fartgal og bevæge hænderne hurtigt.

Det kan godt være dejligt med tempo i nogle situationer, men generelt vil kvinden have svært ved følelsesmæssigt at følge med og komme i dyb kontakt med sin seksualitet, når det går hurtigt. Hun må ikke lade ham trænge ind i sig, før der har været tilpas megen blød og blid berøring, særligt i ansigtet hvor kvinder bliver rørt for lidt af mænd. Manden skal røre kvinden i nakken, ansigtet, på håret, skuldrene, maven og ryggen, før han går over til hendes inderlår, ende, bryster og til sidst hendes skød.

Det er også godt med mange og dybe tungekys. Husk forinden at have børstet tænder og tygge f.eks. mint-tyggegummi, så det bliver ekstra lækkert og friskt at kysse. Ja, det lyder måske fjollet at give råd i enkeltheder. Men det er en vigtig detalje, at manden har frisk ånde og ikke lugter af f.eks. makrelsalat, kaffe og cigaretter. Han må også gerne dufte af en lækker deodorant eller after shave.

I starten af et forhold har man det også med at forære hinanden undertøj, og det er vigtigt, at manden går med de lækre, kulørte boksershorts, hun har givet ham og gemmer de store, hvide gammelmandsunderbukser væk. Det kan være, at de bliver højeste mode til næste år.

Det er vigtigt, at man skiftes til at tage imod berøring, så det ikke alt sammen sker samtidig. Når man skiftes til at tage imod, kan det give et meget større udbytte og blive husket i længere tid.

Kvinder har ikke behov for orgasme hver gang. Det kan faktisk let blive for anstrengende for begge parter, at manden tror, at hun skal komme hver gang.

Hvis kvinden f.eks. siger, at hun gerne vil have orgasme sådan cirka hver tredje gang, kan sexlivet udfolde sig mere spontant med samlejer i køkkenet, i bilen og som en overraskelse midt om

natten.

De hurtige knald kan være meget morsomme, og det er ofte dem, der bliver husket senere i livet. Og alle de gode oplevelser kan man hente energi fra resten af livet.

Hvis kvinden vil have omsorg og undgå, at han bliver fjern eller undgår hende, skal hun sørge for, at han er mødt seksuelt på en eller anden måde. Har hun ikke lyst, kan hun onanere ham hurtigt til orgasme eller finde på noget andet. Føler han sig seksuelt forsømt, daler hans selvfølelse hurtigt, og den vil dale ekstra meget, når han er i nærheden af hende og risikerer endnu et afslag. Derfor holder han sig på afstand af hende.

Jeg har boet sammen med en kvinde, der i de 7 år, vi var sammen, aldrig afviste mig. Jeg afviste heller ikke hende. Når hun ikke rigtig havde lyst, lagde hun sig på maven med en tyk pude under hofterne, der løftede hende op, så jeg kunne tage hende bagfra, uden at hun behøvede at anstrenge sig.

Når jeg ikke rigtig havde lyst, lagde jeg mig på ryggen og gjorde ingenting udover at stille mig til rådighed, så hun kunne ride på mig.

Fordi vi elskede hinanden så højt, tog vi på ingen måde skade, tværtimod gjorde løsningsmodellen os begge meget mere samarbejdsvillige, tolerante og kompromissøgende i alle slags konflikter.

Hun kunne selvfølgelig ikke have stillet op, hvis hun ikke havde fået den omsorg, hun havde brug for. Og jeg kunne heller ikke, med mindre jeg havde fået den beundring, som jeg havde brug for. Hos mange kvinder er seksualiteten ikke så udviklet, nærmest som friske tulipaner, der endnu ikke er sprunget ud. Når seksualiteten ikke er så udviklet, mærker hun ikke så meget begær og er ikke så meget liderlig. Hendes udbytte af sex er i højere grad at få dækket noget af sit behov for tryghed og omsorg.

Hvis hendes seksualitet er veludviklet, skal den fodres tit, eller bliver hun irriteret og brokker sig. Når seksualiteten er udviklet, har hun måske brug for seksuelt samvær hver eller hver anden dag. I perioder kan kvinden med den udviklede seksualitet lukke helt ned og kaste opmærksomheden på f.eks. børn, arbejde, socialt arbejde, kreativitet og kunst. Men på et tidspunkt skal seksualiteten fodres igen, ellers kan kvinden udvikle psykiske eller fysiske problemer.

Undersøgelser viser, at kvinder i højere grad end mænd vælger seksualitet med en partner fra, når de bliver ældre. Det er nærliggende deraf at slutte, at mænd bevarer en bedre kontakt med deres seksualitet end kvinder, efterhånden som de bliver ældre. Det er også mere almindeligt at se en ældre mand med en yngre kvinde end en ældre kvinde med en yngre mand.

I vores kultur taler man rask væk om mænd som nogle gamle grise, der løber rundt efter unge kvinder. Selv om de bliver lagt for had, er det intet imod fortielsen af den modne kvindes seksualitet, eller den modne kvindes fortielse af sin egen seksualitet.

Jeg glæder mig til, at modne kvinder også bliver nogle dejlige, gamle grise, der byder sig til eller tager selv. Jeg håber ikke, at holdningen bliver ved med at være, at kvinder opfatter den lystne og liderlige side af sig selv som primitiv og upassende og siger: "Der er vigtigere ting for en kvinde i min alder".

Ligesom manden har den modne kvinde mulighed for at gå på opdagelse i sin seksualitet på en helt anden, dybere og mere bevidst måde, end da hun som ung oplevede forvirringen og følelserne tage magten og piske ukontrolleret rundt i kroppen.

Nogle gange taler kvinder om, at de ligger under for modens krav og ikke kan leve op til det ideal

af den unge kvindekrop, som mandssamfundet har skabt. Det er sikkert helt rigtigt. Men ofte vil kvinden være mere påvirket af, hvad hun har oplevet sin egen mor stille op med sin seksualitet. Mange kvinder fortæller, at deres mødre slet ikke virkede, som om de havde en seksualitet. Det er ofte svært for datteren ikke i et eller andet omfang at komme til at efterligne den model.

13 forudsætninger for at have en udviklet seksualitet

1. At kunne bearbejde fortidens sorg og smerte.
2. At kunne bearbejde ens mors opdragelse og holdninger.
3. At få dækket behov for omsorg jævnlige.
4. At blive ladet op og tage fuldt imod.
5. At eksperimentere med, hvordan man vil have det.
6. At man elsker sin mand.
7. At man accepterer, at sexlivet er en leg for voksne.
8. At man tør tale om sin lyst, selv om man bliver genert.
9. At man snarere elsker for meget end for lidt.
10. At man ikke afviser eller lader sig afvise.
11. At man kan elske med en mand, man ikke elsker.
12. At man kan fortælle manden, hvad man gerne vil have.
13. At man kan acceptere, at han ikke kan gætte ens behov.

Føler man sig snydt følelsesmæssigt? Oplever man for lidt kærlighed? Har man for få oplevelser? Så er der stor sandsynlighed for, at ens lunte bliver kort. Man har lettere ved at blive irriteret på naboerne, sur på politikerne og fordømmende over for indvandrere.

En kvinde, der føler sig psykisk afvist af sin mand gennem flere år, vil forandre sig til et negativt og sarkastisk brokkehoved, der kun har meget få rosende ord, men til gengæld ofte masser af skældud til sine medmennesker. Ikke sjældent vil kvinden kompensere for den manglende omsorg ved at trøstespise.

Efter nogle år uden sex og kærlighed ændrer man personlighed, og det er svært at komme tilbage til ens oprindelige, optimistiske og åbne sind. Dengang man troede på kærligheden.

Mange mennesker giver op og lever et halvt kærlighedsliv, og de bliver en pest for deres omgivelser. De fokuserer på tilværelsens negative sider, nyder slet skjult at tale om mennesker, der kommer ned med nakken og rakker ned på dem, der lever, som de har lyst.

Det er usundt at leve i et parforhold, der er dårligt eller ligegyldigt. Vil du elske dig selv og andre, må du beskytte dig selv, og det gør man ved at tage chancer, hvor sandsynligheden for at vinde er stor.

Alle mennesker har dagligt behov for anerkendelse og accept. Denne daglige bekræftelse kan sammenlignes med en sart, grøn plante, der skal vandes hver dag og have en bestemt portion lys.

Du er den vigtigste person i universet, og får du ikke, hvad du skal have, kan du ingen kærlighed give til andre.

Kvindens orgasme

En vellykket orgasme har følgende kendetegn:

- Energien eksploderer og spreder sig i hele kroppen.
- Det krible-krabler fra hovedbunden ned til tæerne.
- Nogle siger det brænder som en mellemting mellem smerte og lyst.
- Mange kvinder bliver rødmosede i hovedet og sveder, når orgasmen kommer.
- Mange kvinder får flere orgasmer, som virker forskelligt. Den første er måske en eksplosion i kroppen, den næste er måske centreret omkring kønsdelene.
- Nogle kvinder tør ikke sætte lyd på under samlejet og kan ikke få orgasme sammen med manden på grund af følelsesmæssige hæmninger og angst for at slippe kontrollen.

Spændinger i lænden, inderlårerne, maven og endeballerne hæmmer opbygningen af energi og dermed orgasmens styrke. Hos kvinden er det ofte usikkerhed af en eller anden karakter, der blokerer for eksplosionen. Når kvinden er alene, kan hun slappe af og onanere sig selv til orgasme.

Kvinden skal lære at tale frit om sex, blidhed, ømhed, fantasier, aggression, krav og forventninger i forbindelse med samværet.

Jeg har ofte oplevet, at kvinder fik udbytte af at tale om sex i en gruppe, hvor alle stillede spørgsmål og fortalte om deres seksualitet. Det kan ske både i grupper, hvor der kun er kvinder, eller i blandede grupper.

I mit arbejde har jeg ofte hørt kvinder tale om, at de tvivler på, hvorvidt de nu er gode nok i sengen, om manden kan lide hendes krop, om han ser hendes dille på maven, om brysterne hænger for meget, om de bevæger hofterne godt nok under samlejet, og om de tør sige, hvad de godt kunne tænke sig.

Kvinden og hendes voldelige mand

Lever en kvinde sammen med en voldelig mand, har omgivelserne ofte travlt med at tale om, hvor frygteligt det er, at hun bliver hos ham. Endnu sværere har mange det med at forstå, hvorfor hun går tilbage til ham igen og igen, når han har været voldelig.

Efter i de seneste år at have talt med fem forskellige kvinder, der lever eller har levet i forhold med vold, har jeg fået en større forståelse for, hvad det er ved mændene, der tiltrækker disse kvinder.

Min opgave i forhold til kvinderne har været at hjælpe dem med at slippe af med den voldsomme vrede og sorg rettet mod deres mænd. Som en del af arbejdet lavede de i en periode et netværk, hvor de støttede hinanden.

Kvinderne havde alle det fælles træk, at de tilhørte middelklassen. Deres mænd var veluddannede og levede ikke op til fordommen om, at voldelige mænd altid er de dårligst uddannede.

En af kvinderne havde været sammen med sin mand i 7 år, og hun sagde, at i halvanden til to måneder efter manden havde slået hende, var han mere sød, blid, forstående og intens, end nogen anden mand, hun nogensinde havde været sammen med.

Midt i den vold, omgivelserne havde så travlt med at fordømme, var der altså en yderst intelligent årsag til, at kvinden blev. Hun levede således heller ikke op til fordømmen om, at kvinder, der udsætter sig selv for vold, er dumme og ubegavede.

Hun var faktisk ret træt af, at hun ikke kunne tale med andre kvinder om sit problem, uden at de begyndte at tale til hende, som om hun var mindre begavet og ikke kunne tænke selv. Kvinderne fik hende til at føle sig dum, og hun holdt op med at fortælle om sit problem. Hvilket kun forværrede hendes smerte.

Hun ville hellere have haft noget opbakning end en masse pædagogiske forklaringer, som viste, hvor lidt kvinderne kunne sætte sig ind i hendes situation. De hørte ikke efter, hvad hun sagde, når hun fortalte dem, at bortset fra situationerne med vold, følte hun sig faktisk ovenpå i forholdet. Hun havde magt over manden i mere end 90% af tiden og kunne i stort omfang styre rundt med ham, og det gav hende så stor tryghed, at hun valgte at blive og kæmpe for, at han skulle blive mindre voldelig.

Jeg bad kvinden om at skrive en liste med fordelene ved at bo sammen med hendes mand, selv om han slog hende med nogle måneders mellemrum. Hun kom tilbage med denne liste, som en af de andre kvinder også havde bidraget til.

Fordele ved at bo sammen med en voldelig mand

1. Han er meget blid og følsom i de gode perioder.
2. Han er drømmefyren, der vil gøre alt for mig bagefter.
3. Han er meget forstående og lytter meget.
4. Vi har fantastiske forsonings-knald.
5. Der er dramatik i luften.
6. Det er uforudsigeligt og spændende.
7. Han indrømmer sine fejl, når han føler skyld og er flov.
8. Jeg tænder på ham.
9. Hverdagene svinger meget i stemning.
10. Han forguder mig, og jeg føler mig uundværlig.
11. Han elsker, at jeg trøster ham og er moderlig.

Kvinden og den let ramte alkoholiker

På samme måde som med den voldelige kæreste er der mange fordele forbundet med at have en let ramt alkoholiker som kæreste. Derfor vælger mange at beholde deres kæreste, selv om han eller hun er misbruger.

En alkoholiker, der kan passe sit arbejde og har et lettere misbrug på en flaske vin om dagen eller 8 øl kan være meget intens, sjov og snakkesalig som kæreste. Det er almindeligt blandt erhvervsaktive mennesker i ledende positioner at stimulere sig selv med alkohol for at være ovenpå, højenergisk og kunne bære en stor arbejdsbyrde eller daglig kontakt med mange mennesker.

Den intensitet en let ramt misbruger kan præstere overgår ofte den intensitet afholdende mennesker kan præstere. Personen er ofte opsøgende, nysgerrig, talende, lyttende og mere

kærlig, og det er meget tiltalende og inspirerende. Man har det sjovt sammen, fordi misbrugeren er impulsiv, følelsespræget, spontan, overraskende og får mange nye idéer.

Bagsiden af medaljen er, at det kan knibe med at overholde aftaler. Man mister lysten til at lave pligt opgaver. Man har tendens til at opføre sig barnligt, urimeligt, uansvarligt og skabe utryghed, så alle fordelene ved det lette misbrug pludselig forsvinder.

Jeg har bedt en række mennesker med nuværende eller tidligere kærester, der er misbrugere, lave en liste ud fra devisen: Alle kender ulemperne ved at leve sammen med en alkoholiker, her kommer en liste med fordelene.

Fordele ved at bo sammen med en let ramt alkoholiker

1. Ekstra dyb kærlighed i perioder.
2. Selskabelighed.
3. Underholdning.
4. Man bliver forgudet.
5. Man tænder på, at misbrugeren er uforudsigelig i aftaler og tør sige sin mening under påvirkning af alkohol.
6. Spænding og dramatik.
7. Tryghed og genkendelse af egen barndom med en forælder der var misbruger.
8. Romantik og store følelsesudtryk.
9. Misbrugeren føler sig afhængig af kæresten.
10. Man får lov til at være far/mor for misbrugeren.
11. Man slipper for megen nærhed, fordi misbrugeren netop har problemer med at være tæt på i lang tid ad gangen.
12. Man får dækket sit frelserbehov.
13. Ved at forsøge at redde misbrugeren, slipper man for at tænke på at redde sig selv.
14. Man kan have sit eget misbrug uden dårlig samvittighed. Være arbejdsnarkoman, misbruge mad, sex, tv eller andre stoffer.

KAPITEL 6 - BØRN

Hvornår skal kvinden have børn?

Før en kvinde får børn, skal hun have sparet en del kærlighed sammen, som hun kan give videre til børnene. Jo mindre kærlighed, hun har fået fra sine forældre og andre i sin barndom og ungdom, jo større arbejde skal hun gøre som voksen for at skaffe sig det savnede, før hun er parat til at få børn. Nogle kvinder vælger meget fornuftigt ikke at få børn, fordi de kan mærke, at de ikke har overskud til andre end sig selv og måske et arbejde.

Kvinden kan også få kærlighed af sine børn, særligt hvis hun opdrager dem til at være kærlige og selvstændige og hjælper dem til at have et højt selvværd, klare grænser til andre mennesker, føle sammenhold og ansvar.

En kvinde, der ikke selv har fået lov til at være barn og ikke har fået ret megen kærlighed som barn, er meget afhængig af at have en kærlig mand og god far til børnene for at kunne give børnene nok kærlighed.

Jo mindre kærlighed, du har fået som barn, jo mindre har du at give børnene, medmindre du hele tiden får noget kærlighed fra andre, som du kan give videre til dine børn.

Nogle kvinders ønske er at være unge længe, tage en lang uddannelse og komme godt i gang med en karriere, før de får børn måske midt i 30'erne.

Andre kvinder ønsker at få en mand, gå hjemme og være mødre og passe hus og mand. Når de bliver ældre, får de måske lyst til at arbejde, uddanne sig og få en karriere.

Hvis en kvinde ikke har fået megen kærlighed af sine forældre, vil en del af hendes energi som voksen gå med at bearbejde smerte fra fortiden og med at blive fyldt op af kærlighed i form af nærkontakt med gode venner, tilfredsstillende arbejde og velfungerende kærlighedsforhold. I nogle år er der måske slet ikke tilstrækkeligt overskud til børn, fordi moderen har nok i sine egne problemer.

Nogle kvinders smerte handler om, at de har brug for at blive fyldt op af kontakt til f.eks. børn, dyr, mand og have. Bliver disse behov tilfredsstillet, vil hendes smerte forsvinde for en tid, men den vil komme igen senere.

Nogle kvinder flygter fra deres følelsesmæssige problemer ved at stifte familie, og det kan sagtens gå godt, hvis man får noget hjælp undervejs. Ikke overraskende mener jeg, at man med fordel fra tid til anden kan søge råd og vejledning hos en psykoterapeut. Det kan hjælpe til at holde kærlighedens kilde fri for forurening og risiko for udtørring.

Hvis kvinden f.eks. har haft problemer med sin mor, da hun var syv år gammel, vil problemerne med stor sandsynlighed dukke op, når f.eks. hendes egne børn bliver syv år.

Jo sværere en kvinde har haft det som barn, jo mere kræver det af manden, fordi han så i højere grad skal gå ind i hendes smerte og problemer bl.a. for at undgå, at hun kommer til at føle sig svigtet. Jo mere en kvinde har følt sig svigtet i sin fortid, jo mindre skal der til, før hun får en følelse af at blive svigtet, selv om manden måske synes, at der er tale om bagateller. Føler kvinden sig afvist af manden, kommer hun ofte til at tage afstand fra ham seksuelt, fordi hun ikke kan elske med en, der svigter hende.

Nogle børn tager skade af at komme i vuggestue

Jeg mener, at barnet i de første 12 måneder skal være hos sin mor, og når barnet har lyst, kan det komme i vuggestue, dagpleje eller blive passet af andre.

Hvis barnet bliver passet mod sin vilje af pædagoger eller andre, vil det føle sig svigtet af moderen og gradvis opbygge en mistro og smerte, som til sidst bliver så stor, at barnet laver en sikkerhedsafstand til andre mennesker.

Denne selvskabte afstand skal beskytte barnet imod afvisninger fra moderen, men den hæmmer samtidig barnet i at tage imod den intime nærhed, moderen giver, når hun har overskud og gerne vil have nærkontakt. Således mister barnet evnen til at tage fuldt imod kærlighed, og det skaber endnu mere smerte i barnet. Smerten vil dukke op igen, f.eks. når barnet kommer i puberteten eller senere i livet.

Barnets smerte kommer til udtryk som sløvhed, lavenergi, læse- og skriveproblemer, indlæringsproblemer, had til autoriteter, misbrug af hash og alkohol.

Jeg vil vurdere, at når det spæde barn er sammen med sin mor, tæller det 100 point i timen. Når barnet er sammen med sin far, tæller det 80 point. Storesøsteren: 50 point. Bedstemoderen: 40 point. Babysitteren: 30 point. Daglejemoderen: 20 point. Vuggestuemedarbejderen: 10 point i timen.

Jo flere point man scorer i de første 12 måneder af ens liv, jo større tiltro og tillid vil man have til livet omkring sig. Barnet med mange point vil være mere rolig, sjældnere syg, bedre rustet til vuggestuen og livet i almindelighed.

Nogle børn er parate til vuggestue, når de er 12 måneder. Andre når de er 16 måneder. Drengene vil som regel i vuggestue tidligere end pigerne.

Jeg har voksne klienter, som har taget skade af at komme i vuggestue, fra de var 6 måneder. Som børn græd de, hver gang de blev afleveret af deres mor. Det har i flere tilfælde påført disse mennesker så dybe sår i sjælen, at de som voksne ikke har kunnet have et længerevarende parforhold, fordi de ikke har lært, hvad det vil sige at have et intimt, langvarigt forhold til deres mor.

Når barnet er helt lille, har det svært ved at være væk fra moderen i længere tid ad gangen. I mange afrikanske lande, vi betragter som underudviklede, er de langt mere opmærksomme på det spæde barns behov. Der ved man, at barnet har godt af at hænge på sin mor i de første 18 måneder. På dette punkt er udviklingen i Danmark efter min mening gået tilbage. Danmark er et følelsesmæssigt U-land, hvor stadig flere hvad angår følelser lever under den absolutte fattigdomsgrænse.

Pædagoger, medhjælper og vikarer i vuggestuerne er godt klare over, at en del børn kommer for tidligt i vuggestue, men de tør ikke tage debatten op over for forældrene af frygt for forældrenes eller kollegernes reaktion.

Det er også svært for pædagogerne og pædagogmedhjælperne i faglige sammenhænge at tage debatten op. Hvis de taler for meget om, at mange børn kommer for tidligt i vuggestue, vil de måske skubbe til holdningen i befolkningen, så forældre sender deres børn senere i vuggestue. De ansatte risikerer at blive arbejdsløse, hvis de taler for meget om børnenes lidelser på deres arbejdsplads.

Der er stor udskiftning af personalet i vuggestuerne, fordi man som ansat bliver overrasket over, hvor overfladisk kontakt med børnene, man er nødt til at have. Der er for mange børn, til at man

kan skabe længerevarende og dyb kontakt. Og ofte flytter børnene til nye vuggestuer. Pædagoger og andre ansatte bliver for at beskytte sig selv følelsesmæssigt nødt til at holde en vis afstand til børnene.

Jeg vil vurdere, at i de seneste 30 år har et sted mellem 5 og 10% af alle danske børn taget skade af at komme for tidligt i vuggestue. Der er med andre ord taler om mange tusinde mennesker.

Danmark er det land i verden, der har den højeste dækning af institutioner for børn. Alligevel foregår der næsten ingen diskussion af dagligdagen i institutionerne.

Tre ud af fire børn mellem nul og ni år tilbringer dagen i en eller anden form for kommunal pasning. Otte ud af ti kommuner har i praksis pasningsgaranti.

Først for ganske nylig har man på pædagog uddannelsen indset, at der er et behov for, at der bliver skabt sammenhæng mellem hverdagslivet i daginstitutionerne og den internationale forskning og viden om børn. Man har oprettet en videregående uddannelse for de pædagoger, der gerne vil være ledere af institutioner og konsulenter for kommunerne.

Eksempel

En mand havde af sine forældre fået at vide, at han som barn havde været meget utilfreds med at blive sat i vuggestue tidligt. Forældrene havde haft dårlig samvittighed, men de havde ikke haft noget andet valg, fordi de begge var udearbejdende.

Manden kunne ikke selv huske noget om modviljen mod vuggestuen, men som voksen følte han et savn, fordi forældrene havde arbejdet meget i hans barndom. Forældrene havde som unge lukket delvist af for de skadevirkninger, de havde påført både ham og hans søster, fordi forældrene havde stort behov for at realisere sig selv i deres jobs.

I terapi genoplevede manden at stå en vintermorgen i vuggestuen og banke på en rude og se den røde baglygte på moderens cykel forsvinde i mørket. Han kunne mærke afmagten, smerten og sorgen over at blive forladt af sin mor.

Han græd i en halv time og græd igen nogle gange i løbet af de næste dage. Han græd over for alvor at kunne mærke sin følelse af ensomhed. Bagefter var han i tvivl om, hvorvidt hændelsen med moderen overhovedet var sket dengang. Under alle omstændigheder havde oplevelsen en symbolsk værdi, der gav ham mulighed for at genopleve følelsen af forladthed, græde og på den måde drage omsorg for sig selv og sit savn.

Ofte oplever børnene, at når moderen eller faderen kommer og henter dem, er de voksne trætte og udkørte, og der skal tages hensyn til dem. Der er ikke plads til, at barnet viser, at det er vredt eller ked af det. Forældrene har forpasset muligheden for at være sammen med barnet i de bedste timer for samvær - formiddag og eftermiddag.

Barnet skaber nogle negative erkendelser om og forventninger til livet, hvis det har været anbragt i en vuggestue f.eks. 8 måneder for tidligt. Barnet lærer, at det må klare sig selv, for forældrene er parate til at forlade barnet mod dets vilje. Barnet får en oplevelse af ikke at være god nok, når nu forældrene ikke vil være sammen med det. Barnet skal være nemt og problemfrit for at få forældrenes kærlighed.

Modsat kan man også tage skade af at være for meget sammen med sin mor, når man er mere end 18 måneder gammel. Her er vuggestuen ofte bedre for barnet end at være sammen med moderen, fordi barnet har mere brug for andre børn til at udvikle sig og lære omgang med andre. Hvis moderen har problemer, kan det være en stor belastning for barnet, fordi det føler sig utrygt og afvist, og det skaber smerte og sorg i barnet. Hvis moderen omklammer barnet og afskærer

kontakten til andre giver det senere problemer i børnehaven og skolen i form af overdreven generthed og angst for konflikter med andre børn. Faktorer som i nogle tilfælde hæmmer indlæringen og den boglige præstationsevne og i andre tilfælde vil få barnet til at søge tilflugt i lærebøgernes og lektiernes verden. Begge dele isolerer barnet i forhold til omgivelserne.

Pointskalaen fra før ser lidt anderledes ud for barnet, når det er blevet mere end 18 måneder. Samværet med andre børn er rykket op på førstepladsen som det mest givende i størstedelen af døgnets timer.

Andre børn: 100 point. Mor: 80 point. Far: 70 point. Søster og bror: 60 point. Bedsteforældre: 50 point. Pædagog: 40 point. Dagpleje: 30 point. Babysitter: 20 point.

Når jeg sætter så præcise tal på de forskellige personer er det ud fra et ønske om at skabe en debat om, hvad små børn har bedst af, og hvilke forskellige skadevirkninger de bliver udsat for. Der er som sagt endnu ikke lavet dybtgående undersøgelser af, hvilken virkning det har på børn, at de bliver placeret for tidligt i vuggestue eller er for meget sammen med deres mor. Det er tabu både blandt forældre og pædagoger at tale om den slags.

Tallene skal selvfølgelig tages med forbehold, fordi der i hvert eneste menneskes liv vil være en masse variationer og særlige forhold. F.eks. kan søstre og brødre tælle højere på pointskalaen, hvis man er fire søskende, der leger sammen derhjemme i stedet for at blive sendt i hver sin institution om morgene.

Jeg gætter på, at jeg i min praksis har mødt mere end 20 klienter, der har taget skade af at blive anbragt for tidligt i vuggestue. Det tager mange timer at få grædt ud og raset ud. Det tager lang tid at lade de negative oplevelser og erkendelser omkring livet komme op til overfladen. Det kan tage årevis at turde indgå i længerevarende parforhold og ikke løbe bort efter tre måneder.

For at forhindre dette vil jeg anbefale kommunerne at lade en pædagog og en psykolog i fællesskab afgøre, hvornår barnet er parat til at komme i vuggestue, og hvordan indkøringsperioden skal være. Måske skal barnet være der 4 timer hver dag i de første 14 dage. Situationen kan modsat også være den, at moderen har så få ressourcer, at det vil være en fordel at komme tidligt i vuggestue.

Jeg håber, at andre end jeg vil tage debatten op omkring for tidlig - eller for sen - institutionsanbringelse.

Forældre må fra starten være indstillede på, at deres barn først skal i vuggestue, når det er klart. Det betyder, at forældrene må prioritere derefter, hvis de ønsker det bedste for deres barn.

Følgende løsninger vil være bedre end en for tidlig anbringelse i vuggestue.

1. Barnet bliver passet af en fra familien, som barnet kender godt.
2. En ung pige kommer eller bor i huset, indtil barnet er klar til vuggestue.
3. En veluddannet dagplejemor, der har højst 4 børn, hvoraf nogle af dem er hendes egne.

Det er fantastisk, at kvinden er til rådighed for arbejdsmarkedet i ca. 50 år, og så har vi indrettet tilværelsen sådan, at hun hurtigst muligt skal væk fra sit barn og ud igen på arbejdsmarkedet.

Jeg mener, det er bedst for både kvinden, børnene og familien, at hun f.eks. går hjemme i 3 år. Det er en meget lille procentdel af hendes arbejdsaktive alder. Og det er en gave at have tid til at nyde det at være mor i fulde drag. Hvis denne model ikke passer til ens opfattelse af, hvad der er vigtigt, kan man naturligvis vælge en anden.

Det er desværre stadig sådan, at vælger man at være sammen med sine børn i nogle år, bliver man mistænkt for at være lidt dum og uduelig. Kan man ikke blive andet, kan man altid blive husmor.

Fordommen er den, at sørger man ikke for at holde sig i kontakt med arbejdsmarkedet, risikerer man med sikkerhed at gå i frø, at ens mand mister respekten for en og finder en yngre model, så man snart vil sidde som alenemor med en skrigende børneflokk.

De normer, vi har skabt, har en nedladende holdning til det at være hjemmegående. Det får mødre til at lukke af for deres egen lyst til at være lidt længere sammen med barnet og børnenes lidelse og modvilje mod at komme for tidligt i vuggestue. Andre mødre går gudskelov imod strømmen og melder sig ind i husmoderforeningen nærmest i protest. De kæmper stærkt for, at kvinder, der har lyst til at gå hjemme i nogle år, mens børnene er små, skal give sig selv lov til at føle sig helt okay.

Frihed er hverken at gøre, som jeg eller andre anbefaler, men at finde sig en måde at leve på, der passer til ens egen lyst, moral og holdninger. Min holdning er ikke, at kvinderne skal hjem til kødgryderne igen. Men jeg glæder mig til den dag, hvor der er plads til, at kvinder kan være mødre på lige præcis den måde, de har behov for, uden at nogen fordømmer dem.

I må gerne skændes foran børnene

Børnene skændes i børnehaven og overalt, hvor de kommer frem, så det er naturligt, at man skændes. Hvis far og mor skændes, skal de være jævnbyrdige. Det skal ende med et knus og med, at børnene ser, at forældrene bliver gode venner igen. Hvis mor hakker på far, og han forbliver tavs eller går, opfatter børnene det som svaghed. Børnene forventer, at far svarer igen eller medvirker til at løse konflikten. Det er sundt for børnene at se deres forældre skændes i et passende omfang, men kritikken skal komme fra begge voksne.

Hvis den ene fremstår som svag, vil børnene ikke lære så meget af den svage, fordi børn helst vil kopiere stærke mennesker og være ligesom dem. Hvis moderen finder sig i at blive dårligt behandlet af faderen, vil børnene synes, at far er dum og mor er svag, og hvem skal de så efterligne? Man kan modtage omsorg fra en, man opfatter som svag, men man kan ikke respektere personen og vil dermed i langt mindre grad lære noget af denne person.

Forældre behøver ikke at være enige om børneopdragelsen. Det er godt, hvis den ene forælder er lidt hård og konsekvent, mens den anden er lidt eftergivende og blød. Så kan børnene øve sig i og vænne sig til, at man må bruge flere metoder til at få tilfredsstillet sine behov.

Forældrene behøver ikke altid holde sammen, men på skift kan forældrene holde med barnet, så barnet lærer at søge støtte hos begge forældre efter situation og behov.

Meget tit skal faderen støtte datteren mod moderen, og moderen støtte sønnen mod faderen. Det lykkes som regel sønnen at få moderens støtte, men faderen svigter tit datteren, fordi faderen er bange for at miste moderens kærlighed og blive straffet med seksuelle afvisninger fra moderen. Datteren står derfor tit alene og oplever, at faderen er svag, svigter, og er svær at regne med støtte fra i konfliktsituationer.

Man skal ikke belaste børnene med forældrenes dybe konflikter, seksuelle problemer eller problemer, forældrene har med andre. Man må gerne kort orientere børnene om den økonomiske situation, så de er med til at spare. Man kan kort fortælle om dødsfald, arbejdsløshed og andet, men på en måde, så børnene ikke tager ansvar, men er klar over hvorfor

far og mor er kede af det. Børnene må gerne trøste forældrene i forholdet 1 til 10, dvs. at forældre trøster 10 gange, for hver gang barnet trøster forældrene én gang.

Det er vigtigt, at forældrene roser hinanden tit, ja 10 gange mere end de kritiserer hinanden. Forældrene skal tit give hinanden kærtegn, mens børnene kigger på. Gerne kys og seksuelle kærtegn, også i sjov, så børnene oplever, hvad sund kærlighed mellem voksne mennesker er. Det kan virke for provokerende, hvis forældre pludselig render rundt nøgne, og far render rundt med et kæmpe snabeluhyre, man skal passe på ikke at få i hovedet. Hvis børnene er vant til at se forældrene nøgne, er det en anden sag.

Jo mere ros et barn modtager, jo lettere har barnet ved at tage imod kritik og krav. Da jeg arbejdede som pædagog, roste og støttede jeg børnene meget, og når jeg så en gang imellem skældte ud, gjorde det meget stort indtryk på børnene. De afviste ikke min kritik og vrede. Men det gjorde de med pædagoger, der sjældent roste, men i stedet ofte moraliserede og kritiserede. Når forældre roser hinanden foran børnene, er det nemmere for børnene at klare skændierne, selv om de måske kan blive lidt forskrækkede og begynder at græde. Det skal dog ikke afholde forældrene fra at skændes, når det bare foregår mindst tre meter fra barnet, og der f.eks. er en søster, bror eller en hund til at trøste barnet - men ikke en af forældrene.

Efterhånden som barnet oplever, at der ikke sker barnet noget, når forældrene skændes, bliver barnet mere vant til skændieret. Til sidst vil barnet bare tænke "nu igen", læse videre i sit blad eller gå ind i et andet rum.

Når forældrene bagtaler hinanden

Et barn skal have mulighed for at overtage alle de gode egenskaber fra begge sine forældre for at blive et menneske, der føler sig godt tilpas.

Vil forældre have stærke børn, må de aldrig tale negativt om hinanden, men kun fremhæve alle de gode egenskaber, den anden har. Uanset hvor meget de hader den anden efter en eventuel skilsmisse eller uvenskab.

Fortæller man noget negativt til sine børn om den anden forælder, er det groft misbrug af børnene. Og de lider i stilhed men stærkt under det. Man skal bruge venner til at rakke ned på den anden. Når børnene bliver brugt som skraldespande for forældrenes frustrationer, tager børnene afstand fra begge forældre. Barnet synes f.eks. at mor er illoyal, når hun bagtaler far, men at der måske også er noget om, at far er et dumt svin.

Det er som regel moderen, der føler sig svigtet af faderen og derfor udstiller faderen som egoistisk uden at tænke på, at barnet skal betale prisen ved ikke at kunne overtage faderens gode egenskaber samt få den bekræftelse, børn har brug for fra en far.

Mange børn, som nu er blevet voksne, er meget vrede på deres mor over, at de har troet på hendes forklaringer og kun har hørt sagen fra hendes side. Børnene har svært ved at tilgive moderen, at hun er skyld i, at de er kommet til at tage afstand fra faderen.

Faderen kan også finde på at sige noget om moderen, men det er mere sjældent, fordi manden ikke kan sætte ord på sine følelser og er opdraget til at være loyal mod moderen.

Børnene vil måske hoppe på moderens vogn og synes, at mor er fantastisk, og far er dum. Hvis det sker, vil barnets risiko for at blive taber i forskellige sammenhænge være langt større. De fleste narkomaner og kriminelle har ikke haft noget forhold til deres far.

Andre børn reagerer med at synes, at mor er uretfærdig og illoyal mod far, og hun kan ikke være

bekendt at sige sådan om far, for de kan godt lide ham. Men de er alligevel mistænksomme over for far og kan ikke vurdere, hvad der er rigtigt eller forkert og tager derfor lidt afstand og mister noget af interessen.

Sorgen over at høre moderen tale dårligt om faderen er faktisk større, end hvis faderen var død. Det ville være langt bedre for barnet, at faderen var død, og der blev talt godt, positivt og rosende om ham. Så kunne barnet skabe sig en far i fantasien, hvis positive egenskaber, barnet kunne overtage.

Hvis en far eller mor lader sig kritisere uden modspil, bliver børnene usikre og holder måske med den svage, men vil ikke ligne den svage og efterligner derfor den stærke. Resultatet er, at de hverken holder af de svage eller stærke sider af sig selv, og derfor vil bremse og bebrejde sig selv i mange af livets situationer.

Det bringer børnene ind i ulykkelige parforhold, hvor den onde cirkel gentager sig, fordi man så af sin kæreste vil have alt det, man ikke har fået af sin far. Man har alt for høje forventninger til, hvad kæresten har at byde på, og derfor risikerer man hurtigt at ende som vred og skuffet og med et indtryk af kæresten som egoistisk.

Man kommer sig aldrig helt over den sorg, man føler, når den ene forælder kritiserer den anden. Selv som voksen sidder sorgen og gnaver. Man bliver vred over, at man troede på sin mor, og dermed mister man også noget for hende. Måske slår man hånden af hende for livstid, eller man ønsker kun sjældent at være sammen med hende, og i stedet dyrker man sin far resten af livet. Så pas på mødre! I risikerer at miste jeres børn, når de bliver voksne, fordi tabet og svigtet forbundet med de negative ord om faderen, kan være umulige at tilgive. I kan risikere at få voksne børn, der kun har kontakt med jer med store forbehold, i situationer hvor kontakten er overfladisk og ofte kun ved fødselsdage og højtider.

Derfor undgår nogle fædre børnene efter en skilsmisse

De fleste mænd har svært ved at give udtryk for følelser og komme af med følelser efter en skilsmisse. Det skyldes både mænds opdragelse, samfundets moral og mandens hjerne, som er meget længere tid om at bearbejde smerte, sorg og vrede.

Kvinden er tvunget til at konfrontere sig selv med sine følelser hurtigt, fordi det fra alle sider forventes af hende, at hun tager ansvaret for børnene, mens de er små.

Kvinden er i stand til at skubbe sine egne følelser og behov i baggrunden i et stykke tid, når der er krise i familien. På grund af den samværsform med andre mennesker, som hun er opdraget til at beherske, kan hun langt hurtigere end manden få bearbejdet de følelser, der i en periode har siddet i klemme. Evnen til alene og sammen med andre at bearbejde sin smerte, har kvinden vænnet sig til gennem generationer i modsætning til manden, hvis arbejdsopgave i højere grad var at klare de opgaver, der skulle forsyne familien med mad, tag over hovedet og beskyttelse mod farer.

Den seneste hjerneforskning i England taler om kvinders indlevelsessevne som delvist medfødt, mens en mands intuition og indføling i højere grad er noget, han skal oplæres i.

Mange mænd får det ad helvede til, når de ser børnene igen efter en skilsmisse, fordi det at se børnene aktiverer al smerten, sorgen og vreden, som endnu ikke er bearbejdet. Det gælder især, hvis manden stadig elsker kvinden og gerne vil have hende tilbage igen.

Det kan også tage mange år for en mand at bearbejde de indeklemte følelser fra ungdommen

eller barndommen, hvor hans forældre blev skilt. Jo bedre manden er til at græde, råbe, skrike og afreagere og få sine følelser ud, jo hurtigere kan han se børnene uden at føle ubehag.

Manden har dårlig samvittighed og prøver så på andre måder at give børnene en form for kærlighed - penge, gaver, uddannelse, dyr, rejser - indtil han har fået det bedre. Nogle mænd vil resten af livet ikke kunne have nær kontakt med deres børn, medmindre de tør tage hul på deres store sorg over tabet af familien.

Mødre, der ikke kan komme af med indeklemte følelser, bliver afvisende over for tæt kontakt med børnene og flygter over i at gøre rent, beskæftige børnene, kritisere børnene eller måske vise så megen sårbarhed, at børnene tager mere hensyn til mor end til deres egne behov og derfor bliver triste og aggressive.

Sådan skaber man børneinteresserede fædre

Danske fædre er på mange måder blevet mere passive over for deres børn i de seneste 25 år, hvor deres maskulinitet er blevet rakket ned og beskyldt for at være primitiv, plat, vulgær og skadeligt tidsspilde.

En af fortidens paroler var "Make peace - not war", og sloganet var symbol på en mistolkning af mandens natur og kultur.

Det ny ideal for manden var, at han for at få kvindens kærlighed skulle være fredselskende, loyal og gemme sine mere offensive, aggressive og pågående sider af sig selv langt væk. Socialisme, Flower Power og en bølge af interesse for åndelighed og Østens mystik var med til at skære det mandlige af manden.

Der er ingen tvivl om, at det var et fremskridt, at manden skulle udvikle sine mere feminine sider, men det var samtidig en katastrofe, at det skulle være på bekostning af de maskuline sider.

Manden hoppede med begge ben ud i kviksandet, fordi han ville være med på moden og undgå at blive kaldt reaktionær eller konservativ. I dag betaler både kvinder, mænd og børn prisen, fordi mange mænd i alle mulige aldre har fået de mere rå og beskidte sider af sig selv hjernevasket væk i et kogeprogram, der har kørt rundt og rundt i mere end 20 år.

Når manden har lyst til at være sammen med sine børn, skal de lave noget sammen, som også interesserer manden. Men hvis manden bliver anklaget for at være krigsliderlig, teknikfreak, computernørd, for hård, vild, skør, beskidt eller voldsom i sit samvær med børn, og han i forvejen er usikker på sin rolle som mand og far, skal der ikke meget til, før han mister lysten til at være en aktiv far.

Kvinder skal huske på, at de skal bakke deres mænd op i mændenes måde at være sammen med børnene på. Hvis en kvinde har svært ved at forestille sig, at en mand kan blive dybt såret over at blive kritiseret for sit forhold til børnene, skal hun bare tænke på, at hun kan have det på samme måde, hvis hun bliver kritiseret for at gøre det forkert, når hun skal lappe cykel, bygge hus eller være meget fysisk.

Hvis kvinden har let ved at være maskulin sammen med sine børn, skal hun passe på, at hun ikke bebrejder manden for at være for lidt maskulin sammen med børnene. Det kan være, at han på nogle områder er bedre end hun til at være omsorgsfuld. Det kan også være svært at acceptere. Både mand og kvinde skal acceptere hinandens forskelligheder, og det kan være ekstra svært, hvis der i en række situationer er byttet om på de traditionelle kønsroller.

Selv har jeg haft stort udbytte af som pædagog at være sammen med børn, fordi jeg gjorde det,

jeg syntes, var spændende. F.eks. skød jeg med bue og pil og sloges med sværd, så det gjorde ondt. Vi byggede huler i træer, lavede bål, tog nogle til fange og pinte dem, lavede pudekamp, gav pigerne buksevand, tog gas på nogle af de andre pædagoger, malede hinanden i hovederne, fortalte sjofle vittigheder, byggede et højt tårn og en svævebane, kørte motocross, så voldsfilm, lavede selv en voldsfilm, fyrede kanonslag af, sejlede i kano, legede krig, æblekamp, natløb og drengebander.

Hvis faderen bliver afvist seksuelt og ikke bliver beundret tilstrækkeligt af moderen, føler han tydeligt sin sorg, smerte og vrede i samværet med børnene, og derfor undgår han dem og tager i stedet overarbejde, ser meget tv, kritiserer børnene meget og overfører generelt afvisningen, han har fået fra moderen, til børnene. Moderen afviser på samme måde børnene, når hun savner f.eks. omsorg, kærtegn og gaver fra manden.

Det gør ondt i kroppen og er meget ubehageligt at skulle give kærlighed til ens børn, hvis man selv savner den. Derfor er der mange mødre, som tager mere kærlighed, end de giver til deres børn.

F.eks. kan en mor finde på at sige: "Mor bliver ked af det, hvis du ikke bliver hjemme lørdag aften", selv om hun ved, at barnet ellers havde planlagt at besøge sin veninde lørdag aften.

Når barnet bliver voksent, er det tomt indeni og skal nu først til at bruge måske 10 eller 20 år på at blive fyldt op, før barnet selv kan få børn, fordi moderen har taget alt det, barnet selv skulle have haft og brugt til at leve livet.

I dag er der mange unge mennesker, der ikke har særlig meget energi, fordi deres forældre har stjålet deres kærlighed i en sådan grad, at de ikke har overskud til f.eks. at fuldføre et studium, få børn eller holde på et fast job. Disse unge mennesker er tvunget til at leve et liv, der går ud på at modtage kærlighed, oplevelser og meget intense parforhold, der som regel er korte, fordi kæreste ikke kan holde til den intensitet i mere end 4 måneder. Jo mindre, man har modtaget, jo større krav vil man ubevidst stille til kvaliteten af parforhold, venskaber, familie, arbejde og kolleger.

Hvis man er lavenergisk og føler sig ked af det, nedtrykt og tom indeni, er her en række forslag til, hvordan man kan blive fyldt op.

1. Ved at gå planlagt arbejdsløs
2. Lave kreative ting
3. Rejse
4. Arbejde på institution
5. Nyde livet og være doven
6. Leve i bofællesskaber eller kollektiver
7. Være hjemmegående
8. Se film og læse bøger
9. Have intense parforhold
10. Bo i campingvogn eller skurvogn.
11. Bo på Christiania.
12. Spille teater.
13. Spille musik.
14. Være barn.

Mænd tager skade af at blive vækket om natten

I et forsøg udsatte man i den amerikanske hær en gruppe soldater for psykisk pres døgnet rundt i fire uger. Hver femte soldat reagerede ved at blive nedtrykte og få anfald af angst. Den mest belastende af øvelserne gik ud på, at soldaterne blev vækket hver anden time igennem natten - altså 4 gange i løbet af en nat.

Mange mænd vil gerne være gode fædre og dele alle opgaverne med kvinderne efter fødslen. De går med til at sørge for barnet, når det vågner i løbet af natten, fordi de synes, at det er retfærdigt over for kvinden. Efter 4 uger bliver de fleste mænd stadig mere trætte og irritable. De har svært ved at passe deres arbejde tilfredsstillende, hvilket de ofte tillægger andre betydninger. Mandens lyst til omsorg, nærhed og seksualitet daler også kraftigt, og det går ud over begge parter.

Mandens grænser bliver kraftigt overskredet, hvis han skal gøre det samme som kvinden. Selv om tiden efter en fødsel også kan være hård for kvinden, er hendes krop og psyke på en helt anden måde end mandens gearret til at blive vækket hver nat igennem flere måneder. Hver gang manden bliver vækket, svarer det til, at kvinden bliver vækket tre gange. Ofte har kvinde i modsætning til manden mulighed for at sove længe med barnet om formiddagen.

Mandens krop og psyke er i langt højere grad end kvindens indstillet på at arbejde på f.eks. et tag 4 uger, 7 timer om dagen i 10 graders frost. Han tåler i højere grad fysisk smerte, holder længere ud og er bedre til at lukke af for sine følelser i farlige situationer.

Det er en fordel at have en stor seng, så barnet kan sove med, og moderen ikke behøver at stå op, hver gang hun skal amme barnet, men har mulighed for at gøre det, mens hun halvsover og falder i søvn undervejs. Belastningen er større, hvis hun skal ud af sengen.

Barselsoven burde vare i to år for familiens skyld, så både kvinden og manden havde god tid i denne ekstra pressede tid. Kvinden var ikke tvunget til at vende tilbage til jobbet efter et halvt år, hvis hun ikke var indstillet på det. Nogle kvinder siger, at de er vilde med at komme tilbage til arbejde efter det halve år, men hvis man føler sig isoleret under barselsoven eller den efterfølgende forældreorlov, bør man hver dag tage med barnet ud af hjemmet for at besøge andre, der måske selv er nybagte forældre, eller venner, familie og kolleger.

I forbindelse med at blive forældre er der stor risiko for, at man overskrider grænserne for ens ydeevne. Det går ud over kærlighedslivet som det første. Og så kan man sige, at den dybere mening med at få børn, den dybere mening med livet, tager skade. Det er vigtigt at passe på dem og det, man elsker, ellers mister man både dem og det hurtigere, end man aner.

Negative bindinger til forældre

En negativ binding til forældre betyder, at man som voksen ubevidst søger at få det, man aldrig eller ikke i tilstrækkeligt omfang har fået fra vedkommende.

Man kan søge det ved at være overkærlig, ikke sige fra, aldrig kritisere, lytte i timevis uden at kræve det samme til gengæld. Et eller andet sted søger man at få det, man aldrig har fået. Man tror, at opfører man sig på en bestemt måde, får man det, man savner, men det sker aldrig.

Derfor kører bindingen videre, selv om moderen eller faderen dør. Den negative binding overføres blot til andre mennesker eller ved idealisering af den af forældrene, bindingen gælder. Dette gør, at man ikke for alvor kan engagere sig i en kæreste.

I terapi finder man ud af, hvad det er, man ubevidst søger og ikke får fra f.eks. ens mor. Ofte er

det nødvendigt at bryde kontakten med måske 90% til moderen i en årrække.

Eksempel

En mor føder et barn og flygter fra de konflikter, hun har med sin mand, sine venner, arbejdskolleger. I stedet får hun en meget tæt kontakt med barnet, der udelukkende fungerer på moderens præmisser.

Hver gang, barnet stiller krav, og det ikke passer moderen, bliver barnet afvist eller straffet. Moderen begynder at tage mere fra barnet, end hun giver. Hun taler meget om sine sorger og bekymringer og på alle måder signalerer hun, at faderen ikke er god nok, svigter, aldrig er hjemme, er egoistisk, nærig og gør mor ked af det og ulykkelig. Alt er faderen skyld.

Barnet tror, at det er, som moderen fortæller og bliver hjernevasket til at tro, at faderen er sådan og tager derfor afstand fra ham på grund af moderens lidelser. Barnet skal nu tage sig af sin mor følelsesmæssigt, prøve at redde moderen fra ulykke, smerte og ensomhed og gør sit yderste for at gøre mor glad, uanset prisen.

Barnet kan lade op ved at flygte over i en eventyrverden med bøger, film, tegneserier, computerspil eller sportsudøvelse. Der hænger konstant et pres over barnet, fordi de skal holde øje med, om mor har det godt.

Og mor har det ikke godt, for hun får ikke kærlighed fra en voksen mand eller nogle veninder og har måske selv en smerte fra en fortid, der ikke er bearbejdet. Tilsammen gør det moderen bange for at involvere sig i en eventuel ny mand eller nye veninder.

Barnet skal nu være hendes ven, veninde, mor og far, og det er meget belastende, og der er ikke plads til, at man selv kan være barn og have problemer. Når man flytter hjemmefra, skal man i de næste 20 år have alt det fra ens venner, som man ikke fik fra ens mor.

Det er meget belastende for venner og arbejdskolleger, og man har en tendens til at gentage moderens mønster ved at lave dybe, symbiotiske kontakter og sammen med kæresten isolere sig fra verden. Kæresteforholdene kan ikke holde til det, og derfor bliver de smertefulde, opslidende og kortvarige.

I terapi skal man erkende sin problematik, sin baggrund og alt det man ikke har fået, og man skal ud og erobre, men på en sådan måde, at man ikke slider sine kontakter op. Man er i nogle nye, gensidige kontakter, hvor man helst skal have lidt mere, end man giver.

Når moderbindingen brydes med terapeutens hjælp, bliver der masser af ballade, for moderen vil protestere voldsomt ved at give barnet dårlig samvittighed og på alle mulige måder at nedgøre terapeuten og terapien.

Det er meget smertefuldt at bryde en moderbinding, fordi man også skal sige farvel til den ubevidste drøm om at få alt det, man ikke har fået nok af. Nemlig at få lov til at være barn og ikke blive belastet med problemer. At blive lyttet til i lang tid med uddybende og op følgende spørgsmål i stedet for at høre på moralprædiken og såkaldt gode råd. Man har brug for støtte til det, man har lyst til, fordi det gør en glad. Også selvom det er noget, moderen misbilliger.

Kærlighed er at støtte barnet i at gøre det, barnet har lyst til, selv om man synes, det er en dårlig idé. Moderen skal selvfølgelig give sønnen et luftgevær og støtte ham i at melde sig ind i en skytteforening, selv om hun ikke bryder sig om våben. At gøre ham glad må være nok for hende uanset hendes holdning i øvrigt.

Egoistisk kærlighed er at støtte børn i det, man selv synes er en god idé. Derfor er 90% af alle pædagoger og lærere egoister, fordi de ikke vil støtte drengene i at lege krig og bruge våben på

grund af en misforstået opfattelse af, hvad krigslegetøj gør ved drenge.

Moderen skaber også ny binding ved at bilde barnet ind, at naboens søn ikke er god nok som legekammerat for drengen. Eller ved at sige at samfundet er råddent, faderen er dum, og de kærester, barnet kommer hjem med, ikke er gode nok. I det hele taget bliver alt det, der kan true den dybe kontakt mellem mor og barn nedgjort af moderen, så hun kan være sikker på, at det eneste, som er godt nok til barnet er moderen.

Når man som voksen får et parforhold, vil man mærke, i hvor høj grad man selv eller kæresten lider af moderbinding. Det er ikke sikkert, man selv opdager det. Men hvis ens mor er på besøg, og man vælger moderens side i diskussionerne frem for kærestens, er det et sikkert tegn. Man skal åbenlyst tage sin kærestes parti, forsvare hende eller ham og gå til angreb på moderen.

Først når man kan gennemføre dette, er man voksen, og nedbrydningen af den negative binding til moderen er godt i gang. Den vil som regel tage nogle år at nedbryde helt. I terapi er der meget arbejde med sorg og vrede, som skal udføres for at skabe positive bindinger til andre mennesker, kærester og børn.

Det er hårdt og slidsomt arbejde, når bindingerne er brudt, og man har ændret sig. Fordi man skal fyldes op med alt det, man ikke har fået. Og man skal prøve ikke at slide de kontakter op, man har. Og man skal ofte skabe nye kontakter for ikke at overføre de negative bindinger til ens egne børn og kommende venner.

Ændring af kontakten til ens forældre

Mange mister lysten til at se deres forældre eller andre i familien, hvis de taler for meget om deres smerter, lidelser og alt det negative, de synes, sker i verden eller i familien.

Har man hørt på den negative brok, uden at der blev sagt noget positivt i bare en time, føler man sig træt og udmattet resten af dagen. Ofte bliver man først sig selv igen næste dag.

Endnu værre bliver det, hvis de samtidig ringer ofte og som vampyrer suger kraften ud af en gennem telefonledningen.

En måde er stoppe det på er at sige følgende:

1. Bekræftelse

Jeg holder meget af at tale med dig og besøge dig.

2. Oplysning

Men når du taler meget om dine smerter og lidelser og negative ting, bliver jeg i dårligt humør og mister lysten til at have kontakt med dig.

(Nu skal du holde en lille pause, så chokbølgen efter atombombe-nedslaget har tid til at forplante sig)

3. Vejledning

Jeg vil meget gerne tale med dig om de mange gode ting, der sker i livet. Gør vi det, bliver jeg gladere for at tale med dig og får lyst til at se dig oftere.

Efter samtalen kan du sende et brev med en liste, der præcist forklarer, hvad det er, den anden

gør, som betyder, at du mister lysten til at være sammen med ham eller hende.

Selv om det gør ondt på forældre eller andre at høre om konsekvenserne af deres opførsel, vil de som regel være lettede over at få ren besked, fremfor at du kommer med dårlige undskyldninger eller bortforklaringer, når de spørger, hvorfor du ikke har besøgt dem længe.

Husk at ældre mennesker som regel er psykisk stærkere, end de giver udtryk for og kan tåle megen kritik, hvis den bliver blandet med ros og bekræftelse. De bliver kun svagere af, at man afviser dem ved ikke at sige tingene lige ud. Og hvis gevinsten er en bedre kontakt til deres børn, er de i stand til at tåle at høre meget.

Hvorfor nogle børn bliver narkomaner som voksne

Efter min mening bærer en narkoman på en stor psykisk smerte fra fortiden. Smerten er opstået på grund af uheldige levevilkår i de første 10 år af personens liv. Hovedparten af denne smerte handler om, at narkomanen som barn har savnet dyb og intim kontakt med dem, barnet elskede. Barnet vil tage afstand fra moderen, hvis barnet er:

1. Angst for moderen.
2. Vred over at moderen bestemmer for meget.
3. Vred over at moderen er for omklamrende.
4. Skal tage hensyn, fordi moderen er ked af det, træt og flad.
5. Far er fjern, ser meget tv, sjældent er hjemme, ikke gider lytte til eller lege med barnet.

Dette tomme og indholdsløse liv skaber en stor smerte i barnet. Smerten bliver fortrængt i nogle år, men den dukker op igen i puberteten.

Det starter med, at man drikker nogle øl og finder ud af, at det lindrer smerten. Bliver smerten ikke dulmet, giver den sig udtryk i f.eks. rastløshed, angst eller nedtrykthed. Senere bliver det til hash, rygeherion eller andet.

Hvis man mister sit arbejde eller en kæreste, vil dette aktivere endnu mere af fortidens smerte. Nogle er heldige og kan fylde barndommens tomrum ud med lange kærlighedsforhold, gode kammerater, gode institutioner eller gode skoler. Den slags kan redde en person, der ellers ville være blevet narkoman.

En narkoman er en syg person. Narkomani kan sammenlignes med, at man lider af angst, depression eller spisevægring. Disse lidelser er blot mere accepterede i offentligheden. Årsagen til de forskellige lidelser er den samme. Mennesker vælger bare forskellige måder at reagere på en stor smerte på. Og den, der er depressiv, har ofte lettere ved at få hjælp af systemet.

Folk med depressioner og angst får i stadig større omfang adgang til lykkepiller. Lægerne skriver recepter ud med rund hånd, hvis man bare kan give udtryk for, at man har et presserende behov. Efter min mening burde alle narkomaner på samme måde have den heroin, de har brug for, så længe de ønsker det. Narkomanen kan ikke nøjes med lykkepiller, fordi det ikke er nok til at dulme den kolossale, psykiske smerte fra fortiden. Det er heller ikke en god idé med metadon, fordi man i modsætning til heroin bliver sløv og f.eks. ikke kan gennemføre en HF-uddannelse eller beholde jobbet på en læreplads.

En narkoman er måske 8 år på det følelsesmæssige plan, og det vil derfor tage mindst 7 år at

bringe smerten så langt ned, at behovet for at bedøve den med heroin næsten vil forsvinde. Narkomaner skal bo sammen med mindst 30 andre narkomaner og leve sammen i 7 år, mens de giver hinanden den opmærksomhed og kærlighed, de aldrig fik som børn. De fleste narkomaner skal på førtidspension og finde et liv i bofællesskaber, som giver mening. Derfor giver kortsigtede behandlingstilbud dårlige resultater. Politikere må se i øjnene, at man ved behandling af narkomaner må satse på langvarig behandling.

Hvorfor nogle børn bliver kriminelle som voksne

Kriminalitet er en følelsesmæssig forstyrrelse på lige fod med en angstneurose eller spiseforstyrrelse.

Man er ikke født kriminel. Det er omgivelserne, der skaber den kriminelle personlighed inden for de første 10 leveår. Typisk er moderen deprimeret eller har travlt med alt muligt andet end sit barn og giver barnet mange følelsesmæssige afvisninger. Hun håner barnet for at vise svaghed ved f.eks. at græde. Moderen er kontant og lidt hård, og i de første mange leveår er barnet lidt bange for sin mor.

Jeg vil vurdere, at 9 ud af 10 kriminelle ikke har nogen far eller har en far, der er meget fraværende og ikke har interesse i børn. Når faderen er til stede, har han svært ved at være autoritær over for barnet og sige: "Det må du ikke", "Det skal du" eller "Det må du gerne".

Det er forældrene, der har hovedansvaret for, at barnet bliver kriminelt som ung og voksen. Men det samtidig vigtigt at forstå, at forældrene har gjort det bedste, de kunne, ud fra deres forudsætninger.

Forældre behøver ikke at have skyldfølelse over at have børn, der er kriminelle. De har jo gjort deres bedste og hvad de magtede med den erfaring, de havde, da børnene voksede op.

Vores materielle rigdom stiger støt. Vi får stadig bedre uddannelser. Stadig flere mennesker er bevidste om, hvad der er årsagen til, at man følelsesmæssigt har det godt eller skidt. På mange måder er livsvilkårene i den vestlige verden forbedret gennem de seneste 20 år.

Man skulle så tro, at kriminaliteten ville falde tilsvarende, men det gør den ikke. En af grundene til, at kriminaliteten ikke falder, er, at vi ikke blander os nok i, hvad der foregår mellem forældre og børn. Det offentlige træder først til, når det næsten er for sent. Når det er helt tydeligt for alle, at den er helt gal.

En kriminel person kan man sammenligne med en person, der er 14 år på det følelsesmæssige plan. Den kriminelle bærer på en stor smerte, som handler om den kærlighed, han eller hun ikke har modtaget.

Når f.eks. en dreng stjæler, er det et forsøg på at give sig selv kærlighed gennem ting og penge. Ved at stjæle får man en fornemmelse af frihed og magt over ens eget liv. Man får fornemmelsen af at kunne gøre noget godt for sig selv.

Fordi drengen ikke har modtaget særlig megen kærlighed, har han ikke noget særlig stort overskud til at udføre arbejde med. Han er så tom indeni, at al hans energi bliver brugt til at fylde sig selv op med oplevelser og kærlighed. Han har næsten ikke noget at give af, hverken til sig selv eller andre, og derfor må han hele tiden tage. Og da han har dårlige erfaringer med at modtage kærlighed fra voksne, er det lettere at stjæle noget i en butik.

Det er vigtigt at skelne mellem drengestreger og handlinger udført af vanekriminelle. Mange

unge drenge søger spænding og vil ud at mærke suset af spænding og angst for at blive opdaget. Dette kan lade sig gøre både indenfor og uden for lovens rammer.

Nogle drenge kører knallert-cross, spiller fodbold og kæmper om at være først, størst og bedst på en lang række områder.

Andre kører også aggressioner og had af, og det er ubevidst for dem. Aggressionerne handler om deres forhold til forældre, pædagoger og andre autoriteter. De laver måske et bræk og stjæler en bil. De bliver måske opmuntret til at fortsætte, fordi straffen er for mild. De griner af politiet og domstolene, fordi de hele tiden får en masse chancer.

Hvis en ung mand på 15 år bliver taget i biltyveri, vil jeg anbefale, at han i 4 uger skal hugge brænde i Grib Skov 8 timer hver dag. Det vil afskrække virkelig mange fra at gøre det. Men en betinget dom, en bøde på 500 kroner og en samtale med politi og forældre gør intet indtryk. Det er for nemt sluppet.

De samme gælder voldsmænd. Dommen skal falde straks, og det samme gælder afsoningen, som skal bestå i at tvinge personen til samtaleterapi flere gange om ugen, så både voldsmænd og politi bliver klar over, hvad der er den dybereliggende, følelsesmæssige årsag til, at man udsætter f.eks. uskyldige for vold.

Hvis man vil helbrede en vanekriminel, kræver det, at man ser på personen som syg. Personen skal behandles og ikke straffes i almindelig forstand. Man burde lave et særligt fængsel, som kun er for vanekriminelle, som ønsker at få et bedre liv. De skal have tilbud om terapi og et nyt socialt liv, der er omsorgsfuldt og kunne minde om tidligere tiders kollektiver. Voldelige skal dog ikke bo sammen med dem, som kun stjæler.

Mange vanekriminelle skal have en førtidspension, før de forlader fængslet og lukkes ud i små grupper, hvor de f.eks. bor sammen 10 mennesker i et hus efter endt behandlingsophold i fængslet. Med en behandling i ryggen og en fast indkomst i form af pension og et bofællesskab at flytte ud i, skulle det være muligt at forbedre kriminalforsorgens resultater.

Fængsler burde indrettes på en sådan måde, at de dømte har mulighed for at give hinanden kærlighed og omsorg på det psykiske plan. Som mange fængsler fungerer i dag, bliver de kriminelle kun endnu mere syge af at være spærret inde. Fjernsynet bliver de indsattes bedste og mest trofaste kærlighedsoplevelse.

Mange unge mænd og kvinder er medlemmer af bander eller grupper i en periode af deres liv, fra de er fra ca. 15 år til 25 år. I denne periode giver de hinanden megen tryghed, kammeratskab og kærlighed. De kommer ofte fra hjem, hvor forældrene er for dominerende eller ikke så interesserede i deres børn. Der er opstået en afstand, der betyder, at børnene f.eks. ikke kan sige deres mening til forældrene, uden at de får moralprædiken eller skæld ud. Som unge vil de tage afstand fra forældrene.

Afstand og had til forældrene skaber interessen for bander og grupper, hvor man kan få det nærvær og den nærvær, man ikke får hjemme.

Tilhørsforhold til disse grupper bliver på et tidspunkt afløst af et parforhold, og mange dropper efter en tid samværet med gruppen til fordel for familien.

De fleste unge har stor gavn af at være medlemmer af en sådan gruppe, selv om det har nogle ulemper, som bl.a. fører til lovovertrædelser.

Jeg har selv været med til at hjælpe en motorcykelklub med at blive organiseret og accepteret af kommunen. Medlemmerne af klubben var dengang meget kriminelle og voldelige. I dag lever 90% af dem et helt normalt liv.

KAPITEL 7 - FREMTIDEN

Kærlighedsforholdets 10 bud

1. Undgå at såre, men bemærk, at det kan være nødvendigt.
2. Sørg for at dække dine behov. Et udækket behov kan ødelægge et forhold.
3. Diskutér med hinanden. Debatter om holdninger er livsnødvendige i parforhold. Og husk at enighed ikke er en forudsætning.
4. Vis respekt. Respekt er forholdets livsnerve.
5. Gør dig klart, hvad der er dine forventninger. Skriv dem ned i konkret form, for din kæreste kan umuligt gætte dem.
6. Giv dig selv tid til også at tale om alle de små ting.
7. Indstil dig på, at der altid skal arbejdes med et parforhold.
8. Sørg for at give udtryk for din sorg og vrede, så snart den opstår.
9. Indstil dig på at tage afsked med mange af dine forventninger.
10. . Selv om det at have en kæreste kan betyde en forøgelse af kvaliteten i dit liv, så er det i sig selv ikke nok til at gøre dig lykkelig.

Skab din egen moral og etik

Følelsesmæssige problemer opstår, når man skal tilpasse sine følelser og behov til moral og etik, der er skabt af andre. Det er derfor sundt at tilpasse sin mening og livsførelse til de følelser og behov, der er ens egne.

I religioner, politiske holdninger og familiers opdragelse ligger der en række udtalte eller udtalte læresætninger, der kan skabe dybe problemer, hvis man ikke tillader sig selv at være kritisk over for dem.

Et af læresætningerne lyder:

"Du skal være mod andre, som du ønsker, de skal være mod dig."

Efter min mening lyder det smukt og tiltrækkende. Men det er en fælde. Et bedrag. For har man f.eks. stort behov for omsorg, og ønsker man at leve efter denne læresætning, så skal man være omsorgsfuld over for andre.

Umiddelbart lyder det jo rigtigt, at man skal være omsorgsfuld for selv at få omsorg. Men i mit arbejde møder jeg mange af disse mennesker, som giver, giver og giver af deres kærlighed og overskud uden at få noget igen. De opdager det sjældent selv, fordi selve det at være omsorgsfuld giver dem en vis tilfredsstillelse.

Men tilfredsstillelsen varer ikke ved. Efter nogle år brænder folk ud. Bliver hurtigere trætte. Føler sig ikke udhvilede når de vågner. Og de forstår ikke altid hvorfor.

Jeg synes, at man burde lave en ny læresætning:

"Andre skal være over for dig, som du har forklaret dem, at du gerne vil have det."

Man bliver nødt til at skabe nogle personlige leveregler. Man skal skabe sin egen moral og etik. Og ifølge ens egne regler skal alt være tilladt, så længe det ikke skader andre.

Hvis man ikke kan skabe sine egne regler, er det en fordel at se på nogle levende mennesker, som lever et godt liv, der inspirerer en. Lever man tæt på dem, kan man overtage den del af deres levemåde, der harmonerer med ens egne behov.

Selv har jeg været forbillede for mange rolige og blide mænd, der følte sig tiltrukket af, at jeg kan være vild, voldsom og aggressiv og flippe ud, som om jeg var teenager og oplevede min første brandert.

Samtidig har jeg også været forbillede for rå og vilde mænd, der følte sig trygge sammen med en, der mindede meget om dem. Samtidig var de fascinerede af, at jeg kan blive meget blid og følsom, tale dybt om følelser og vise stor sårbarhed og have let til tårer.

Hvis man undlader at skabe sine egne leveregler, risikerer man at leve efter andres regler, og man kan komme til at føle sig stadig mere prostitueret. At man bliver brugt og brugt uden at få noget igen.

Læger, sygeplejersker og pædagoger regner med, at deres jobs i nærkontakt med mange mennesker vil give dem en masse. Men de oplever ofte at stå over for mennesker - f.eks. kolleger - der beklager sig, sjældent er tilfredse, stiller urealistiske krav og aldrig siger tak. De får ikke det tilbage, som de selv giver, og år for år bliver de mere skuffede. Kun en lille smule af deres egen omsorg kommer tilbage.

Eksempel

Den lidt bitre og hårde sygeplejerske på 42 år ville helst glemme, hvordan hun som 22-årig, nyuddannet, åben og imødekommende sygeplejerske, var lykkelig på sin første arbejdsdag.

Over for unge kolleger er hun i dag afvisende og hård, lige som nogle ældre kolleger havde været det over for hende, da hun startede. Skulle hun selv være åben over for de nyes entusiasme og gåpåmod, vil det komme til at åbne hendes eget sind og minde hende om alle hendes drømme, ønsker og håb. Og det ville gøre ondt.

Sygeplejersken havde i løbet af sine 20 år på samme arbejdsplads droppet stadig mere af sin egen opfattelse og holdning til arbejdet. Hun havde opgivet sin optimisme og overtaget ældre kollegers rutinemæssige brok, beklagelser og manglende lyst til forandring.

I stedet for at give og give og vente forgæves på, at noget skal komme tilbage, må man mærke efter, hvad man har brug for og derefter bede om eller kræve det af andre. Det gælder på arbejdspladsen så vel som i privatlivet.

Man skal vælge sin kæreste 2 gange

Når man savner kærlighed meget, kan man blive forelsket i mange forkerte partnere. Man er så sulten efter en kæreste, at man næsten kun oplever, hører, ser og mærker sin sult efter ømhed og nærhed.

Når man har været sammen døgnet rundt i nogle måneder, er man fyldt op med kærlighed og begynder nu at se på kæresten med andre øjne. Har kæresten de kvaliteter, man søger? Trofasthed, stabilitet, godt udseende, dyb personlighed, job, fælles interesser.

Så kommer det vigtige tidspunkt, hvor man for anden gang skal vælge sin kæreste. Mange er ikke klar over, at man skal vælge sin kæreste to gange. Måske mærker man det bare i form af en afstand, hvis man er ved at vælge fra. Man har fået nok af kæresten. Man kan mærke, at nu mister man interessen.

Måske har man fået nok, og det er ikke den rette kæreste for dig på længere sigt. Måske er kæresten den rette, men man forsvarer sig mod den smerte, man ved vil dukke frem fra fortiden, hvis man for alvor kaster sig ud i kærligheden på det dybe vand.

Ofte vil man blive fascineret af karaktertræk og egenskaber ved kæresten, man kunne kalde ens egne skyggesider. Kæresten er fremmedartet, men udsender nogle vibrationer på en frekvens, der svinger med ens egne og er både meget tiltrækkende og skræmmende. Det er som to lokalradioer, der deler frekvens. Begge sender på 105 megahertz, men det er helt forskellige programmer. Den ene sender rockmusik og chokerende nyheder, mens den anden sender blid popmusik og indslag om kultur og følelser.

Når to mennesker med forskelligheder mødes, og man ikke prøver at tvinge den anden til at lave sig selv om, vil der både være tiltrækning og frastødning fra begge parter. Det vil give evig energi og inspiration. Hvis den ene part opgiver at sende sin særlige form for programmer, vil begge dø, og forholdet vil ende i isolation og tryghedsnarkomani.

Hvis man er meget bange for at miste og er blevet svigtet meget, kan man have en tendens til at ville ændre den anden så meget, at man kan få kontrol og ikke behøver at være bange for at miste eller blive svigtet igen. Man skal i stedet arbejde med sin angst for at miste og den angst, man mærker, når man ikke har 100% magt over den anden.

Det eneste, man skal ændre hos sig selv og hos den anden, er måderne man reagerer på, når man er ked af det, vred, skuffet eller savner noget. Man skal ændre sig, så man reagerer på en måde, der bevarer den dybe kontakt og varmen i forholdet. Begge parter skal føle sig som vindere i konflikter.

Hellere forlade kæresten for tidligt end for sent

Der er ingen grund til at blive i et forhold, der nedbryder dig, men mange vælger alligevel at blive lidt endnu, fordi det alligevel er mere trygt end at kaste sig ud i det ukendte.

Min erfaring med at rådgive mennesker i parforhold er, at det er en fordel, at de går fra hinanden, hvis det går meget dårligt. Hvis de fortryder, har de jo altid muligheden for at flytte sammen igen. For hver gang du bliver afvist følelsesmæssigt eller seksuelt, falder dit selvværd, og der ophober sig en stadig større smerte. Denne smerte skal bearbejdes, når forholdet er forbi, så du kan åbne dig for den næste kæreste. Man vil overføre smerten på den næste kæreste, hvis den ikke er ude at kroppen. Det kan også gå ud over ens børn, forældre, venner og arbejdskolleger.

Er man f.eks. blevet sammen to år længere, end man burde, kan det tage mange år at rette denne skade op, for det kan sammenlignes med tortur at leve i et dårligt forhold. Det kan ofte tage et par år at hæve selvværdet til samme niveau, som det havde, før man mødte kæresten.

Hvis man undgår at afvise hinanden og fylder hinanden op, bliver overskuddet stort, selvværdet vokser, og gammel smerte bliver rensset ud. Ens reservedunk bliver fyldt op til dårlige tider.

Mange håber på, at forholdet bliver bedre, men har det været dårligt i mere end 6 måneder, kan smerten, der opstår mellem partnerne, blive så stor, at det aldrig vil kunne blive godt igen.

Mange har en drøm om fremtiden, som er så stærk, at det vil gøre for ondt at gå fra hinanden.

Derfor bliver man, til smerten ved at blive er større end smerten ved at tage afsked med drømmen.

Et menneske, der går, selv om kærligheden er til stede, skal bearbejde smerten ved afvisninger og smerten over drømme, men bevarer selvværdet. Man kan blive ved med at elske hinanden overalt på jorden, og man kan måske mødes igen senere og have et venskab for livet. Typisk vil pausen vare i mindst to år, hvor man ikke ser hinanden.

Kærlighedsforhold er udveksling af energi, og det svære er at finde en, man elsker, og som har omtrent de samme behov som en selv følelsesmæssigt og seksuelt og hvad angår smerte fra barndommen.

Hvis bare et af disse behov er meget forskellige hos de to parter, vil forholdet blive slidt ned i løbet af et stykke tid. Det kræver stor viden om den anden, en selv og det, der foregår i samværet mellem de to. Derfor oplever mange, at høj kvalitet i kærlighedsforholdene er meget svær at bevare, og at man ofte bliver sammen på trods af, at kvaliteten er faldet drastisk.

For nogle mennesker er forestillingen om at leve alene et rent helvede, og derfor holder de fast ved et forhold, som ikke fungerer. Når de langt om længe går fra kæresten, kan de kort tid efter ikke forstå, hvorfor de ikke gjorde det for længe siden.

En almindelig grund til at blive i et dårligt fungerende parforhold er, at man tidligere har oplevet situationer med følelse af forladthed. De er måske aldrig blevet bearbejdet, og derfor er man fyldt med angst. Når den gamle angst aktiveres i nye situation med angst, kan det blive dobbelt så svært at gå fra kæresten.

Ingen vej tilbage

Alle oplever situationer, hvor man føler sig såret, ydmyget eller afvist af sin kæreste. Hvis man på et tidligt tidspunkt i forholdet har mange sådanne kriser, vil det være naivt at tro, at kærligheden alene er stærk nok til at få forholdet til at fungere. Der kan ske så megen skade i et forhold, at det er umuligt at rette op igen, ligegyldigt om man går i terapi med det. Skaden kan være så stor, at kærligheden dør. Det kan f.eks. dreje sig om:

1. At blive såret én gang for meget.
2. At blive ydmyget én gang for meget.
3. At blive afvist én gang for meget.
4. At opleve for megen smerte i forholdet.
5. At være ensom for tit.
6. At kæresten altid laver sorg og vrede om til angreb.

Nogle gange kan løsningen være, at parret går fra hinanden og forsøger at læge deres sår og lære af det skete. Parret kan så mødes som venner senere.

Giver du andre skylden vil du blive i smerten

Alle oplever svigt, skuffelse og uretfærdig behandling. Det er en del af livets læreproces. Man kan lære af nederlagene ved for fremtiden at beskytte sig bedre mod, at det skulle ske igen.

Det kan være en fordel at give andre skylden for det, der går galt, fordi man så ikke selv behøver at gå ind i den meget sorg- og smertefulde proces det er at se på, hvad man selv har gjort forkert. Giver man andre skylden, bearbejder man meget få af sine egne følelser. Derfor tager det 10 gange længere tid at få følelserne ud, og det er nødvendigt for at være klar til at starte på en frisk.

Eksempel

Jeg havde en klient, som efter 8 år stadig var vred og ked af det, når vedkommende talte om sit ægteskab. Vi arbejdede med følelser i ca. 30 timer, og først derefter kunne klienten for alvor involvere sig igen. Tre måneder senere opstod en stormende forelskelse.

Mennesker har ofte svært ved at bearbejde følelserne i forbindelse med en smertefuld skilsmisse, fordi det at skulle mærke det fulde omfang af smerten også bringer erindringer frem om tidligere forhold til kæresten, familie og forældre. I stedet vælger mange at kaste sig over arbejde, uddannelse eller andre aktiviteter og give kæresten al skylden.

Hvis man i forvejen har lav selvfølelse eller lider af mindreværd, er det svært at indrømme, at man har begået lige så mange fejl som den anden, fordi det vil få ens selvværd til at dale yderligere.

Og hvis man indrømmer sine fejl, kan man frygte, at den anden siger: "Det har jeg jo hele tiden sagt" og bruger det som hævn i stedet for selv at indrømme sine fejl. Man frygter, at vedkommende måske vil miste tilliden til en og respekten for en, hvis man indrømmer sine fejl. Ofte vil man også skælde ud på fjerne autoriteter i form af kommunen, skattevæsenet, politikerne og statsministeren for at slippe af med nogle af ens egne aggressioner over at være blevet uretfærdigt behandlet af mennesker, man opfatter som autoriteter. Især i situationer hvor autoriteter begår fejl, er der mulighed for at få frit løb for en masse af ens egen vrede.

Det er utrolig vigtigt at indrømme de fejl, man begår over for sine nærmeste, hvis man ønsker at have et nært forhold med høj kvalitet. Jo mere man elsker, og jo mere man er engageret i hinanden, jo flere fejl begår man.

KAPITEL 8 - DU SKAL ØVE DIG FOR AT BLIVE EN BEDRE KÆRESTE

Når kærester taler sammen

Her kommer en række gode råd til, hvordan du i samtale med din kæreste kommer mere i dybden uden de forhindringer og bittesmå fornærmelser, man ofte uden at tænke over det kommer til at kaste i hovedet på den anden. Meningen er, at når I taler med hinanden, skal kontakten mellem jer blive til større tilfredsstillelse for begge parter.

Forudsætningen for at få et dybt og givende forhold til kæresten såvel som andre mennesker er, at begge parter kan gå fra samtalen og føle sig som bedre mennesker. Sker det ikke, vil man efterhånden miste lysten til samtale.

1. Hvad du siger, er din opfattelse af situationen. Acceptér at din kæreste har en anden mening og nedgør aldrig din kærestes mening. Sig aldrig sætninger som: Det passer ikke. Det er ikke rigtigt. Det er løgn. Sådan er det ikke.
2. Når kæresten er færdig med at sige noget, så giv respons, før du begynder at tale videre. Respons er at gentage det centrale i det, der er blevet sagt eller på anden måde sikre sig, at den anden føler sig forstået.
3. Du må ikke manipulere ved at skifte emne. Man skifter først emne, når begge parter er parate til det. Hvis man skifter emne midt i det hele, er det en afvisning af kæresten.
4. Man skal så vidt muligt kunne dokumentere eller bevise det, man siger eller påstår. Det må ikke alene basere sig på fornemmelser.
5. Stil konkrete krav i stedet for at bebrejde.
6. Man kan have brug for at gentage en historie flere gange for at få den ud af systemet. Spørg evt. din kæreste, hvordan han eller hun har det med, at du i en periode taler meget om det samme.
7. Brug aldrig udtryk som: Det ved du da godt. Det har jeg jo sagt.
8. Prøv ikke at trække din egen sandhed ned over hovedet på kæresten. Fortæl i stedet om dine tanker eller hvad du selv har gjort og lad kæresten bruge det som inspiration.
9. Hvis kæresten er vred eller ked af det, må du aldrig sige: "Slap nu af", "Nu skal du ikke blive vred" eller hurtigt komme med en undskyldning. Du bremser for kærestens følelser, og du risikerer, at kæresten bliver endnu mere vred eller ked af det. Lyt til kærestens følelsesmæssige tordenvejr, og det vil hurtigt drive over.
10. Jeg vil gætte på, at 95% af de gange, du bliver såret eller vred i et kærlighedsforhold, drejer det sig om uvidenhed eller en misforståelse fra din kærestes side. Ofte ved kæresten først, at du er vred eller ked af det, hvis du viser det meget tydeligt eller siger det.
11. Forvent ikke at din kæreste forstår dig fuldt ud, selv om I kender hinanden godt.
12. Tal meget om det, der går godt i jeres forhold. Det vil gøre det lettere at tale om de problemer, der også er. Der er problemer i alle forhold. Det er hårdt arbejde at vedligeholde kærligheden.
13. Læg mærke til, om I taler lige meget. Den, som taler mest og har en tendens til at styre samtalen, skal stille den anden spørgsmål og bede ham eller hende fortælle om sine følelser, så begge parter tale lige meget om sig selv. Sker det ikke, mister den mindst talende lysten til samtalerne.
14. Ingen har opskriften på sandheden.

100 gode samtaler

Igennem årene har der siddet mange kærestepar her på den anden side af mit skrivebord. De har opsøgt mig, fordi de var stødt ind i problemer, de havde svært ved selv at kæmpe sig igennem. På skift har jeg så ladet dem fortælle om sig selv. Ofte har fortællingerne overrasket både personen selv og kæresten. Pludselig er der dukket sider af personen frem, som han eller hun ikke anede eksisterede, og nu hvor det er sagt og kommet frem i lyset, kan begge parter godt se, at det usagte har haft stor indflydelse på deres kærlighedsforhold.

Flere af kæresteparrene har spurgt mig, om jeg ikke kunne lave en liste med en række gode samtaleemner. Det har jeg gjort. De får udleveret denne liste med 100 gode samtaler.

Det er en god idé i starten at se på uret at holde øje med, at begge parter taler lige lang tid. I starten kan man også føle sig lidt generte eller føle, at det er lidt fjollet og svært at komme i gang. Især den, der normalt ikke taler så meget i forholdet, kan have svært ved at komme i gang, fordi det kræver, at man skal bryde med sin rolle i forholdet. Den, der taler mindst, kan med fordel starte med at fortælle, og ofte kan det være en god idé, at denne person får tildelt dobbelt så megen taletid som den, der plejer at tale mest. Det er en stor udfordring for begge parter.

I kan med fordel benytte jer af følgende model ved samtalen.

Den ene part starter med at tale i 10 minutter uden at blive afbrudt. Den anden lytter og giver, når de 10 minutter er gået, et referat af det, der er blevet sagt. Formålet med referatet er at give den, der har talt, en oplevelse af at blive forstået. Derefter er det den anden, der bruger 10 minutter på samme emne.

Når man har prøvet modellen nogle gange og har vænnet sig til formen, kan man gå over til kortere indlæg. Men det er stadig en god idé at holde sig til ét emne ad gangen, så problemstillingen er konkret og begrænset. Gerne små problemer. Og husk, hvis den ene bringer noget på banen, den anden synes er for grænseoverskridende, har vedkommende ret til at sige fra.

Efter samtalen har man måske brug for at aftale nogle regler på baggrund af de nye erkendelser, der er kommet frem. Der kan være tale om både påbud og forbud, der letter stemningen i parforholdet. Det kan også være mere end nok at gå og tænke over de nye oplysninger, der er kommet frem.

Formålet er at lære at blive bedre til at tale sammen og se mere realistisk på ens forventninger til det fremtidige samvær. Det er en stor glæde, når kærestepar opdager, at de kan give udtryk for glæder og sorger i hverdagen på en mere hensigtsmæssig måde og løse konflikter løbende, så kulden ikke får lov til at brede sig i det, der engang var så varmt.

Det er også tilladt at snyde og læse listen med samtaleemner igennem for at se, om der er nogle spørgsmål til samlivet med den nuværende eller en tidligere kæreste, man ikke tør stille sig selv, fordi man ikke bryder sig om at høre svarene.

1. Hvad har du svært ved at tale om?
2. Hvad har du svært ved at bede om?
3. Hvornår har du svært ved at sige nej, og hvad gør det ved dig?
4. Hvad bruger du din kæreste til?

5. Hvorfor kommer du sammen med din kæreste?
6. Hvad har du svært ved at give din kæreste?
7. Hvad har du svært ved at modtage fra din kæreste?
8. Hvad har du svært ved at gøre i forhold til din kæreste?
9. Hvilke barnlige forventninger har du til din kæreste?
10. Hvilke voksne forventninger har du til din kæreste?
11. Hvad har du at give til din kæreste?
12. Hvilke følelser har du svært ved at vise din kæreste?
13. Hvilke behov får du ikke dækket af din kæreste?
14. Hvor får du dækket de behov, din kæreste ikke kan dække?
15. Hvad vil du ikke gøre for din kæreste?
16. Hvad er dine krav til din kæreste?
17. Hvad kan du godt lide ved din kæreste?
18. Hvad kan du ikke lide ved din kæreste?
19. Hvad er spillereglerne i en konfliktsituation
20. Hvad vil du gerne respekteres for?
21. Hvad kan du godt lide ved dig selv?
22. Hvad undgår du i forhold til din kæreste?
23. Hvilke drømme har du om fremtiden.
24. Beskriv dit drømmebillede af en kæreste.
25. Fortæl om dine seksuelle fantasier.
26. Hvad betyder det for dig, at børn forlanger ligestilling?
27. Hvad kan ødelægge dine følelser for din kæreste?
28. Hvad får dine følelser over for dine kæreste til at vokse?
29. Hvad kan du mærke, når du tvinger dig selv til noget, du ikke har lyst til, og hvad gør det ved kontakten til kæresten?
30. Hvad sker der med dig, hvis dit drømmebillede er for stort?
31. Hvad sker der med dig, hvis du ikke holder fast i dine basale behov?
32. Hvad sker der med dig, når du føler dig presset?
33. Hvornår tager du afstand fra din kæreste?
34. Hvad skal din kæreste gøre, for at du får lyst til at komme tættere på?
35. Hvad skal du gøre, sige eller vise, før du selv får lyst til at komme tættere på?
36. Hvad er sund jalousi? Hvad er usund jalousi?
37. Hvilke sider af dig selv må din kæreste ikke opdage, og hvad tror du, der sker, hvis din kæreste alligevel opdager dem?
38. Hvilke lighedspunkter er der mellem din kæreste og dine forældre?
39. Hvad sker der med dig, når du bliver kritiseret?
40. Hvad sker der med din kæreste, når du kritiserer ham eller hende?
41. Hvad gør du, hvis dine forældre ikke opfører sig ordentligt over for din kæreste?
42. Hvis din kærestes forældre ikke behandler dig ordentligt, hvordan ønsker du så, at din kæreste skal reagere?
43. På hvilken måde søger du accept hos din kæreste?
44. Hvordan får du opmærksomhed fra din kæreste?
45. Hvad vil du ikke give din kæreste opmærksomhed for?
46. Hvad gør du, når din kæreste bliver jaloux?

47. Hvad gør du, når du selv bliver jaloux?
48. Hvad gør du, når du føler, din kæreste ikke elsker dig nok?
49. Hvad gør du, når din kæreste ikke vil være sammen med dig?
50. Hvad gør du, når du bliver såret af din kæreste?
51. Hvornår føler du dig tvunget til at gøre din kæreste opmærksom på hans eller hendes ømme punkter.
52. På hvilken måde udøver du magten over din kæreste?
53. Hvordan kan din kæreste få magt over dig?
54. Hvad sker der med dig, hvis du modtager for megen nærhed og kærlighed fra din kæreste?
55. Hvad forventer du af din kæreste, når du er syg?
56. På hvilken måde vil du have omsorg?
57. På hvilken måde vil du ikke have omsorg?
58. Hvordan har du det med at give slip på nogle af dine idealforestillinger, og hvad sker der, når du gør det?
59. Hvordan har du det med at sige undskyld, og hvornår gjorde du det sidst?
60. Hvorfor kritiserer du ind imellem din kæreste for småting?
61. Hvad sker der med din kontakt til kæresten, når du holder din irritation tilbage?
62. Hvad sker der med dine følelser for din kæreste, når du holder vrede tilbage?
63. Hvad gør du, når du bliver såret?
64. Hvad gør du, når du bliver skuffet?
65. Hvad synes du om at være den lille? Beskriv fordele og ulemper.
66. Hvad synes du om at være den store? Beskriv fordel og ulemper.
67. Hvordan lever du dig ind i din kærestes situation?
68. Hvad tror du, din kæreste synes om din evne til at leve dig ind i hans eller hendes problemer?
69. Hvad synes du om din kærestes evne til at leve sig ind i dine problemer?
70. Hvad gør du for at give din kæreste bedre mulighed for at leve sig ind i dine problemer?
71. Hvad gør din kæreste, så du får bedre mulighed for at leve dig ind i hans eller hendes problemer?
72. Hvad gør du for at kunne leve dig ind i din kærestes verden?
73. Hvordan kan du se eller høre, at din kæreste er såret eller vred?
74. Hvordan viser du indirekte din kæreste, at du er såret eller vred?
75. Hvad betyder det for dit forhold, at du er bevidst om, hvad din kæreste har at tilbyde dig?
76. Hvad gør du aktivt for at finde ud af, hvad din kæreste forventer af dig?
77. Hvad gør din kæreste aktivt for at finde ud af, hvad du forventer af ham eller hende?
78. Hvad har din kærestes værste oplevelse været som barn?
79. Hvad var din kærestes stolteste oplevelse, før I traf hinanden?
80. Hvad var din kærestes bedste oplevelse som barn?
81. Hvilken person holder din kæreste mest af i sin familie?
82. Beskriv din kærestes yndlingstøj fra hans eller hendes nuværende garderobe.
83. Hvor meget vejer din kæreste for lidt eller for meget?
84. Kan du genfortælle en vittighed, din kæreste kom med for nylig?
85. Hvilken ferie har du nydt mest?
86. Hvilken ferie har din kæreste nydt mest?

87. Hvad irriterer din kæreste mest af det, du gør?
88. Hvad frygter din kæreste mest af alt?
89. Hvilke af dine gaver har glædet din kæreste mest?
90. Hvad gør din kæreste seksuelt ophidset?
91. Hvis der er børn. Hvad ønsker din kæreste sig mest for børnene?
92. Hvad vil din kæreste gerne foretage sig om fem år?
93. Tror din kæreste på et liv efter døden?
94. Hvad gør din kæreste glad?
95. Hvad gør din kæreste vred?
96. Hvad gør din kæreste ked af det?
97. Hvis der var penge nok, hvad tror du så, din kæreste ville ønske sig?
98. Hvis der var penge nok, hvad ville du så ønske dig?
99. Hvilken dejlig oplevelse sammen med dig husker din kæreste bedst?
100. Hvilken dejlig oplevelse sammen med din kæreste husker du bedst?

Afslør magten i diskussionen

De fleste mennesker begynder at lave undvigemanøvrer og manipulere med samtalen, diskussionen eller skænderiet med kæresten, når man nærmer sig kernen på et problem, de ikke har lyst til at konfrontere sig selv med.

Ved at aflede opmærksomheden og dermed styre kæresten i en bestemt retning undgår de at mærke følelser, de ikke bryder sig om eller få erkendelser, der er for ubehagelige og smertefulde. Ofte er ingen af parterne klar over, hvad der egentlig foregår, fordi det sker på det ubevidste plan, men et eller andet sted vil denne skævhed med en vinder og en taber i samtalen få ulykkelig betydning for forholdet på langt sigt.

Magtudøvelse i en diskussion kan ske gennem f.eks.:

At skifte emne. At gå til modangreb, når man bliver kritiseret. At undlade at give respons. At bebrejde og brokke sig i stedet for at sige tingene lige ud. At være nedladende. At være afvisende og uinteresseret.

Lav en diskussions-øvelse, hvor I på skift afslører udøvelsen af magt.

1.

A forsøger at skifte emne uden at blive opdaget.

B fanger A i at skifte emne.

2.

A går til modangreb, når B kritiserer.

B fanger A i modangreb og siger: "Det kan vi tale om senere. Nu skal du forholde dig til mit angreb."

3.

A skal undlade at give respons på det, B fortæller om.

B skal fange A i ikke at give respons, og bede om den.

4.

A skal brokke sig og bebrejde i stedet for at fortælle om f.eks. skuffelse, sårbarhed, sorg og jalousi.
B skal fange den andens brok og bebrejdelse og bede om at få at vide, hvad der ligger bag.

5.

A skal vide bedst, være nedladende og vise mistillid.
B skal fange den anden i de tre former for adfærd.

6.

A skal være interesseret i samtalen, men også uengageret.
B skal påpege det manglende engagement.

Den svære nærhed

Noget af det, der i starten af et forhold er mest givende er bare at være sammen med den anden uden ord. Så snart man bare er tæt på den anden, har man det godt.

Ofte bliver nærheden også noget af det mest smertefulde og provokerende, når man for alvor kommer tæt på hinanden i kærlighedsforholdet. Måske ønsker man at være meget mere sammen med kæresten, mens kæresten har brug for at være noget mere alene.

Ofte ender man med et underligt kompromis, der går ud på, at den, der har lyst til at være alene, alligevel er til stede uden egentlig at være der følelsesmæssigt set. Den, der gerne vil være mere sammen med kæresten, har derfor ikke har noget udbytte af samværet. Samværet bliver destruktivt for begge parter.

Her er en checkliste over eksempler på nærhed, så du har mulighed for at krydse af og se, hvor megen nærhed du har i dit liv.

1. At skændes.
2. At holde i hånd.
3. At give og modtage ros.
4. At kritisere og blive kritiseret.
5. At give og modtage kærtegn.
6. At give og modtaget skideballe.
7. At elske med hinanden.
8. At se hinanden ind i øjnene.
9. At knuse og kramme.
10. At være sammen uden ord.
11. At sove sammen.
12. At gå i bad sammen.
13. At drille hinanden.
14. At danse sammen.
15. At slå.
16. At tungekysse.

17. At græde sammen.
18. At grine sammen.
19. At spørge dybt.
20. At give respons på det, den anden siger.

Hvis du kommer frem til den konklusion, at du savner noget nærhed i dit liv, kan du allerede i dag gøre en af de ting, du savner allermost.

Har du ingen kæreste for tiden, er det lidt svært at ringe til din bedste ven og spørge, om vedkommende har tid til en halv times tungekysseri. Men så er der sikkert nogle andre savnede former for nærvær, du kan få tilfredsstillet hos venner eller bekendte.

De følgende øvelser anbefaler jeg til kærestepar, der synes, at de er kommet på lidt for stor afstand af hinanden eller gerne vil endnu tættere på.

Ofte vender parrene tilbage og fortæller, hvor svært det var for den ene eller begge parter at tage sig sammen til at gennemføre øvelserne, og hvor fantasifulde undskyldninger eller ophedede diskussioner, man fik rodet sig ud i.

Årsagen er naturligvis, at man er klar over, at man vil komme i kontakt med følelser af irritation, vrede, sorg, tristhed, liderlighed, omklamring. Mange vil også efter en halv til en hel time i de første to øvelser opdage, at de langsomt bliver glohede som en kakkellovn, og sveden springer frem overalt.

1. To mennesker lægger sig påklædte på en seng og holder om hinanden i en time. Der skal være stille, ingen må sige noget, og der må ikke være forstyrrende afbrydelser.
2. To mennesker lægger sig påklæde på en seng og holder hinanden i hænderne, mens de kigger hinanden dybt i øjnene i en time. Der skal være stille, ingen må sige noget, og der må ikke være forstyrrende afbrydelser.
3. To mennesker lægger sig påklædte på en seng og holder hinanden i hænderne. Den ene fortæller i en time om sit liv. Den, der lytter, må kun stille spørgsmål. Ingen samtaler eller dialog. Ingen afbrydelser. Når timen er gået, bytter de. Kort pause mellem de to fortællinger.
4. To mennesker lægger sig nøgne på en seng i et rum med 28 graders varme. Den ene giver den anden en meget blid massage. Der bruges massageolie. Man starter med meget langsomme bevægelser og nusser tæer, lægge osv. Den der modtager massagen skal lægge mærke til, hvor massagen "går ind", og hvor der ikke mærkes noget særligt. Brug ca. en hal time til hver side af kroppen. Det må kun være behageligt og sensuelt. Hver eneste kvadratcentimeter af kroppen skal berøres. Glem ikke noget, da man tror, at den anden ikke kan lide de områder på kroppen, der ikke er berørt. En halv times pause efter massagen, og derefter byttes der.
5. To mennesker lægger sig påklædte på en seng. Den ene fortæller ti konkrete ting, som vedkommende kan lide ved den anden. Ingen afbrydelser. Den anden gentager de ti ting. Det gøres tre gange. Bagefter holdes en kort pause, hvorefter de bytter. Til sidst skriver man de ting, man kan huske, at den anden har fortalt.
6. Begge laver en liste over de ting, de synes, den anden skal øve sig i. Der skal være ti punkter, og formuleringen skal være konkret, positiv og konstruktiv og ikke generel og bebrejdende. Der skal være eksempler på alle kritikpunkter, f.eks.: "Du skal øve dig i at stille flere spørgsmål, når jeg forklarer dig noget eller fortæller en historie."

7. Seksuel nærhedsøvelse. Manden ligger nøgen på en seng med lukkede øjne. Kvinden onanerer stille og roligt på ham. Manden siger stop et stykke tid før udløsningen. Kvinden holder pause i op til et minut, før hun fortsætter. Dette gentages ca. ti gange, så han lærer at nyde det. Han lærer de signaler at kende, som fortæller, hvornår der er optræk til udløsning og at kontrollere, hvornår kanonen skal fyres af.
8. Seksuel nærhedsøvelse. Kvinden ligger på ryggen på en seng med benene ud over kanten på sengen. Manden ligger på knæ på gulvet mellem hendes ben. Hendes ben er støttet af puder, så hun kan ligge i lang tid. Manden skal også sidde, så han kan nyde det uden at blive træt. Han kysser og slikker kvindens ædle dele. Kvinden siger stop, når temperaturen nærmer sig kogepunktet. Han fortsætter med at slikke hende andre steder end klitoris og vender tilbage til den igen efterhånden. Hun kan sige "Lidt hurtigere", "Lidt langsommere", "Lidt hårdere", "Lidt blødere", "Lidt mere direkte", "Lidt mere indirekte". Hendes meldinger er afgørende for succes.

Nærhedsopgaver

1. Begge parter laver en liste med 30 punkter, der gør én glad. Fem af punkter skal være følelsesmæssige, f.eks.: "Det gør mig glad, når du spørger, hvad jeg er ked af og lytter uden at bryde ind, selv om det er velment".
2. Begge parter laver en liste på ti ting, der gør én ked af det. Man må ikke brug ord som aldrig eller altid eller andre ord, som er definitive eller overdrevne. Hellere underdrive end overdrive, ellers bliver der ballade, fordi modtageren med rette føler sig uretfærdigt behandlet.
3. Begge laver en liste på ti ting, der gør én vred. Husk, at du ikke må trække gamle hændelser frem, med mindre du bliver bedt om det. "Det gør mig vred, når du kritiserer mig foran vores venner".
4. Begge laver en liste med ti ting, der lukker en. Pas på ikke at virke bebrejdende, da begge parter gør deres bedste for at gøre hinanden lykkelige. Der er så meget, man ikke ved, selv efter flere års samliv. Tal altid til din kæreste, som om han eller hun er uskyldige, og husk at det er på grund af uvidenhed og ikke ond vilje, at tingene går galt.
"Jeg bliver lukket, når du afbryder mig"
"Jeg bliver lukket, når du ikke forfører mig seksuelt".
5. Begge laver en liste med ti ting, der gør én åben. Husk at forklare det grundigt med detaljer, da det kan være meget svært at forstå, hvad der åbner. Det kan gøre ondt og være meget bevægende at forklare, hvad der åbner, fordi man måske pludselig for alvor mærker, hvad man savner.
"Jeg bliver åben, når du interesserer dig for mine interesser, selv om du ikke ved så meget om det, og det oven i købet keder dig lidt".
"Jeg bliver åben, når du støtter mig i at gøre det, jeg har lyst til, selv om det kan komme på tværs af dine behov".
6. Begge laver en liste med ti fejl ved dem selv i måden, de er i kontakt med deres kæreste på.
7. Begge laver en liste med ti fejl, kæresten begår, når I taler sammen.
8. Begge laver en liste med ti ting, I selv er gode til, når I taler sammen.

9. Begge laver en liste med ti ting, den anden er god til, når I taler sammen.
10. Begge laver en liste med tre for høje forventninger, de selv har til deres kæreste.
11. Begge laver en liste med tre for høje forventninger, de har til sig selv.

Sexolog og Parterapeut Skolen

Carl-Mar Møller

Avderødvej 45

2980 Kokkedal

www.carl-mar.dk

www.parterapeutskolen.dk

77@carl-mar.dk