

Umiddelbart har det samme effekt som at tisse i bukserne, når du undlader at sige til eller fra.

Vov pelsen – tag **konflikten**

Sådan
gør du!



Hvem?

Annette Jønsson er 45 år og uddannet gestaltterapeut fra Nordisk Gestaltinstitut og fotojournalist fra Danmarks Journalisthøjskole. Har siden 1999 levet som freelance journalist og fotograf. I sin praksis i Vanløse har hun de sidste to år haft mænd i terapi. Hovedsagelig mænd i alderen 25-50 år, der ønsker at lære sig selv bedre at kende og få værktøjer til at skabe et bedre liv.

> www.mandeterapeut.dk

Gør du næsten hvad som helst for at undgå konflikter med din partner? Og mærker du omkostningerne ved at være den flinke fyr? Så sig, hvad du mener.

Tekst ANNETTE JØNSSON Foto GETTY IMAGES

Mange mænd har rigtig svært ved at give udtryk for, hvordan de har det, og hvad de mener, hvis deres mening er en anden end deres partners. Manden foretrækker ofte at være den rare og venlige ægtemand. Det er jo ufarligt og komfortabelt at være flink. Mr. Nice Guy har mange 'venner' og undgår konflikter.

"Jeg er træt af at være ham, der altid pleaser. Det kræver utrolig meget af min energi at skulle sørge for, at alle er glade. Men omvendt ønsker jeg jo heller ikke uenighed og konflikter", lyder det fra en del mænd, der kommer for at blive klogere på sig selv i min praksis. Andre fortæller:

"Når jeg vælger at træde i karakter og tager i byen eller på golfweekend med drengene, får jeg at vide, at jeg er egoistisk, fordi jeg vælger mig selv og tilsidesætter familien". Det betyder, at han nok har sværere ved at komme af sted næste gang og måske aflyser for at undgå ballade, selvom han har lyst til at tage af sted. Det er både yngre fædre og modne ægtemænd, der fravælger deres egne

behov og interesser for at undgå konflikter. De tænker "konen får ret, og jeg får fred".

Tag dig selv alvorligt

Umiddelbart har det samme effekt som at tisse i bukserne, når du undlader at sige til eller fra. Først føles det rart, og problemet er løst. Men på længere sigt er det ubehageligt, og du føler dig utilstrækkelig. Som mand risikerer du at miste din styrke og selvspekt, når du ikke gør de ting, som gør dig glad, men går på kompromis med dine behov.

Hvad stopper dig i at sige "nu gider jeg fandme ikke høre mere sludder. Og lad os så komme videre"?

Tag dine behov og dig selv alvorligt og fortæl din partner, hvad du vil være med til. Undlader du at sætte grænser, ophober vreden sig, og du bliver utilfreds med dig selv og alle andre. Sig i stedet stop, når du ikke vil mere, så hun ved, hvor hun har dig. Vent og se, hun tænder garanteret mere på dig, end hun længe har gjort. Kvinder elsker, når deres mand træder i karakter. ★

Bliv bedre til at stå ved dine behov og sætte grænser:

- > Vov pelsen og se hvad der sker
- > Hvad er det værste, der kan ske, hvis du siger nej?
- > Afløvr dit budskab roligt og med respekt
- > Stil krav om de ting, der ikke er til forhandling
- > Start med det, der er mindst "farligt"
- > Vil du være tilfreds, hvis du ikke gør det?