



Er du dronningen af to do-lister?

Madpakker, tjek. Vasketøj, tjek. Madlavning, tjek. Løbetur, tjek?

Velkommen i klubben af listekvinder, der husker fødselsdage og klassearrangementer, og som ved, hvor mandens bilnøgler er, før han selv gør. Listekvinder, som alt for ofte kommer til at kastrere deres mænd. Læs her hvorfor.

AF KATRINE BØG · FOTO: PANTHERMEDIA

Der er meget godt at sige om tjeklisterne, der sandsynligvis kører nogenlunde non-stop på din indre skærm. For eksempel er de med til at sikre dig det fulde overblik over dagens opgaver. Ligesom de får hverdagen til at fungere upåklageligt for hele familien. Men hvad sker der, hvis nogen (læs: din mand) bryder ind i dine lister og laver rod?

Vi giver dig et eksempel: I skal have gæster. Du har lynende travlt og har din liste kørende i neon på din indre skærm – hvis du skræller kartofler og laver salat, så kan din mand lige nå at støvsuge og skure toiletter, inden gæsterne kommer.

Men så kommer din mand pludselig ud i køkkenet med løbetøjet på og siger: "Hej skat, jeg løber lige en tur, inden gæsterne kommer". Hvordan reagerer du? Med beskyldninger og irritation? Og måske et svar i stil med: "Hvorfor er det altid mig, der skal stå her og lave det hele, mens du kun tænker på dig selv?"

Ifølge psykolog Heidi Agerkvist vil det i hvert fald være den typiske reaktion.

– Mange af os er alt for hurtige til at bebrejde hinanden uden tanke for, at vi skal huske at tale ordentligt sammen. Vi glemmer at invitere hinanden med i de planer, vi hver især har. Det kan jo ikke nytte noget, at kvinden har alle de her

”Mange kvinder kommer i den bedste mening til at tage rigtig meget ansvar. De har de her billeder af, hvordan det hele skal være, og i processen kommer de til at kastrere deres mænd, fordi han skal passe ind i en bestemt form”



lister og planer, men glemmer at indvie manden i sine tanker. Hvordan skal han så vide, hvad det er, hun ønsker?

ÅBN MUNDEN!

Heidi Agerkvist har fra sin base i Aarhus specialiseret sig i den psykologi, der vedrører familielivet og parforholdet. Hun har både klienter i sin fysiske praksis og i særligt tilrettelagte onlineforløb. Hun fortæller, at mange par går skævt af hinanden på grund af mere eller mindre simple misforståelser. Begge parter ønsker det bedste for deres parforhold, men de glemmer at tale sammen og dele deres idéer og tanker med hinanden. Og så ender konflikterne i en gang mudderkast, der kun graver grøfterne endnu dybere.

– Det lyder så kedeligt, men det handler om at forventningsafstemme. Hvis du har et ønske, så sig det højt. Det kan være: ”Det vil betyde meget for mig, at vi fik ryddet op i kælderens i weekenden. Vil du være med til det, eller skal vi aftale et andet tidspunkt?”. På den måde inviterer du din partner, og du accepterer samtidig, at du ikke kan bestemme over ham. Han har ret til at sige nej – også uden at du bliver sur, forklarer Heidi Agerkvist.

– Du skal passe på, at du ikke koger din partner ned til at være statist i dit liv, så du ser ham som din pedel, din babysitter eller din havemand, som du kan styre rundt.

Hvis vi reducerer hinanden til nogen, der skal passe ind i en plan, risikerer vi ifølge psykologen at gå glip af det passionerede, sjove og livfulde i parforholdet.

BROK ØDELÆGGER JERES FORHOLD

Mange kvinder savner initiativ og mere hjælp fra deres mænd, men er samtidig ikke opmærksomme på, at de kommer til at afvise den eller dræbe initiativet ved at irettesætte ham. Det kan være med sætninger som: ”Når nu du har støvsuget hele huset, hvorfor springer du så lige badeværelset over?”, eller: ”Det passer jo slet ikke sammen, det tøj, du har givet ham på”. Kvinder skal øve sig i at tage imod hjælpen, selv om den måske kommer i en lidt anden form, end de lige havde forestillet sig.

5 GODE RÅD TIL SAMARBEJDET MED DIN PARTNER

1. Øv dig i at tage imod hjælp, selv om den kommer i en lidt anden form, end du havde forestillet dig.
2. Del dine tanker og idéer med din mand.
3. Tal respektfuldt, inviter frem for at bebrejde.
4. Samarbejd og få det bedste ud af jeres fælles kompetencer. Husk, at I begge vil det bedste for parforholdet.
5. Lær af din partner og lån af hans personlighed for at blive klogere på dig selv.

– Mange kvinder kommer i den bedste mening til at tage rigtig meget ansvar. De har de her billeder af, hvordan det hele skal være, og i processen kommer de til at kastrere deres mænd, fordi han skal passe ind i en bestemt form, siger Heidi Agerkvist.

– Kvinderne føler sig enormt pressede, for når man spurter rundt og skal leve op til et glansbillede af et familieliv, så bliver man enormt ufleksibel, og man kan slet ikke se, at man kan gøre det på andre måder. Og så er det, brokkeriet starter. Psykologen forklarer, at kvinden ofte føler sig lige så ulykkelig i det liv, de →

”Du skal tænke dit parforhold som et team, hvor I har en helt unik mulighed for at få det bedste fra jer begge i spil. I kaster alt, hvad I har af længsler og kompetencer, ned i en fælles pulje, og så er det jeres opgave at se på, hvordan I får det hele til at spille bedst muligt sammen”



← lever, som manden, der føler sig konstant i rettesat. Derfor ender det i en ulykkelig situation, som ofte først kan brydes, når begge parter tager sig tid til at sætte sig ned sammen og se på, hvad de sammen kan gøre anderledes.

– I skal spørge jer selv: Hvilket parforhold vil vi gerne have, og hvad kan vi gøre for at bevæge os derhen? Når I har fundet svaret, skal I selvfølgelig sørge for at sætte handling bag ordene. Husk, I er på samme side i den her sag, og I vil begge det bedste for hinanden. Med det udgangspunkt kan det ikke gå helt galt, siger Heidi Agerkvist.

DU LIGNER DIN MAND

Spørg lige dig selv: Hvorfor faldt du for din mand? Måske var det på grund af hans impulsivitet? Eller hans humor og lethed i livet? Eller måske hans ansvarlighed og retskaffenhed?

Helt sikkert er det, at du er blevet forelsket i nogle sider, som du har genkendt og savnet hos dig selv. Og det er ironisk nok de samme sider, du siden hen kan blive irriteret på ham over.

– Som mennesker indeholder vi som udgangspunkt alle karaktertræk, men af forskellige årsager er der sider af vores personlighed, som vi har været nødt til at undertrykke i vores opvækst. Det kan

være, du er vokset op i en familie, hvor der ikke blev sat pris på impulsivitet, og så har du måske lært, at du skal tænke nøje over alting. Når du så møder en mand, der netop er impulsiv, så vil du falde for det, fordi du her kan genkende noget, som du kan mærke, du savner i dit liv.

– Vi kobler os på den måde på hinanden for at få noget af det, vi har været nødt til at lægge låg på gennem vores opvækst. Hvis vi er åbne for det og har lidt mod, så kan vores parforhold være en kæmpe gave og en mulighed for at hele nogle af de ting, der er gået lidt skævt i vores barndom. Der er nemlig en grund til, at vi har fundet sammen.

– Det voksne parforhold åbner mulighed for at kunne udvikle sig selv. Du kan lære rigtig meget af din partner, hvis du ser ham som den, han er, i stedet for at prøve at lave ham om, så han ligner dig. Du skal tænke dit parforhold som et team, hvor I har en helt unik mulighed for at få det bedste fra jer begge i spil. I kaster alt, hvad I har af længsler og kompetencer, ned i en fælles pulje, og så er det jeres opgave at se på, hvordan I får det hele til at spille bedst muligt sammen. I har ansvaret for at skabe et parforhold, som er rart at være i for jer begge to.

FOREBYGGENDE PARTERAPI

Hvis bare alle nyforelskede og nygifte par ville starte deres samliv med tre-fire timers parterapi i fredstid, så kunne vi undgå en del skilsmisser. Det er Heidi Agerkvist sikker på. På spørgsmålet om, hvorvidt parterapi kan bruges forebyggende, ryger det ud af hende:

– For h..... ja! Jeg ville ønske, at mange flere ville gå i parterapi, mens de havde det godt sammen. Det kunne redde mange ægteskaber. Og det siger jeg ikke, fordi jeg er psykolog og lever af at rede trådene ud for folk. Det siger jeg, fordi jeg ved, at det ville gøre en forskel.

Hun ærgrer sig over, at det at gå i parterapi for de fleste er ensbetydende med en falliterklæring – en sidste nødløsning, som man tyr til, når det hele sejler.

– Det er helt misforstået og rigtig ærgerligt. De par, der går i parterapi, inden det går i hårdknude, kommer jo derfra efter ganske få gange med en række redskaber, de kan tage med sig og huske på, når bølgerne går højt. Det er guld værd, og hvis flere ville kaste sig ud i det, så er jeg sikker på, at det ville kunne redde mange ægteskaber fra opløsning. ■



OM EKSPERTEN

Heidi Agerkvist er psykolog og familievejleder. Hun har egen praksis i Aarhus og tilbyder også rådgivningsforløb online til hverdagsramte børnefamilier. Du kan læse mere på hjemmesiden Heidiagerkvist.dk, hvor du også kan tilmelde dig hendes nyhedsbrev.