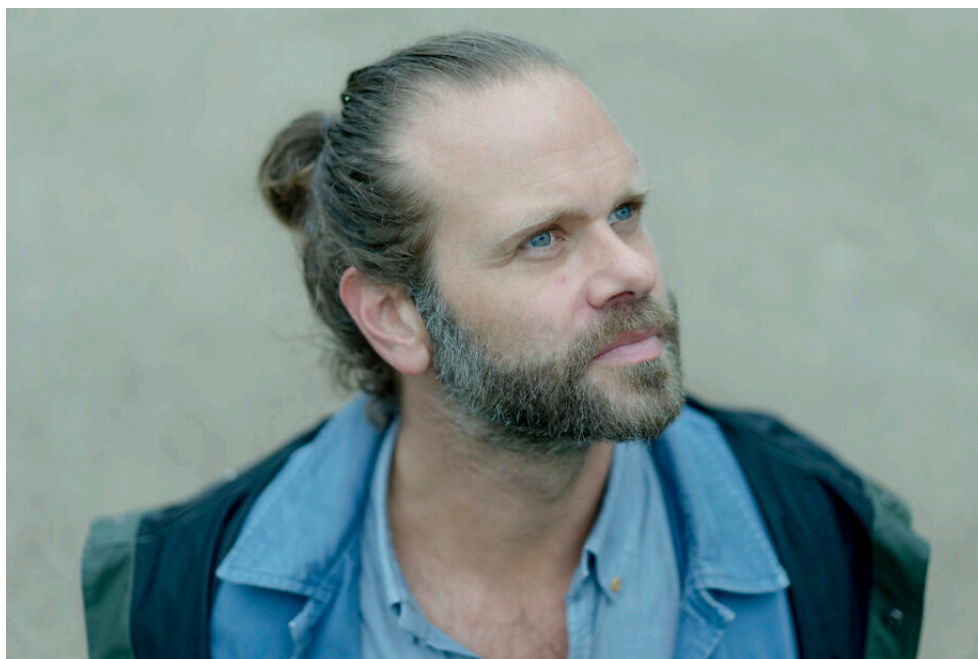


Mikkel Braginsky var som en hund, der forsøgte at få en fem meter lang pind tværs gennem en døråbning. I sit parforhold anede han ikke, hvorfor han reagerede, som han gjorde

Han blev skilt og indledte kort tid efter endnu et forhold, der heller ikke holdt. Mikkel Braginsky indså, at ansvaret var hans eget. Han er single og står bag en bog og en podcast, »Hankøn«, om at finde sin identitet som mand. Her er fire af de ting, han gerne selv ville have vidst, mens han var i en relation.



Mikkel Braginsky havde en ubevidst fornemmelse af, at hvis han først begyndte at gå dybere ind i en forståelse, ville han være bange for, hvad han fandt ud af om sig selv og det liv, han var så forhippet på at opretholde.

Foto: Asger Ladefoged

Lyt til artiklen

6 min

Mikkel Braginsky var som en hund, der forsøgte at få en fem meter lang pind tværs gennem en døråbning. I sit parforhold anede han ikke, hvorfor han reagerede, som han gjorde

Til sidst gik det ikke længere. En fredag aften i 2016 fortalte Mikkel Braginskys kone ham, at hun havde besluttet, hun ville skilles.

»Det ramte mig som et lyn. Jeg var på ingen måder forberedt på udmeldingen.«

Kort tid efter skilsmissen skyndte Mikkel Braginsky sig at kaste sig ind i et nyt forhold. Det holdt heller ikke.

I dag ved han hvorfor.

»Jeg havde ikke gjort mig nogle bevidste tanker om, hvem jeg egentligt var, eller hvem jeg ville være, når jeg gik ind i et ny relation,« siger han.

Mikkel Braginsky er single. For fem år siden var han gift, havde bil, hus og boliglån. Uden at tænke særligt meget over sit forhold til den kvinde, han var gift med, passede han sin styrketræning nede i det lokale fitnesscenter. Turene på racercyklen var også vigtige, det samme med jobbet i reklamebranchen.



På et tidspunkt blev Mikkel Braginsky ramt af et knockout. Sådant føltes det, forklarer han, da en livskrise tvang ham til finde ud af, hvad der var galt med opskriften på det gode liv. Hvad det var, han havde været så forhippet på, og hvorfor var den kvinde, han gerne ville have delt sit liv med, endt med at forlade ham?

Foto: Asger Ladefoged.

»Det hele var efter lige bogen og fulgte den klassiske måde, jeg var opdraget på. Jeg syntes selv, at jeg tog min rolle og mit ansvar på mig.«

Mikkel Braginsky er forfatter til bogen og podcasten »Hankøn«. Som coach, foredragsholder og debattør forsøger han at finde frem til mandens identitet.

»Hver gang der var problemer i mit ægteskab, handlede det om min rolle i forholdet og især om følelser. Men jeg gjorde alt, hvad jeg kunne for at få problemerne til at fordampe og forsvinde, uden at løse dem.«

Han forklarer, at han havde en ubevidst fornemmelse af, at hvis han først begyndte at gå dybere ind i en forståelse, ville han være bange for, hvad han fandt ud af om sig selv og det liv, han var så forhippet på at opretholde.

Skilsmissen blev begyndelsen på en ny livsfase. Han besluttede sig for at

finde ud, hvorfor han var endt, hvor han var.



Efter adskillige timer hos en psykolog nåede Mikkel Braginsky frem til, at der var et ansvar, som manglede at blive placeret. En ny forståelse, hvis det samme ikke skulle ske igen og igen. »Ansvaret var mit eget og ingen andres,« siger han.

Foto: Asger Ladefoged.

»Jeg arbejdede med mig selv for at blive mere bevidst om, hvad en relation i virkeligheden handler om,« siger han.

Ramt af en livskrise

Han hadede selvhjælpsbøger. Fik spændte kæber, hvis andre fortalte ham, hvordan han skulle leve sit liv efter en recept. Eller hvis nogen bad ham om at nedfælde sine dårlige vaner i et brev og efterfølgende brænde det. »For tænk, hvis jeg først begyndte at rode rundt i mig selv og fandt noget, der ville give mig for meget ubehag.«

En holdning, han senere har ændret.

»Gradvist indså jeg, at hver gang jeg kom på glatis med mine følelser, lukkede jeg ned og havde ingen idé om, hvordan jeg skulle løse situationen. Jeg var som en hund, der forsøgte at få en fem meter lang

pind tværs gennem en døråbning uden at ane, hvorfor jeg reagerede, som jeg gjorde.«



Det hele var efter lige bogen og fulgte den klassiske måde, han var opdraget på. »Jeg syntes selv, at jeg tog min rolle og mit ansvar på mig.«

Foto: Asger Ladefoged.

På et tidspunkt blev Mikkel Braginsky ramt af et knockout. Sådan føltes det, forklarer han, da en livskrise tvang ham til finde ud af, hvad der var galt med opskriften på det gode liv. Hvad det var, han havde været så forhippet på, og hvorfor var den kvinde, han gerne ville have delt sit liv med, endt med at forlade ham?

»Efter adskillige timer hos en psykolog nåede jeg frem til, at der var et ansvar, som manglede at blive placeret. En ny forståelse, hvis det samme ikke skulle ske igen og igen. Ansvar var mit eget og ingen andres,« siger han.

Mikkel Braginsky fandt ud af, at han langtfra var den eneste mand, der havde vanskeligt ved at forstå sig selv og sin rolle i et parforhold. Derfor udviklede han fire grundlæggende leveregler for genfinde sin identitet. Her er, hvad han gerne ville have vidst, mens han var i et parforhold:

1. Ansvaret er en kraftfuld herre

Det er ansvaret, som indeholder modet til at handle og skabe forandringer. Jeg bruger mit ansvar til at holde mig selv i ørerne og tjekke, om jeg ubevidst undgår noget, som jeg følelsesmæssigt har svært ved. Om jeg løber fra mit ansvar ved at have en meget kortsigtet strategi om at ignorere sider af mig selv, som jeg ved, jeg burde tage mig af.

Hold derfor ekstra øje med, hvad du tænker og føler og tag stilling til de følelser, du møder. Og hvis du har en partner, så tag din del af ansvaret for jeres relation. Vær aktivt bevidst om de signaler, hun sender til dig, både dem hun udtrykker tydeligt og dem, som ligger under overfladen. Det er ofte de usagte ting i et forhold, som ender med at vokse til nogle uheldige størrelser.

2. Du skal vide, hvad du vil bidrage med til verden uden for hjemmet.

Du skal vide, hvorfor du hver morgen sætter dig ind i din bil, op på din cykel eller ind i et tog og tager på arbejde. At det ikke bare handler om at tjene nogle penge, så der er lys i lamperne derhjemme og mad i køleskabet.

Der er ingen begrænsninger på, hvor stort eller småt dit formål må være, men du skal brænde for noget. Et stærkt formål giver dig adgang til dine handlekraftige, modige og kreative sider. Det er vigtigt, at du har en kort sætning i dit hoved der definerer, hvad du eksempelvis gerne vil opnå ved at gå på arbejdet hver dag. Eller noget andet. Men en sætning, der indrammer, hvad du brænder for.

3. Kend dine egne følelser

Jeg ville gerne have vidst, at når jeg ikke tog ansvar for mine egne behov, kunne det ofte ende med, at jeg forsøgte at overkompensere ved at prøve

at opfylde alle min partners behov. Jeg giver, men jeg er ikke i stand til at bede om det, jeg selv har behov for.

Det resulterede blandt andet i, at jeg blev fuldstændigt blind for det, min partner egentlig havde brug for, fordi jeg ubevidst projicerede mine behov over på hende. Det har betydet, at jeg i dag er meget opmærksom på, hvad jeg selv har brug for, så jeg kan få fyldt op på behovskontoen, når jeg er i en relation. På den måde kan jeg føle mig mere rolig og fri i en relation og møde en kvindes behov med opmærksomhed og overskud.

4. Mænd har brug for at få skåret alvoren ud i pap

Du skal have adgang til din sårbarhed og kommunikere ud fra den. En mand skal forstå, hvor hans indre faldlemmer og usikkerheder ligger gemt. For de fleste mænd er der brug for at få alvoren skåret ud i pap, ellers begynder vi automatisk at tage boksehandskerne på, devaluere værdien, blive sarkastiske eller miste fokus, når vi bliver konfronteret med vores egen sårbarhed.

Hvis man ikke forholder sig til sin sårbarhed, kan man måske blive skræmt af al den svaghed, som sårbarhed umiddelbart lugter af. Sårbarheden kræver ekstra opmærksomhed. Desværre ligger den ikke naturligt for os. De fleste mænd vil hellere have hevet visdomstænderne ud på én gang, end at blotte vores uperfekte sider.

FAKTA

Singleliv

Stadig flere danskere bor alene uden en partner. Siden 2018 er der kommet 83.000 flere singlehustande, viser nye beregninger fra Dansk Industri.

Ud af de godt 2,7 millioner husstande pr. 1. januar 2022 er over en million beboet af en enkelt person. Det er en stigning på 25.300 siden 2020 og en udvikling, der betegnes som en acceleration.

Nogle er enker eller fraskilte, andre er studerende eller seniorer. Og så er der alle dem, der aktivt vælger singlelivet. Friheden. Uafhængigheden. Er det her, lykken findes? For nogle er svaret ja. Andre singler leder efter ham eller hende, de kan dele livet med.

Men hvor finder man en kæreste, hvis badminton-Henrik nede på bane fire allerede er optaget? Eller at de match, som en datingportal kan tilbyde, kun fører ud i kærlighedens mange blindgyder?

Berlingske zoomer ind på singlelivet.

FOLD UD