

Grynter din mand også til svar? Du får et bedre parforhold ved at oplære ham i svær kunst

Kvinden behøver ikke manden, men har hun lyst til at undvære ham? Hvis svaret er nej, er begge køn nødt til at trække en streg i sandet og begynde forfra. Manden har nemlig oftest ikke lært det, kvinden mangler, siger mandecoach Mikkel Braginsky.



Mikkel Braginsky havde for nylig en klient, som ikke vidste, at hans bedste vens barn havde en diagnose. Det fik klienten i stedet fortalt af sin kone. For Braginsky siger det en hel masse om mænds manglende evne til at snakke med omverdenen om det, som virkelig betyder noget.

Foto: Asger Ladefoged

Kvinden behøver ikke manden, men har hun lyst til at undvære ham? Hvis svaret er nej, er begge køn nødt til at trække en streg i sandet og begynde forfra. Manden har nemlig oftest ikke lært det, kvinden mangler, siger mandecoach Mikkel Braginsky.

Det moderne parforholds største dilemma udspiller sig inden for hjemmets

fire vægge.

Det handler om samtalen og måske især fraværet af samtale, og hvis ikke vi får styr på det, er skilsmissen og bruddet inden for rækkevidde.

I takt med at kvinder kan alt selv og – heldigvis – ikke længere er afhængige af hverken mandens pengepung eller styrke, efterspørger hun nemlig noget andet.

Snak.

Af den slags, hvor man byder ind, perspektiverer, lytter, blottet sig og gør hinandens verdener større.

Hvor man ikke spiser sin elskede af med et »ja«, et »fint« eller en generel grynten, og hvor man interesserer sig på et mere eksistentielt plan for, hvad der rører sig i det menneske, man deler livet med.

Problemet er, at manden hverken forstår samtalens værdi eller er trænet i at føre én, fordi han ikke har lært det.

Sådan siger mandecoach, foredragsholder og forfatter Mikkel Braginsky, der på Kvindernes Kampdag vil slå et slag for, at der er både ligestilling og livstilfredshed at hente for kvinden, hvis hun tager sin mandlige partner i oplæring.

Lærer ham at samtale.

»Det er simpelthen ikke rigtig gået op for manden, at kvinden nu ønsker mere end hans traditionelle maskuline ansvarsområder,« siger han, som også er vært på podcasten »Hankøn«:

»Kvinden søger ikke længere, at han kommer hjem med en pose penge, eller at han slår græsset og fylder olie på bilen. Det kan hun selv. Hun søger en samtale om, hvad der rører sig inde i ham. Hans tanker og

følelser. Men mange mænd forstår sig ikke på den samtale, hvorfor de skal have den, og hvordan de starter den.«

Kvinder frustreres af stilhed

Mikkel Braginsky husker et foredrag, han holdt for 100 mennesker, om mandens udfordringer, hvor en kvinde i publikummet rejste sig og stillede et spørgsmål, som måske også føles presserende blandt visse læsere netop nu.

»Hvorfor tager manden sig ikke bare sammen?«

Problemet med det spørgsmål er imidlertid, at det lukker samtalen, og hvis kvinden vælger den tilgang, går hun galt i byen, mener Mikkel Braginsky.

I hvert fald hvis hun elsker den mand, hun sidder overfor, og fortsat ønsker at dele livet med ham.

I øvrigt er oddsene for at finde en ny mandlig partner, der allerede mestrer samtalens kunst, nok ikke så stor, spør Mikkel Braginsky:

»De, der kan, er taget,« som han konstaterer med et smil.

I stedet er kvinden nødt til at påtage sig et medansvar for at spille sin mand god kommunikativt, for ellers vil hun over tid blive frustreret og til syvende og sidst slutte forholdet, fordi fraværet af snak gør hende utryk i relationen.

Hvad er det, han *ikke* siger, spekulerer kvinder typisk, fortæller Mikkel Braginsky, mens manden omvendt forsøger at regne ud, hvad det er, hun vil have ham til at sige.

»Kvindens alarmklokker begynder at ringe, hvis manden sidder og ikke siger noget. Fordi stilhed kan betyde alt muligt, og ønsker han overhovedet at være her, begynder hun så at spørge sig selv. Hun bliver

frustreret, hun keder sig, og det er også ensomt,« siger Mikkel Braginsky.



Hvis I har valgt et fælles liv, skal I også hjælpe hinanden med forholdets inkompetence, siger Mikkel Braginsky. Alle taber, hvis mandens mangelfulde evne til at snakke bliver hans problem alene.

Foto: Asger Ladefoged.

Han forstår godt, at kvinden ikke gider det i det lange løb:

»Mennesket befinder sig ikke længere i bunden af Maslows behovspyramide. Vi er i en selvudviklingstid, og det har vi været længe, så når man prøver at tale med sin mand ved at spørge til hans dag, og han svarer, at den har været fin, bliver det trættende. Altså – hvad skal hun bruge det til?«

Omvendt ved Mikkel Braginsky også, at samtalen kan tillæres og trænes, og at relationen kan justeres og blive stærkere, hvis begge parter er villige til at begynde forfra.

Snak din mand god og bliv selv beriget, lyder hans opfordring til kvinder.

Det vedrører også dig

Mikkel Braginsky plejer at beskrive samtalen mellem mand og kvinde som

en tenniskamp mellem to ikke ligeværdige spillere.

Kampens vinder er givet på forhånd, og det vil naturligvis betyde, at den ene part har mindre lyst til at indfinde sig på banen og møder op med manglende kampgejst, fordi alle ved, at slaget er tabt.

Samtidig er det heller ikke særlig sjovt for modparten at spille med en, der på forhånd har opgivet at nå bolden.

Således bør begge have en interesse i at få et spil op at køre, og det kan overføres til parforholdet, mener Mikkel Braginsky og fortæller, at mangelfuld kommunikation næsten altid er et omdrejningspunkt, når han coacher mænd eller par i sin praksis.

»Man er nødt til at have nogle samtaler om, at den ene er dygtigere end den anden på dette område, og at det vedrører os begge, fordi vi har besluttet at være sammen. Manden skal tilkendegive og tage ansvar for at blive bedre, fordi han ikke har lyst til at forholdet slutter, og kvinden skal tilkendegive og tage ansvar for at ville hjælpe ham, fordi hun heller ikke ønsker alternativet,« siger Mikkel Braginsky.



I sin praksis lærer coach Mikkel Braginsky blandt andet mænd at samtale. Hans erfaring er, at det er svært for mange.

Foto: Asger Ladefoged.

Hvorfor skal en kvinde påtage sig opgaven at lære en voksen mand at samtale?

»Det skal hun, fordi hun på et tidspunkt har besluttet sig for at være i en

relation med ham. Kvinden har lige så meget ansvar for, at der er det, jeg kalder en inkompetence i forholdet. Det er også hendes ansvar, at hun er sammen med en – som hun måske tilmed har børn sammen med – som har noget, han ikke kan finde ud af, og som han har brug for hendes hjælp til.«

Hvorfor skal manden fikses i stedet for bare at være sig selv?

»Det er naturligvis op til manden at indtage den holdning, at han er fin, som han er. Men hvis han har et ønske om at være sammen med en kvinde, bliver han nødt til at forstå, at en moderne relation handler om at løfte og hjælpe hinanden. Den står ikke stille som i 1930'erne, hvor vi hver især havde nogle roller, der ikke kunne rokkes ved.«

Hvad så hvis kvinden ikke vil være mor for sin mand?

»Det skal hun heller ikke. Manden har lige så meget ansvar for relationen og skal ikke sidde på sine hænder og stirre ud i luften med 11-taller ud af næsen. Men hvis din partner er bange for at falde igennem og hele sit liv har lært, at det er et svaghedstegn at sætte ord på og vise følelser, er du nødt til at komme ind i ligningen. Du kan ikke bare sige, at det er op til ham selv at løse.«

Mikkel Braginsky understreger igen, at nogle mænd til en begyndelse slet ikke forstår, hvad det er, kvinden efterspørger, og hvorfor man ikke kan bygge et varigt parforhold på enstavelsesytringer:

»Har kvinden det sådan, kan hun lige så vel logge på NemID og udfylde skilsmissebegæringen. For så ændrer det sig ikke. I deler ansvaret for relationen.«