

## 6 selvcoachingøvelser til mænd i parforhold!

- **6 selvcoachingøvelser som er udviklet til programmet: "Hjælp - din kone er skide sur" – til DRs hjemmeside**

De 6 øvelser er et eksempel på hvordan der kan arbejdes med at udvikle selvcoachingøvelser, som med udgangspunkt i et tema går på opdagelse i fortællinger. Her til mænd i parforhold. I øvelserne handler det ikke om at stemple konen som "skide sur" og ikke om at få ret, men om at gå på opdagelse i relationen. Det sker bl.a. ved at se på begivenheder i forholdet fra tre positioner. Dels fra mandens egen position, dels fra partnerens og endelig fra en position "udefra", som hvis man sad og så på en film om dette par.

Sigtet med øvelserne er at bidrage til, at manden finder sin livskraft til og at han får styrket sin evne til at håndtere og kommunikere med sin partner.

Men først en vejledning til brug af øvelserne.

### Vejledning til selvcoachingsøvelser for mænd

De 6 selvcoachingøvelser knytter hver især an til DR2's mandetema for den givne aften. Øvelserne består af en række undersøgende, mærkelige og sikkert anderledes spørgsmål end du er vant til. De er imidlertid ikke valgt ud i de blå, men skabt for at hjælpe dig til at gå på opdagelse i forskellige hændelser, perspektiver, følelser og oplevelser om dig i dit parforhold.

Ved at gå gennem alle faser i hver øvelse vil du måske få et større blik for, hvad der kan være på spil omkring et særligt tema, og hvad der er vigtigt i dit liv. Desuden håber jeg du får inspiration til nye skridt i dit parforhold.

Du vil flere gange støde på udtrykket "tænd for din indre tv-skærm". Dette er anvendt for at støtte dig i at fremkalde billeder, lyde og farver omkring hændelser i relation til temaet. Er du ikke en mand, som lige "tænder for din indre TV-skærm", så er du ikke ene herom. Fortvivl ikke. Du kan stadig følge spørgsmålene, blot uden denne dimension.

Der vil ligeledes være mange sætninger, som starter med måske .... De er eksempler og er alene med for at sætte tankerne i gang og hjælpe dig på sporet. Men husk at det måske slet ikke er sådan i Dit liv. Med andre ord, lad dig ikke forstyrre af dem. Smid dem væk, hvis de ikke er til gavn for dig.

### Sørg for nedenstående når du går i gang med en øvelse:

- At du har én time for dig selv og at du sidder godt og afslappet
- At du har slukket for telefon, tv og andet, som kan forstyrre dig
- At du giver dig tid til at tænke over spørgsmålene og at skrive ned

## Selv-coachingøvelse I

# Min kone styrer hjemmet

*Måske synes du ikke, at du har kraft til at stå imod din kone. Du må trække dig, når du oplever, at hun sætter ind med styring og kontrol. Du tænker måske, at det er din kone, som "har bukserne på", og ved ikke hvordan du selv kan få "bukserne på" igen. Hvis du er træt af at din kone "styrer hjemmet", så er denne øvelse måske noget for dig!*

### Fase I

Luk øjnene og tænd for din indre TV-skærm. Stil nu ind på det program, hvor du kan finde forskellige og hyppigt forekomne hændelser, hvor du oplever, at din kone "styrer hjemmet". Se nu filmen som om du var en TV-seer. Måske er du så heldig, at kunne opleve det hele både i lyd, farver og billeder.

#### 1. Hvad er det mere præcist og konkret konen siger og gør, når hun styrer?

*Måske dikterer hun hvad han skal. Måske taler hun nedsættende, irettesættende og latterliggørende om og til ham – også når de er sammen med venner. Måske bestemmer hun hvem de skal se, hvornår og hvordan. Måske bestemmer hun indretningen i deres hjem. Måske fortæller hun ham, hvordan han skal se ud, hvordan han er forkert og hvad han skal gøre i stedet.*

#### 2. Hvilke følelser vækker det i manden?

*Måske bliver han ked af det, vred, frustreret, arrig.*

### Fase 2

Forestil dig nu at du ser de samme episoder, men denne gang gennem dine venners øjne. Hvad ville få vennerne til at "krumme tæer", når de ser hvad det er manden siger og gør, når konen "styrer hjemmet"?

#### 1. Hvad er det der sker, som får vennerne til at "krumme tæer"?

*Måske ser de ham lukke sig inde i sig selv med tavshed, når hun ... Måske ser de, at han går sin vej, når hun ... Måske ser de, at han tyer til at ignorere eller håne hende, når hun ... Måske ser de, at han sender hende kolde eller kyniske blikke, når hun... Måske ser de, at han hverken kan sige til eller fra.*

#### 2) Hvilke gevinster får vennerne øje på at manden får ved at lade konen "styre hjemmet"?

*Måske slipper han for at tage stilling til så meget. Måske giver det manden fred og ro i dagligdagen. Måske får han fred for evige diskussioner. Måske slipper han for så meget praktisk arbejde og ansvar. Måske slipper han for alle mulige opgaver med børnene.*

### Fase 3

Se filmen igen men gennem vennernes blik. Denne gang viser filmen en række hændelser, hvor manden formår at holde fast i sig selv og at styrke forholdet til sin kone. Vennerne har også forslag til manden om hvordan han kan gribe det an.

**1) Hvad det er manden siger og gør for at holde fast i sig selv og samtidig styrke sit forhold til sin kone?**

*Måske siger han klart til sin kone, hvad det gør ved ham når hun taler til ham på den måde. Måske siger han uden anklage, hvordan han tænker og hvad han mener. Når hans kone demonstrativt er gået i gang med rengøringen, siger han, at han synes de skal gøre det sammen, men at de må aftale et tidspunkt der passer dem begge.*

**2) Hvilke forslag tror du vennerne, på baggrund af deres erfaringer, har til manden om hvordan han kan gribe det an?**

*Måske synes de, at han skal holde mere fast i sig selv og gøre de ting han har lyst til. Måske synes de, at han igen skal begynde at tage på fisketur. Måske synes de, at han bare kan invitere vennerne uden først at spørge sin kone. Måske synes de, at han skal sige til sin kone hvad han mener, uden at lade sig styre af hendes reaktioner.*

**Fase 4**

Se nu filmen hvor mandens anstrengelser for at mindske hendes styring er lykkedes og hvor de begge "har bukserne på". Hvad er det du får øje på?

**1) Hvad får du øje på som er særligt i dette forhold?**

*Måske er der plads til at de begge gør de ting der er vigtige for dem. Måske tager de begge et mere ligeligt ansvar for familien. Måske er deres problemer indgang til nye veje, som de sammen begiver sig ud på. Måske sidder de sidst på aftenen og snakker sammen om dagens oplevelser.*

**Fase 5**

- 1. Hvad var det vigtigste for dig i denne øvelse?**
- 2. Hvad blev du mest overrasket over at få øje på?**
- 3. Hvilke små skridt du vil foretage allerede i dag og i den næste uge?**

## Selv-coachingøvelse 2

# Min kone tænker kun på børnene

*Måske hører du til blandt dem, som føler sig spillet af banen i dit ægteskab. Hvor du engang havde en stærk og nær relation til din kone, hvor I gjorde en masse ting sammen, har du måske i dag en oplevelse af at være "Mr. OFF SIDE". Sat på "stand by". Nu er børnene nr. 1 og centrum for din kones omsorg, opmærksomhed og tid. Hvis den oplevelse vækker genkendelse, og hvis du er ved at være godt og grundigt træt af det, så er denne øvelse måske noget for dig!*

### Fase 1

Tænd for din indre TV-skærm. Stil ind på det program eller forestil dig hændelser, hvor børnene får eller tager din kones fulde omsorg og opmærksomhed. Hændelser hvor du oplever at komme i anden eller måske tredje række. Se hændelserne fra din synsvinkel. Måske er du så heldig at kunne opleve det hele både i lyd, farver og billeder.

#### 1) Hvad er det mere præcist og konkret din kone siger og gør, som giver følelsen af at være "Mr. OFF SIDE", der er sat på stand by?

*Måske afbryder hun jeres samtale, når børnene henvender sig. Måske tager hun igen afsted på weekend sammen med veninderne og børnene. Måske går din kone i seng samtidig med børnene. Måske siger hun i en nedladende tone: "Du er snart mere umulig end børnene".*

#### 2) Hvilke tanker og følelser vækker det hos dig, at føle dig "udenfor".

*Måske følelsen af at være forkert, ikke god nok, umulig, ikke noget værd. Eller måske, opgiveness, tomhed, vrede, harme, tunghed, smerte.*

### Fase 2

Tænd nu for et sportsprogram og se din familie som "et fodboldhold". Læg nøje mærke til hvem i familien der spiller hvilke positioner på holdet.

#### 1) Hvilke positioner tænker du at din kone, dine børn og du selv har på holdet. Giv jer hver især en spillertitel?

*Måske optræder din kone som holdtræner, anfører, dommer. Måske optræder dine børn som angribere og målscorere. Måske optræder du selv som målmand eller udskiftningsspiller. Måske oplever du at du har fået det røde kort. Du er "vist ud" og er trasket ned i omklædningsrummet, hvor lugten til tider er tæt, tyk og klam.*

#### 2) Hvilke tanker og følelser vækker din spillertitel hos dig?

*Måske frygt eller rædsel. Måske klarhed eller lettelse.*

### Fase 3

Se filmen med tidspunkter og hændelser, hvor du og din kone var partnere på et fælles hold. Se nærmere på de hændelser, hvor du var en mere aktiv ligeværdig spiller og medtræner.

#### 1) Hvad var særligt den gang?

Måske talte I sammen om hvad I skulle i ferien. Måske talte I sammen om hvordan I skulle tackle svære situationer. Måske talte I om hvilke drømme I havde for "holdet". Måske tog du initiativ til at handle ind, vaske tøj, lege med børnene, lave mad og snakke sammen. Måske planlagde du små overraskelser til din kone og til jeres børn.

#### **Fase 4**

Se nu dig selv i filmen som en spiller, der er i stand til at genfinde eller genvinde din position på holdet og som bidrager til et stærkt samspil. Hvilket spillernavn skulle du så have, og hvad ville du gå i gang med at træne. Hvad tror du din kone og dine børn ville få øje på.

##### **1) Hvilket spillernavn ville du give dig selv?**

*Måske kunne du hedde "fighter", "dribler", "tekniker" eller...*

##### **2) Hvad ser man "fighter", "dribler", "tekniker" ... træne?**

*Måske træne i at være mere udholdende op af bakkene. Måske træne i at dribble uden om situationer som ender i vrede. Måske træne i at tage initiativ på banen. Måske træne i at være dén, der får pasningsspillet til at flyde.*

##### **3) Hvad tror du dine børn og din kone vil være særlig glade og stolte over, at denne spiller siger, gør, tager initiativ til.**

*Måske ville de blive glade for, at han tog initiativ til nye ting som de sammen kunne dyrke. Måske ville de blive glade for, at han tog mere ansvar. Måske ville de blive glade for, at han spørger med større nærvær og uden at underkende deres oplevelser. Måske ville de blive glade for, at han viste dem, hvor betydningsfulde de er i hans liv.*

#### **Fase 5**

- 1. Hvad var det vigtigste for dig i denne øvelse?**
- 2. Hvad blev du mest overrasket over at få øje på?**
- 3. Hvilke små træk vil du, med dit nye spillernavn, foretage allerede i dag eller i løbet af den næste uge?**

## Selv-coachingøvelse 3

# Min kone har beslaglagt min fritid

*Måske hører du til dem, der engang var tro mod det du havde lyst til og som var vigtigt for dig. Men med årene er du måske kommet til at leve i et parforhold, hvor du oplever, at din fritid styres og beslaglægges af din kones forventninger til dig på hjemmefronten. Når du tager af sted til ting, der er vigtige for dig, kan det være, at du må høre for det, og at du endda har dårlig samvittighed. Hvis det vækker genkendelse, så er denne øvelse måske noget for dig!*

### Fase 1

Luk øjnene og tænd for din indre TV-skærm. Stil ind på det program eller forestil dig de hændelser og omstændigheder, hvor du oplever at din kone "beslaglægger din fritid". Se hændelserne fra din synsvinkel. Måske er du så heldig at kunne opleve det hele både i lyd, farver og billeder.

#### 1) Hvad er det mere præcist og konkret din kone siger og gør, som med stor sandsynlighed får dig til at "makke ret" – og giver dig oplevelsen af ikke have et valg?

*Måske siger hun i en anklagende tone: "Hvad forestiller du dig egentlig. Du kan da ikke bare tage til fodbold, når hele huset stadig ligner et bombet lokum"? Måske går hun demonstrativt i gang med rengøring lørdag morgen, der hvor du gerne vil læse avis. Måske sender hun dig "kone-blikket", når du er ved at arrangere en tur med en af dine få venner.*

#### 2) Hvilken rolle indtager din kone, for at få dig til at bruge tiden hjemme?

*Måske optræder hun som en slags arbejdsgiver eller kontrollant, spiller offer eller prøve at give dig skyldfølelse. Måske en MOR.*

### Fase 2

Fortsæt med at se eller forestille dig forskellige episoder, hvor fritiden beslaglægges. Se filmen som tv-seer - uden følelsesmæssig tilknytning til personerne og oplev hvordan manden reagerer, når hans tid "beslaglægges".

#### 1) På hvilke måder reagerer manden, når hans tid beslaglægges af konen?

*Måske bliver han stille. Måske bukker han hovedet og lusker af. Måske lukker hans blik ned. Måske forstener han. Måske græder han. Måske er han harmdirrende og emmer af vrede. Måske smækker han med døren. Måske hvisker han "møjs" inden i sig selv.*

### Fase 3

Sæt nu en anden film på din indre TV-skærm eller forestil dig nogle hændelser hvor det er DIG, der bevidst eller ubevidst beslaglægger din kones tid. Se filmen fra din kones perspektiv.

#### 1) Hvad er det du hun oplever at du gør, som giver hende oplevelsen af, at du lægger beslag på hendes fritid?

*Måske oplever hun, at du ikke tager så stort et ansvar på hjemmefronten, med det resultat at din kone står tilbage med en masse opgaver. Opgaver, som du slet ikke har øje for, at hun må løse alene. Måske du kommer daskende ind af døren en halv time senere end I har aftalt, på dage hvor hun skal afsted.*

**2) Hvad tror du effekten er på hende og den måde hun møder dig på, hvis det er sådan hun oplever det?**

*Måske oplever hun dig med en indbygget afstand. Måske oplever hun at hun har et ekstra barn i familien. Måske får hun meget forvirrede følelser omkring dig og jeres relation.*

#### **Fase 4**

Bring dig selv i en tilstand hvor du giver dig lov til at drømme. Se en film, hvor den mandlige hovedperson, har en del mere tid til sin rådighed og ikke føler sin tid beslaglagt.

**1) Hvad bruger manden i filmen den ekstra tid på?**

*Måske dyrker han de mandlige venskaber mere? Måske dyrker han mere sport? Måske arbejder han mere? Måske netværker han mere? Måske dyrker han nye interesser? Måske er der ting han gør mere af sammen med sin kone?*

**2) Hvilken betydning tror du det har for ham at have den tid?**

*Måske oplever han en ny form for frihedsfølelse og engagement. Måske får han et større overskud i forhold til sin kone. Måske oplever han at være mere i live og tro mod sig selv.*

#### **Fase 5**

Se filmen en gang til som en tilfældig TV-seer. Nu ser du en mand, med gode kommunikative evner. Han har set DR2's udsendelse og har været i gang med DR2's selv-coachingøvelse og skal nu dele sine ønsker og håb om mere fritid med din kone. Du hører dem have en samtale, hvor han undgår at falde i alle de huller hvor det kunne være gået galt.

**1) Hvad er det han gør og siger, som giver konen en forståelse for, hvad der er vigtigt for ham?**

*Måske tager han en samtale med hende om øvelsen her. Han fortæller måske hvad den har sat gang i hos ham. Hvordan han oplever hverdagen og hvad han savner. Måske får du øje på, at han spørger hende om, hvordan hun oplever hverdagen og hvad hun ønsker mere tid til. Måske fortæller han hende, at for ham er tiden sammen med hende og familien vigtig. Men at det også er vigtigt med tid helt til ham selv, og han fortæller, hvad han kunne tænke sig at bruge mere tid på.*

**2) Hvad ville du råde ham til under ingen omstændigheder at sige og gøre?**

*Måske anklager han ikke, måske spiller han ikke offer, måske dikterer han ikke, måske har han ikke et lukket kropssprog.*

#### **Fase 6**

**1. Hvad var det vigtigste for dig i denne øvelse?**

**2. Hvad blev du mest overrasket over at få øje på?**

**3. Hvilke små skridt du vil foretage allerede i dag og i den næste uge?**

## Selv-coachingøvelse 4

# Du får ret og jeg får fred

*Måske hører du til dem, der i hverdagen oplever, at din kone vil bestemme. Måske forsøger hun at ændre på dig i den helt store stil. Hun har meninger om alt og også om dig og din gøren og laden. Måske behøver hun blot at se på dig med "koneblikket", så tilpasser du dig og "glemmer" at få holdt fast i alt det, som du tidligere var glad for? Bare for at få fred. Måske begynder du endog at tro på, at "der må være noget om det hun siger". Hvis den oplevelse vækker genkendelse, så kan denne øvelse være noget for dig!*

### Fase 1

Luk øjnene og tænd for din indre TV-skærm. Stil ind på det program, hvor du kan se forskellige og hyppigt forekomne hændelser, hvor du oplever, at din kone "får ret og du til gengæld får fred". Se programmet fra din synsvinkel. Måske er du så heldig, at kunne opleve det hele både i lyd, farver og billeder.

#### 1) Hvad er det mere præcist og konkret hun siger og gør, når hun vil have ret – og du akcepterer. Til gengæld for at du få fred?

*Måske fortæller hun dig at du ser håbløs ud i tøjet og skal skifte stil. Du gør det for at få fred. Måske siger hun, at dine venner ikke er værd at bruge tid på og at du skal komme direkte hjem fra arbejde. Du kommer så direkte hjem for at få fred. Måske siger hun, at du ser for meget og det forkerte fjernsyn. Du skærer ned for at få fred. Måske synes hun ikke at din gamle interesse for biler passer til en mand i din alder. Du prøver at beherske din tid på biler. Måske synes hun ikke, at du spiser rigtigt. Du prøver at spise mere af hendes slags mad. Måske vil hun have dig til at holde op med at sige de der "fjollede drengede udtryk". Du prøver, men kommer gang på gang "galt af sted".*

### Fase 2

Prøv at se filmen med fokus på hendes kropssprog i de situationer hvor du oplever, at hun vil have ret. Hvis det er svært at fremkalde de situationer for dit indre blik, så prøv at holde øje med hendes kropssprog næste gang der opstår sådan en situation.

#### 1) Hvordan ser hun ud i ansigtet, hvordan er hendes øjne, hvordan er hendes talehastighed, hvad gør hendes hænder, arme og ben?

*Måske taler hun meget hurtigt med en skinger stemme. Måske er hendes øjne kolde og hårde. Måske er hendes mund stram. Måske er hendes hænder meget gestikulerende. Måske står hun meget fast på gulvet. Måske er det tilstrækkeligt, at hun hæver det ene øjenbryn.*

#### 2) Hvordan reagerer du på hendes kropssprog?

*Måske får du svært ved at trække vejret ned i maven. Måske får du en trykken for brystet. Måske føler du væmmelse. Måske tænker du: "Hvem er den kvinde jeg lever sammen med"?*

### Fase 3

Prøv nu at forestille dig at du ser en gyser-film på TV med en række episoder, som minder meget om situationer med din kone.



**1) Hvad oplever du at kvinden i filmen prøver at fortælle sin mand med sine ord, handlinger og med sit kropssprog?**

*Måske prøver hun at fortælle ham, at han er uduelig, at hun ser ham som et ansvarsløst barn, mens hun selv er en ansvarlig voksen. Måske prøver hun at fortælle, at hun ikke tror at hendes mand kan finde ud af tingene selv. Måske prøver hun at fortælle, at der er noget hun savner i sit samliv.*

**Fase 4**

Filmen er nu langt fra en gyser. Du ser manden tage initiativ til en særlig samtale med sin kone. Du får øje på, hvordan de i parforholdet bevæger sig fremad – sammen – med bitte små skridt. Og måske bliver du inspireret til selv at tage et initiativ.

**1) Hvad siger og gør manden, der får samtalen til at blive vellykket?**

*Måske spørger han nysgerrigt og uden anklage, hvad hun savner i sit liv og i sit liv med dig? Måske bliver han ved at lytte og spørge, uden at gå i forsvar. Måske giver han hende god tid til, at tænke sig om. Måske siger han på et tidspunkt, at han har brug for at hun også spørger og lytter til ham. Måske fortæller han hende, hvad han savner. Hvis hun alligevel afbryder ham, kan det være at han med fasthed i stemmen siger noget i denne retning: "Nu er det mig der er på, og jeg har brug for tid til at tænke mig om, og sige det der er vigtigt for mig". Når begge har lyttet, er der måske en åbning, hvor parret bedre forstår hinandens forskellige perspektiver. Måske tager han initiativ til at tale om én lille ting, som de kunne have lyst til at gøre sammen.*

**2) Er der noget af det, som manden i samtalen praktiserer, som inspirerer dig til at tage en samtale med din kone. En samtale der styrker fællesskabet og som mindsker oplevelsen af at "hun får ret – og du få fred".**

**Fase 5**

- 1. Hvad var det vigtigste for dig i denne øvelse?**
- 2. Hvad blev du mest overrasket over at få øje på?**
- 3. Hvilke små skridt du vil foretage allerede i dag og i den næste uge?**

## Selv-coachingøvelse 5

# Min kone har lukket for det varme vand

**Måske var der i jeres parforhold en stærk erotisk og seksuel gnist mellem jer, da du og din kone mødte hinanden. Men som årene gik, begyndte det blomstrende sexliv at forsvinde. Nærværet og varmen i forholdet er måske langt væk i dag. Hvis du genkender følelsen af, at din kone ofte "har lukket for det varme vand", og gnisten og den seksuelle lyst hos jer begge er på lavblus, så er denne øvelse måske noget for dig!**

### Fase 1

Luk øjnene og tænd for din indre TV-skærm. Stil ind på det program, hvor du kan finde forskellige og hyppigt forekomne hændelser, hvor du oplever, at din kone "lukker for det varme vand". Se hændelserne fra din synsvinkel. Måske er du så heldig at kunne opleve det hele både i lyd, farver og billeder. Hold øje med særlige omstændigheder eller situationer, hvor du oplever, at hun hyppigst "lukker for det varme vand".

#### 1) Under hvilke omstændigheder og i hvilke konkrete situationer oplever du, at DIN kone særligt "lukker for det varme vand"?

*Måske "lukker hun for det varme vand", når hun er træt eller udbændt, når der er problemer på hendes arbejde, når der er problemer med børnene. Når hun oplever, at du svigter hende i forhold til arbejdsopgaver eller måske når hun føler sig presset til sex.*

### Fase 2

Se filmen igen. Hvad ser og fornemmer du hende sige og gøre helt konkret, der giver dig oplevelsen af, at hun "lukker for det varme vand"? Hvilken effekt har det på dig?

#### 1) Hvad er det hun mere præcist siger og gør, når hun "lukker for det varme vand"?

*Måske siger hun, at hun er så træt for tiden og slet ikke rigtigt fornemmer sin krop. Måske giver hun ham et kram, men han oplever, at det er med indbygget afstand. Måske oplever han en umærkelig kulde rundt omkring hende. Måske er hendes ansigt forkrampet, mens hun kritiserer ham. Måske vender hun sig om på den anden side, når de går i seng.*

#### 2) Hvad er effekten på dig, når du har lyst til sex, men oplever at hun "lukker for det varme vand"?

*Måske bliver du såret, ked af det eller indesluttet. Måske bliver du vred og hidsig. Måske hænger du hende ud eller anklager hende i andres påhør. Måske ignorerer du hende. Måske straffer du hende. Måske mister du lysten til hende, og det er nu dig der "lukker for det varme vand".*

### Fase 3

Tænk tilbage på starten af jeres forhold. Den tid, hvor jeres sexliv var nyt og alt måske slog gnister. Spil filmen fra dengang, nyd den og se nøje efter:

#### 1) Hvad var særligt mellem jer dengang – som gør dig glad?

Måske havde I eller I tog jer blot masser af tid sammen og tog på spændende ture. Måske planlagde I små overraskelser for hinanden. Måske kyssede du hende med varme og nærværende læber og hviskede hende søde ting i øret. Måske havde I øje for hinanden, når I var ude. Måske var I mere nysgerrige seksuelt, eksperimenterede mere og havde sex mange forskellige steder.

#### **Fase 4**

Spol frem og tilbage i de senere års film. Undersøg om der i den tid alligevel har været hændelser, hvor der ikke har været helt "lukket for det varme vand". Hvor jeres sexliv alligevel har blomstret – måske bare lidt. Hvis der har været sådanne hændelser, så stop filmen dér og kig nøje efter. Er der noget du bliver inspireret til at sige og gøre anderledes i forhold til din kone.

##### **1) Hvad gjorde du/I som "åbnede for vandet" – hvad var særligt?**

*Måske havde I en dejlig ferie. Måske gik det godt på arbejdet og du havde du en særlig energi. Måske var din kone mere afslappet. Måske havde du overskud til at være mere opmærksom på din kone.*

##### **2) Er du gennem denne øvelse blevet inspireret til at sige og gøre noget anderledes i dit parforhold, så der skrues op for "det varme vand"?**

*Måske spørger du hende om, hvad hun synes, der vil være vigtigt, at I lægger mere vægt på i fremtiden, så hun kan få en højere grad af lyst til og nydelse af jeres sexliv. Måske overrasker du din kone og bringer noget nyt og spændende ind i jeres dagligdag. Måske tager du initiativ til at I dyrker sex nye steder, som i en skov, en park, på et offentligt toilet. Måske gør du mere ud af din krop og dit udseende og tager noget pænt tøj på, når I har en aften sammen? Måske viser du hende, hvor dejlig hun er, netop i aften? Måske fortæller du historier med seksuelle fantasier, når I er sammen? Måske finder du det rette tidspunkt til at sige mere direkte, hvad du godt kunne tænke dig seksuelt?*

#### **Fase 5**

**1. Hvad var det vigtigste for dig i denne øvelse?**

**2. Hvad blev du mest overrasket over at få øje på?**

**3. Hvilke små skridt du vil foretage allerede i dag og i den næste uge?**

## Selv-coachingøvelse 6

# Jeg er blevet kastreret

*Måske oplever du, at din kone har gennem årene har taget kaptajntrøjen på. Hun dikterer, forlanger eller forventer sig måske noget af dig, som du ikke synes I har aftalt eller er enige om. I stedet for at træde i karakter og sige hvad du mener, føjer du dig, kryber måske lidt rundt og får ikke holdt fast i det du synes er vigtigt i livet. Det påvirker din respekt for hende og giver sig udslag i at I begge trækker jer.*

*Samtidig er du måske i tvivl om, hvad du egentlig brænder for. Hvis du genkender denne oplevelse af at blive "kastreret" og alligevel har en oplevelse af, at der trods alt må være mere i dette liv, så er denne øvelse måske noget for dig!*

### Fase 1

Luk øjnene og tænd for din indre TV-skærm. Stil nu ind på det program, hvor du kan finde forskellige og hyppigt forekomne hændelser, hvor du oplever, at din kone har "kaptajntrøjen" på og du bliver "kastreret". Se hændelserne fra din synsvinkel. Kig nøje efter hvad hun siger og gør og kig på hvordan du selv reagerer. Måske er du så heldig, at kunne opleve det hele både i lyd, farver og billeder.

#### 1) Hvad er det, hun mere præcist og konkret siger og gør?

*Måske dikterer hun dig, hvilke håndværksmæssige ting du nu skal igang med i jeres bolig. Måske smider hun dine ting ud til storskrald. Måske bestemmer hun, at din bedste ven ikke er velkommen til jeres fest. Måske latterliggør hun din interesse for modeltog, og siger at hun finder den upassende for en mand i din alder. Måske kræver hun, at du skal droppe dit arbejde i boligbestyrelsen, fordi det går ud over familielivet.*

#### 2) Hvad er effekten på dig - hvordan reagerer du?

*Måske bliver du initiativløs og opgivende. Måske bliver du sur, men føjer dig. Måske lukker du af mentalt og kropsligt. Måske forlader du fællesskabet ved at gå ned i kælderen. Måske gør du gengæld ved en passende lejlighed. Måske begynder du at drikke mere og spise mere usundt. Måske begynder du at løbetræne for at få fred.*

### Fase 2

Se nu filmen, hvor din kone har holdkaptajntrøjen på og du bliver kastreret, men gennem din kones linse. Hvad får du nu øje på?

#### 1) Hvad er det din kone kæmper med i dagligdagen, som gør at hun måske føler sig nødsaget til at tage "kaptajntrøjen" på?

*Måske får du øje på, at hun oplever sig for alene med at få hverdagen til at hænge sammen. Måske ser du, at hun er presset fra mange kanter og derfor er træt, vred eller ked af det. Måske ser du, at hun oplever sig svigtet og at hun skal "give og give" uden selv at få det store. Måske kæmper hun for at få alle ender til at hænge sammen. For at leve op til at være den perfekte mor og kone og den selvstændige initiativrige medarbejder. Måske er hun i tvivl om jeres aftaler om oprydning, madlavning, rengøring, indkøb og putning holder.*

#### 2) Hvilken effekt tror du, der har på hende, hvis hun kæmper med ovenstående i dagligdagen?

*Måske græder hun inden i, måske er hun rasende og frustreret inden i, måske er hun fyldt af en dyb træthed. Måske er hun tom og modløs. Måske regner hun ikke længere med dig. Måske kæmper hun for ikke at bukke under.*

### Fase 3

Find nu de private optagelser frem, som stiller skarpt på det, som du undervejs i jeres forhold har glemt at holde fast i. Det kan være interesser eller værdier, som tidligere var vigtige for dig, men som nu er blevet væk eller er meget fjerne. Se dem for dig og svar så på nedenstående.

#### 1. Er der særlige interesser, som du har kastet over bord, fordi ”kaptajnen” har gjort det svært for dig at holde fast i det?

*Måske droppede du engagementet i fodboldklubben. Måske opgav du at ses alene med dine venner. Måske opgav du at bygge både, som du elskede, da du var yngre. Måske går du rundt med en drøm om at rejse jorden rundt, men tror næsten ikke selv på den mere.*

### Fase 4

Se nu en film, som viser dig i en mere handlekraftig og stærk udgave. Dig et år ude i fremtiden, der hvor du deler holdkaptajntrøjen med din kone. Der hvor du ved, hvad der er vigtigt for dig og holder fast i det. Hvad mon du bliver glad for at få øje på?

#### 1) Hvad får du først øje på som er anderledes og som du bliver glad for at se om dit liv?

*Måske får du øje på en mand med masser af kraft, energi og overskud, fordi han gør mere af det, der gør ham glad, og mere af det han tror på. Måske ser du dig række ud efter verden og tage af sted med vennerne. Måske ser du dig tage mere ansvar i familien og tage initiativ til noget rart og meningsfuldt med konen og familien. Måske begynder du at tage initiativ til noget, der er helt nyt i dit liv. Måske er du ofte glad, siger til og fra og træder i karakter som mand.*

### Fase 5

Spol fremtidsfilmen – drømmescenen - lidt tilbage. Du skal hen til det sted, hvorfra du tydeligt kan se, hvilke første vigtige skridt du tog. De skridt der bragte dig frem til scener, hvor du ikke længere føler dig kastreret.

#### 1) Hvilke første skridt tog du?

*Måske lavede du denne øvelse, nærlæste dine svar og i kølvandet herpå lavede en aftale med dig selv om, hvad du herfra ville prioritere. Måske tog du en samtale med en af dine mandlige venner, som er rigtig god at tale med. Samtalen brugte du til at undersøge hvad der skulle ind i dit liv igen og hvad du kunne gøre for at få det til at ske. Måske tog du initiativ til en samtale med din kone om, hvordan verden opleves fra hendes perspektiv og hvordan I får mere glæde og liv ind i jeres forhold.*

### Fase 6

1. Hvad var det vigtigste for dig i denne øvelse?
2. Hvad blev du mest overrasket over at få øje på?
3. Hvilke små skridt du vil foretage allerede i dag og i den næste uge?