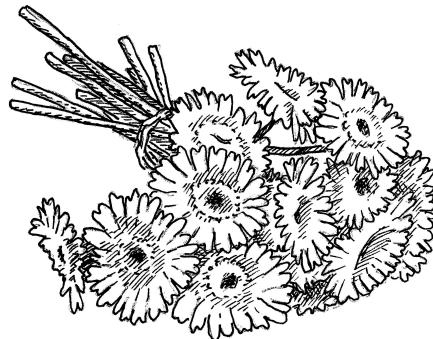


**Kære Fog:**

**ALFA-HAN**  
eller  
**TØFFELHELT**

Uddrag af  
e-bog



## **KAPITELOVERSIGT**

Kapitel 1. Den flinke fyrs problemer

Kapitel 2. Mændenes nye udfordringer

Kapitel 3. Scoretrænerens baggrund

Kapitel 4. Opdragelsens betydning

Kapitel 5. Mentale blokeringer

Kapitel 6. Underbevidstheden

Kapitel 7. Når drejebogen er forkert

Kapitel 8. Tiltrækning er ikke et valg

Kapitel 9. Om at fortolke signaler

Kapitel 10. Biologien som skjult medspiller

Kapitel 11. Vennezonen

Kapitel 12. Vussen

Kapitel 13. Amors selvmål

Kapitel 14. Slemme drenge og slubberter

Kapitel 15. Voldelige og farlige mænd

Kapitel 16. Alfa-hannen

Kapitel 17. Alfa-hannen og kvinderne

Kapitel 18. Kvindens del af ansvaret

Kapitel 19. Hvad gør parforholdet holdbart?

Kapitel 20. Sammenfatning

## KAPITEL 13

# AMORS SELVMÅL

### **Attraktive uspolerede drenge**

Mænd har en naturlig adfærd, som virker tiltrækkende på kvinder. Denne naturlige evne er intakt og på vej til at spire frem hos drenge i 8-9-10-års alderen. Sunde drenge i den alder giver pokker i de regler, som pigerne sætter op for hvad der er god opførsel. De driller pigerne og hiver i deres hestehaler. De har ingen særlige ønsker om at være gode venner med pigerne; derfor er de ikke bange for at gøre ting, som pigerne mener er forkerte.

Nogle mænd beholder denne selvsikre fanden-i-voldske og drilske holdning til kvinder, når de bliver voksne. Så længe de gør det, er de naturligt tiltrækkende for kvinderne.

Men før eller siden bliver den halv voksne dreng eller mand interesseret i at gøre godt indtryk på kvinderne, og for at gøre det, begynder han at tage hensyn og behandle kvinderne sådan, som kvinderne siger at de gerne vil behandles. Fra den dag er han ikke længere sit naturlige selv, men et væsen der indretter sin adfærd efter hvad kvinderne synes om. Og fra den dag daler mandens tiltrækningskraft.

### **Velmenende kvinders rædsomme råd**

En scoretræner fortæller, at han som ung mand købte en selvhjælpsbog om at forstå kvinder og om hvordan kvinder ønsker at mænd skal bære sig ad. Bogens forfatter var kvinde og såkaldt ekspert i parforhold. Han sad ensom

hjemme i weekenderne og læste i bogen. Den forstærkede en masse dårlige vaner, og han blev transformeret til en vuss, som var endnu dårligere til at skaffe sig kærester end han havde været førhen. De tre vigtigste fejltagelser, han kom til at gøre, var:

1) at presse kvinden til at indse, hvor godt han og kvinden passer sammen – at de kan lide den samme musik, er interesserede i de samme rejsemål, osv. Han forstod ikke, at når man forsøger at presse kvinden på den måde, så vil hun modsætte sig presset og trække sig væk. Hun føler sig trængt op i en krog, og vil gøre alt for at undslippe.

2) Han lagde hurtigt ud med at fortælle om sine varme følelser for kvinden, og appellerede til kvinden om at vise sympati og gengælde følelserne. Ved at være den første til at afsløre sine følelser, lagde han al magt over forholdet i kvindens hænder; han gjorde sig selv til den svage og gav kvinden overtaget.

3) Han anstrengte sig for at sige og gøre de rigtige ting, der gør kvinden glad; men det meste af tiden er det meget vigtigere at undgå at sige de forkerte ting, der køler hendes interesse af.

Mange mænd har gjort tilsvarende erfaringer; den gennemsnitlige mand gør dog ikke alle de fejl, der er nævnt ovenfor. Men hvis først han forelsker sig i én bestemt kvinde, går det ofte galt. Han bliver bange for at miste sin gode fangst, dvs. han bliver bange for at gøre noget forkert, han begynder at ryste på hånden og vise svaghed. Og i samme øjeblik det sker, mister han den selvsikkerhed, der gjorde ham charmerende. Det vil sige, at selv om manden oprindeligt havde evnerne til at forføre kvinder, så kan det let ske, at han mister disse evner.

Når han står foran at opbygge et seriøst forhold, så dukker de almindelige opfattelser frem om, hvad der er mandens rolle i et parforhold, og de opfattelser har samme karakter som de 'gode råd' fra velmenende kvinder. Hvis en mand lytter til de råd, bliver han til en vuss og giver kvinden mere

kontrol over ham, end godt er. På det tidspunkt opdager kvinden, at hun har fuld kontrol over ham, og at han følelsesmæssigt er i hendes magt. Set fra hendes side er al spænding forduftet, og uden spænding er der ingen seksuel tiltrækning. Gnisten forsvinder. Måske fortsætter hun blot bekendtskabet som et venskab, hvor al tanke om sex er udelukket. Præcis det, som manden gjorde for at få hende til at elske ham, får hende til endegyldigt at sige, at hun ikke er forelsket i ham.

### **Kvinder vil lave manden om**

I sagens natur er de fleste kvinder ikke mere attraktive end andre. For dette flertal af kvinder skal der lidt held og lidt dygtighed til at indfange drømmemanden. Hvis der endelig viser sig et passende emne, så vil det være dumt at lade muligheden gå fra sig. Den pågældende mand er ganske vist ikke helt perfekt og ikke helt hvad hun drømmer om, men hun bilder sig ind at han er den rigtige, hvis bare lige en enkelt ting eller to bliver lavet om. Så hun går rundt med en skjult dagsorden om, at når først parforholdet er blevet fasttømret, så skal hun i gang med at rette mandens fejl, indtil han bliver, som han skal være.

Generation efter generation af kvinder går i gang med et sådant forbedringsprojekt. Flere kvinder erklærer lige ud: ”Kvinder vil altid prøve at lave mænd om”. Men det mislykkes hver gang. Manden bliver aldrig helt perfekt.

### **Efter brylluppet starter problemerne**

Når et par bliver gift, ved vi alle, at i det første års tid efter brylluppet bliver forholdet båret oppe af forelskelse, som får partnerne til at se hinanden i et lyserødt skær; men inden længe fordufter fortryllelsen, og hverdagen sætter ind.

I tiden op til brylluppet skulle manden anstrenge sig for vinde kvinden. Nu føler han at han `er kommet i havn` og kan slappe af. Sagen er jo ordnet. Konen, derimod, synes ikke at sagen er ordnet. Tværtimod. Først nu kan hun begynde på sit projekt med at forbedre manden og rette hans fejl.

En afgørende ændring sker ofte den dag, det første barn er født. Selv om begge parter måske havde en forestilling om, at de skulle bidrage ligeligt til familielivet, så går det ofte anderledes. Her kommer skævheden ind i familien. Forholdet mellem mor og barn er lige som noget helligt, og det giver moderen en position, hvor hun kan bestemme hvem der gør hvad. Det er starten til et mønster, hvor hun bliver til tøffelhelten, og hun bliver hans arbejdsgiver i hjemmet.

Den flinke og hjælpsomme mand har ambitioner om at tage halvdelen af slæbet med børnepassningen; men det får han ikke altid lov til. Det er meget almindeligt, at manden gerne vil gøre en større del af arbejdet i hjemmet, men at konen bremser eller forhindrer ham i at gøre det. Man taler om at konen er som en `dørvogter` eller kontrollant, der så at sige kontrollerer indgangen til barneværelset. I en amerikansk undersøgelse var det ca. 20 % af alle gifte koner, som i udpræget grad forhindrede manden i at udføre husarbejde i det omfang, han ønskede, og yderligere ca. 40 % havde lidt tendens i samme retning. Noget lignende er konstateret i andre lande.

Baggrunden er typisk den, at konen søger den nødvendige status, magt og autoritet ved at være den der ved, hvordan tingene skal foregå i hjemmet. Hun sætter standarden. Hun viser mistillid til hans evner som f.eks. barnepasser, og er hurtigt ude med kritik, hvis noget går galt. Hvis manden er svag og bare giver konen ret, bliver han anbragt i en position som en hjælper, der står til rådighed, når der bliver kaldt på ham; konen bestemmer på den måde, hvor stor hans indsats bliver.

Konen er ofte meget ambivalent. På den ene side klager hun over, at manden gør for lille en indsats i husholdningen; men på den anden side bremser hun ham aktivt, når han ønsker at gøre en indsats, fordi hun mener at han ikke gør det godt nok.

Hvis konen bremser den flinke mands indsats i hjemmet, forsøger han at tilpasse sig ved at indordne sig under hendes regler og hendes forskrifter for hvordan tingene skal gøres; når han hele tiden bestræber sig at gøre tingene på lige præcis hendes måde, må hun da påskønne hans indsats. Men sådan går det ikke.

### **Kvinden fokuserer på detaljer**

I forhold til manden har konen meget mere sans for små detaljer. Denne sans for detaljer bliver en anledning til hele tiden at hakke på manden. Det drejer sig ikke kun om at kritisere ham for ikke at slå toiletsædet ned. Hvis hun har bedt manden om at rede sengene, så glemmer han det måske, eller hvis han husker det, så gør han det ikke godt nok, eller hvis han gør det godt nok, så lægger han det forkerte sengetøj på. Han drikker ikke nok mælk; eller måske kommer han tværtimod for meget mælk på sine havregryn. Han stiller snavsede tallerkener ned i vasken, eller han sætter dem i den forkerte side af vasken. Han smider sine snavsede sokker på soveværelsesgulvet, eller han lægger dem i den forkerte kurv. Måske drikker han af en kop, som ikke er gjort ordentligt rent. Han bruger den forkerte stegepande. Han steger i margarine, hvor han burde bruge olie. Når han skal tørre spisebordet af, vrider han ikke karkluden som han skal.

Særlig urovækkende er det at han gør mange ting forkert i forhold til børnene.

Listen af detaljer, som manden kan gøre forkert, er lang. Og den kan altid gøres længere. Jo mindre bittesmå detaljer, man fokuserer på, jo flere detaljer

er der alt i alt. Og hver enkelt detalje er et potentielt middel til at kritisere manden. Mængden af vigtige detaljer kan også forøges ved at hæve standarden for hvordan hjemmet skal se ud. Kvinden kan vælge at definere det som en ubærlig tragedie, at sengen ikke er blevet redt.

En kvindelig forfatter til en bog om utroskab og skilsmisse skriver: ”Ting som har stor betydning for kvinder mens de er gift, har ikke nær så stor betydning efter at de bliver skilt . . . Jeg har kendt kvinder som gjorde deres mænds liv til et helvede på jord fordi de altid ville havde deres hjem til at se perfekt ud; men når de selv samme kvinder blev skilt, havde det ikke længere høj prioritet at hjemmet var perfekt.” På en eller anden måde bliver de høje standarder altså kun sat, hvis de er til gene for manden.

Det værste i alt dette er dog, at manden – tøffelhelten – finder sig i det.

### **Kvindens virkemidler**

Kvinden råder over et stort batteri af virkemidler til at styre manden. Det omfatter sådan adfærd som f.eks. beklagelser, kritik, fodslæbende modvilje, nægten, klynken, jamren og appel til medlidenhed. Formålet med disse virkemidler er at sætte sig imod forandringer og samtidig give modparten skyldfølelse eller såre modparten.

Hun kan manipulere tingene rundt, sådan at hun står som den uselviske opofrende kvinde, eller som det stakkels offer for mandens ufølsomhed. Hun kan frembringe et skuespil om hvor stor afmagt hun føler, og det kan give anledning til at vise forurettethed, surhed, vrede, og gråd.

Jeg har opregnet endnu flere virkemidler i ”To køn – tre sandheder”.

### **Når manden tror at han skal være sød og venlig**

Den pæne velopdragne mand forsøger at gøre alt rigtigt, altid at være sød og medgørlig. Måske bliver hun lidt rystet over, at uanset hvad hun beder ham



om, så gør han det, også selv om hun godt ved, at hendes krav er lidt urimelige. Hun oplever det som om han ikke har nogen selvstændig vilje og helt passivt følger hendes. I den tankeverden, *han* lever i, forestiller han sig, at hun tænker: ”Tænk at vi aldrig er uenige om noget; vi må virkelig passe godt sammen”, hvor *hun* faktisk tænker ”Det er ikke til at fatte, at dét er min mand; der er ingen tegn på at han har en selvstændig tankevirksomhed.”

Et stort emne blandt scoretrænere er, at kvinder hele tiden tester mænd, som regel uden at det går op for mændene, at de bliver testet. Det kan kvinder gøre ved at være urimelige på mange forskellige måder – ved at være krævende og forkælede, ved at stille hårde krav, ved at beklage sig, kommandere, eller ved at bruge deres følelser til at styre ham. Dette blev nærmere omtalt i kapitel 8. F.eks. blev en scoretræner citeret for at skrive at han har hørt *mange* kvinder sige noget i retningen af: ”Jeg hader det når en mand gør hvad jeg beder ham om”.

Robert Glover skriver i sin bog, ”No more mr. Nice guy”, at når han har ’pæne fyre’ i terapi, så prøver han at lære dem at sige nej og sætte grænser. Ofte kan det være i situationer hvor konen også er til stede. Glover får konen til at sige noget urimeligt, og før eller siden lykkes det at provokere den pæne fyr så meget, at han sætter hælene i og siger nej. Når det lykkes, er det mere end én gang sket, at konen spontant har klappet ad sin mand. Så er den pæne fyr lige ved at tabe kæben og ser forundret på sin kone og spørger: ”Skat, vil det sige at du vil have mig til at gå imod hvad du siger?”, og konen svarer f.eks.: ”Ja, selvfølgelig. Jeg ønsker ikke at være gift med en som jeg kan behandle som skidt.”

Det går igen og igen, at konen ønsker ikke en mand, som finder sig i alt. Men det fatter manden ikke. Hvis hun overfuser ham, tror han at hun tænker: ”Jeg ville ønske at jeg ikke var nødt til at skælde ham ud nu, men lige nu er jeg altså virkelig vred”; men faktisk tænker hun snarere: ”Det er ikke til at

fatte, at dét er min mand; han står bare passivt der og lader mig råbe ad ham og nægter at sætte mig på plads.”

Personlig har jeg i mange år troet, at den eneste mulige måde til at gøre en kvinde glad og tilfreds, er at være sød, hensynsfuld og hjælpsom. Hvis det ikke virkede – og det gjorde det som regel ikke – så måtte jeg give op.

Det er ikke uden grund at mænd klager over, at kvinder er ulogiske. Det er fundamentalt ulogisk at sige det modsatte af, hvad man mener. Det er fundamentalt ulogisk at kvinden bliver sur på manden, fordi han ikke protesterer imod hende.

Det er meget vanskeligt for godtroende mænd at fatte, at nogen kan opføre sig så bagvendt. Samtidig er det også meget vanskeligt for mange kvinder at fatte, at manden ikke protesterer.

En kvinde vil helt umiddelbart føle, at hvis manden passivt finder sig i urimelig behandling, så kan hun ikke respektere ham. Det er ikke en bevidst tanke hos hende; det er nærmere som et instinkt. Omvendt burde det være en helt umiddelbar følelse hos manden, at hvis han behandles urimeligt, så skal han protestere. Det er da også muligt, at mandens instinkter siger ham, at han skal protestere. Men når han lytter til sit indre, overdøves instinktet af alle mulige introjicerede tanker og moralske formaninger, der fortæller ham, at mænd skal undertrykke deres primitive impulser og acceptere kvindernes dagsorden.

### **Manden mister sin kones respekt**

Bevidst eller ubevidst holder vi mennesker regnskab med, hvor ofte vi giver efter for andres vilje, og hvor ofte andre giver efter for vores vilje.

I den flinke mands ægteskab er magtbalancen forskudt til kvindens gunst. Manden oplever det som en diffus fornemmelse af, at han ikke gør det godt nok, og at hans kone er utilfreds med ham. Han tror at for at genoprette

magtbalancen må han ofre mere opmærksomhed på konen, stå til rådighed for hende når som helst og opfylde flest mulige af hendes ønsker, sådan at hun bliver tilfreds med ham.

Desværre er den strategi lige netop opskriften på at nedbryde parforholdet. Hvis han altid er villig til at afbryde eller aflyse hvad han er i gang med, når hun vil lægge beslag på hans tid eller ikke synes om hans planer, så viser han at intet af det han foretager sig, er særlig vigtigt. Hun mister respekt for ham, og når respekten er væk, er der intet til at holde hende fast i parforholdet. Når det sker, kan han heller ikke længere stimulere hende seksuelt.

Kvinden viser ofte sin frustration indirekte. Hun ønsker at kunne blive rasende på ham, og griber den første tilfældige lejlighed der dukker op. Manden dukker sig og forstår det ikke helt. Han tager hendes kritik bogstaveligt og tror at han skal undgå at gøre flere fejl. Den første gang hvor de truende tordenskyer brister og raseriet bryder løs, opdager kvinden noget hun endnu alligevel ikke helt vidste: at manden er bange for hende. Når nogen er bange for en, så kan vedkommende formås at gøre næsten hvad som helst for at undgå, at raseriet udløses en gang mere. Så kvinden opdager nu for alvor, at hun har fuldstændig magt over manden og kan dirigere ham som en marionetdukke. På det tidspunkt er den sidste rest af respekt forduftet, og parforholdet er dødsdømt. Dødsdommen er blot ikke eksekveret endnu, og den naive mand aner kun meget svagt, hvor dårlig hans situation er.

Det er hele dette forløb, jeg kalder Amors selvmål. Manden giver afkald på sine egne behov – hvilket fra hans side er et udtryk for kærlighed. Men jo mere han forsøger at være kærlig, jo mere respekt mister han, og jo mere bliver han udsat for kritik og negativt ladede diskussioner. Hele tiden forsøger han at gøre alt godt for hende, og hele tiden bliver konen mere og mere kold over for ham.

## **Protester mod mandens situation**

Op igennem 1990'erne blev der i Danmark udgivet en stribe af bøger der viste forståelse for mandens situation - bøger, som beskriver hvordan manden bliver hundset med, og parhjælpsbøger, der ikke har overvægt til fordel for kvinden (ref. 9-12). Desuden er der på dansk udgivet oversatte bøger, som tager mandens parti (ref. 13-14).

Disse bøger er ikke blevet særlig kendt eller udbredt, fordi de ikke understøtter den herskende mening i vor generation. En undtagelse er måske Esther Vilar's bog 'Den dresserede mand' (ref. 13), som er blevet mødt med voldsom modstand blandt kvindefortalere.

## **Skænderier**

En amerikansk psykolog, John Gottman, har studeret hvilken adfærd der fører til skilsmisser. Han har lavet statistik på videooptagelser af diskussioner mellem ægtefolk, og selv om han har tendens til at tage kvindernes parti, konkluderer han at der er ét punkt hvor konerne opfører sig mere negativt end deres mænd – nemlig at de oftere kritiserer og beklager sig. Han konstaterer også, at konen ikke er klar over, hvor negativt hendes kritik virker. Hun ved ikke at der er forskel mellem de to køns følsomhed. I et ægteskab virker partnerens beklagelser og kritik klart negativt på manden, men ikke særlig negativt på kvinden. Muligvis er skænderier simpelthen mere ubehagelige for mænd end for kvinder. Kvinder fungerer bedre end mænd under en stresset social situation; deres organisme synes bedre tilpasset til at klare socialt stress. Tværtimod ser de skænderier som en kærkommen anledning til at fremprovokere følelser og komme tættere ind på livet af manden.

Det er derfor ikke så mærkeligt, at mænd mere end kvinder søger at undgå skænderier. Personligt har jeg det sådan, at når jeg mærker tendensen

til vedvarende negativ kritik, så føles det lige som hvis man udsættes for en konstant, enerverende hyletone. Man kan kun tænke på én ting – nemlig at komme væk fra den ubehagelige lyd. Men det at man flygter fra kontroversen, bliver opfattet meget negativt af kvinden. Det værste hun ved, er at man trækker sig væk fra hende og bliver tavs. Lige så ubehageligt et skænderi er for manden, lige så ubehagelig er tavshed for kvinden.

### **Hvordan kan det få lov at gå så galt?**

Rigtig mange kvinder fokuserer ensidigt på mandens fejl og nedbryder systematisk mandens selvværd, indtil de ikke længere kan have respekt for ham.

Man må spørge: Hvad er det egentlig der foregår ? Konen må da kunne mærke, at manden forsøger at bevare parforholdet. Og hun må kunne mærke, at hendes egen adfærd ødelægger parforholdet. Hvorfor ødelægger og forpester kvinden stemningen i sit eget hjem ? Hvorfor nedgør hun den mand, hun engang elskede ?

Dette er et paradoks, som ikke kan forklares rationelt.

Alt det der foregår, når kvinden nedbryder mandens selvværd, er ulogisk. Det er ulogisk at jo mere manden viser sin kærlighed til kvinden, og jo mere han sætter hende op på en piedestal, jo mere foragter hun ham. Amors selvmål er ulogisk.

Der er ingen anden mulig forklaring, end at tingene afgøres i dele af hjernen, som ikke har meget kontakt til bevidstheden. Kvinden har nogen ubevidste præferencer, som er kodet ind i her. Jo mere manden forsøger at være kvinden til behag, jo mere manden undertrykker sine egne ønsker, jo mere han undskylder, jo mere han giver efter, jo mere han udvikler sig til en vuss, jo mere respekt mister han i kvindens øjne. Og et eller andet sted i

hjernen er der et center der fortæller kvinden – ubevidst – at hun kun kan elske en mand, hvis hun har respekt for ham. Jo mere respekt, jo bedre.

## **Utroskab**

Michelle Langley har skrevet en bog (ref. 15) om kvinders utroskab baseret på interviews med et stort antal personer, flest kvinder. Hun opdagede et bestemt mønster som gik forud for utroskaben. Det typiske forløb var, at konen mistede enhver seksuel interesse for sin mand. Det kunne godt forekomme, at manden var både maskulin, veltrimmet, god og stabil og egentlig ret perfekt. Men den seksuelle tiltrækning forduftede. Konen begyndte nærmest at føle lede ved at være i nærheden af hans krop. I stedet følte hun spændingen ved at komme i kontakt med andre mænd. Det kunne være så grelt, at hun havde lyst til sex med næsten en hvilken som helst mand i verden, bare ikke hendes egen mand.

I begyndelsen har konen skyldfølelse over disse følelser; men efterhånden bliver hun overbevist om, at når hun i så lang tid slet ikke har lyst til sex med sin mand, så er det hendes mand, der er noget galt med. Tydeligvis kan han ikke dække hendes behov. På den måde retfærdiggør hun sin længsel efter andre mænd. Til sidst ændrer følelsen sig til vrede imod ægtemanden.

Når manden mærker det, sætter han som regel ekstra gang i sin vuss- adfærd og sine forsøg på at behage konen. Dette gør konen endnu mere vred. Hvis manden i det mindste opførte sig dårligt, kunne hun retfærdiggøre sin kulde over for ham. Men hvis han opfører sig eksemplarisk, så giver det hende ekstra skyldfølelse. Skyldfølelse er ubehagelig, og når manden således vækker denne ubehagelige følelse, bliver hun vred på ham.

I denne tilstand er det sandsynligt, at konen indleder en hemmelig affære med en anden mand. Da har hun samtidig besluttet, at hun vil skilles, men

hun siger det ikke direkte til sin mand. I første omgang holder hun sin utroskab meget omhyggeligt skjult.

Sagen er, at hvis ægtemanden stadigvæk opfatter det som sin vigtigste opgave i livet at gøre alt for hende, så har konen en enorm magt over ham. Denne magt vil hun ikke opgive førend det er absolut nødvendigt. Så det gælder for hende om at fremstå som en god og udmærket kvinde, som blot er offer for et mislykket ægteskab. Hun ønsker ikke at fremstå som en umoralsk kvinde, der kasserer manden fordi hun har forelsket sig i en anden. Tværtimod kan hun fingere interesse i at bevare parforholdet ved at få manden med til parterapi, selv om hun er sikker på at hun ikke vil blive i ægteskabet.

Hvis hun indrømmede over for sig selv, at hun nu ødelægger et værdifuldt forhold mellem to mennesker, så ville hun føle en ubærlig skyld og smerte. Derfor kan hun ikke få sig selv til at være ærlig over for manden. I stedet håber hun, at manden med tiden lige så stille vil indse det håbløse i at fortsætte ægteskabet.

Det klogeste manden kan gøre, er at give kvinden ret i at parforholdet er dødsdømt. Men ofte vil manden blive ved med at klamre sig til parforholdet, og så går han en grum skæbne i møde. Kvinden vil bruge mere og mere barske metoder for at få ham til at slippe; i den proces vil hun systematisk nedbryde ham følelsesmæssigt og ødelægge hans selvværd. Og samtidig fatter hun ikke at manden finder sig i disse ondskabsfuldheder.

Hvis derimod konen fik mistanke om, at ægtemanden havde en affære med en anden kvinde, eller i det mindste overvejede utroskab, eller var på udkig efter en måde at komme videre i livet, så vakte det helt andre følelser. Så forsvandt hendes skyldfølelse – så var han ikke bedre end hende – og i den situation kunne hun begynde at nære varme følelser for sin mand igen.

## Slutfasen

I Michelle Langleys bog om utroskab er der et kapitel, der hedder: ”Kvinder er ikke bare vrede, de vil have hævn”. Langley skriver at når konflikten når til et vist punkt, bliver kvindens vrede permanent og uudslukkelig. Fra da af er hun besat af et behov for konstant at straffe den, der udløste hendes vrede, og at gøre hans liv mest muligt pinefuldt.

Mange af de skilte mænd, som Langley interviewede, sagde noget tilsvarende, nemlig at deres kone var direkte ondskabsfuld imod dem.

Det indgår i næsten alle mænds psyke, at når de har vundet en kamp, så er de tilfredse med at blive erklæret for sejrherren. Når blot den overvundne person erkender nederlaget, så holder den sejrende mand inde og afblæser kampen. Noget tyder på, at sådan er kvinder ikke. I ”To køn – tre sandheder” har jeg argumenteret for, at de fleste kvinder ikke har den samme evne til at stoppe en kamp, når de har vundet. For en kvinde er en magtkamp en uendelig proces uden nogen form for bremsepedal. Der ringer aldrig nogen klokke inde i kvinden der siger: OK, hold inde. Hvis først hun klart har fået overtaget, så er der ingen ende på hvor meget hun kan håne, ydmyge og nedgøre modstanderen. Kvinder påvirkes mere end mænd af de sociale omgivelser; de holder først inde, når omgivelserne siger stop. Hvis ingen stopper hende, kan hun blive ved til modstanderen bryder psykisk sammen, og endda fortsætte derefter.

Men der er ingen i omgivelserne, der siger stop til hende. Hendes veninder bliver ved med at støtte hende, fordi hun hele tiden formår at sætte manden i et dårligt lys over for dem. Den flinke mand, derimod, kæmper alene. Han har svært ved at tale ondt om konen over for sine venner; selv om han synes, hun er ondskabsfuld, bliver han ved med at fokusere på sine egne fejl, snarere end hendes.



I slutfasen vil konen ikke blot nedgøre ham; hun vil have ham helt ned; han skal tværes helt ned i græstørven, så selv den sidste rest af selvspekt er udraderet. Og derefter skal han tilføjes så meget pine som overhovedet muligt (mere om dette i næste afsnit).

Selv da kan den flinke mand ikke kan tage sig sammen til at bede om skilsmisse af egen drift. Denne manglende evne til at træffe en nødvendig beslutning øger konens foragt for ham. Michelle Langley giver dette råd til manden: ”Hvis du klamrer dig til hende . . . , så vil hun ødelægge dig følelsesmæssigt, hvad enten hun ønsker det eller ej. Det er umuligt at forudsige intensiteten eller varigheden af din smerte. ”

Samtidig med at konen forsøger så længe som muligt at fremstå som uangribelig udadtil, planlægger hun, hvordan hun også fremover kan volde størst mulig skade på mandens følelsesliv. Hun prøver at provokere manden til at opføre sig dårligt, f.eks. at gøre ham så vred, at han i raseri slår hende. Hvis det lykkes, vil hun bruge episoden i skilsmisse-sagen bagefter.

### **Baggrunden for skilsmisser**

Det er et gennemgående træk i mange undersøgelser af skilsmisser, at manden har svært ved at forstå, hvorfor konen ville skilles.

En amerikansk undersøgelse viser, at mange skilsmisser er meningsløse. Man har interviewet mand og kone i næsten 4500 ægteskaber i USA, og så fulgt op igen 6 år senere. I løbet af den tid var 11 % af ægteparrene blevet skilt.

Halvdelen af de skilte par havde oplagte problemer. Men den anden halvdel af de skilte par havde ingen særlige problemer. Der var ikke særlig meget konflikt, de havde meget med hinanden at gøre i dagligdagen, og forudså ikke selv at en skilsmisse var på vej. Når man sammenlignede disse skilte par med de par, der *ikke* blev skilt, var der ingen forskelle på disse punkter. Når

’problemfri’ par blev skilt, viste det sig at både mand, kone og især børn følte sig betydeligt mindre lykkelige end før ægteskabet gik i opløsning.

Hvorfor blev de så skilt? Der er ingen god forklaring. Formentlig havde de skilte særlig høje forventninger om at ægteskabet skulle bidrage til personlig tilfredsstillelse og udvikling; når så det viste sig, at det bare blev et gennemsnits-ægteskab, valgte de at opløse det.

Det virker som om halvdelen af alle skilsmisser i USA er ubegrundede og kun fører til at alle parter får det dårligere – allermest børnene.

Tendensen kendes også i Danmark. En kvindelig journalist beretter f.eks. om denne ordveksling, hvor veninden siger: ”Det er ikke, fordi der er noget i vejen med Casper. Men tit overvejer jeg bare at tage Katrine og flytte”. ”Hvorfor nu det?” spørger journalisten. ”Går det dårligt? Har du fundet en anden?”. ”Nej, nej” svarer veninden. ”Det går o.k., men han irriterer mig bare. Han roder, hører aldrig efter og går mest bare i vejen. Og på lagnerne. Well, hvad skal jeg sige. Det kan jo bare ikke blive ved med at være særlig spændende. Katrine og mig, vi hygger os sammen – altid” .

En meget oplysende undersøgelse om grundene til skilsmisse er udført af en mandlig forsker i Arizona i USA. Han og hans hold har interviewet både mand og kone i flere hundrede ægteskaber før og efter skilsmissen, og bl.a. spurgt om grundene til skilsmissen. Den vigtigste grunde til skilsmisse var at ’parterne er vokset fra hinanden og ikke føler nogen nærhed mere’ (anføres i over 50 % af skilsmisserne). Andre vigtige grunde var forskelle i livsstil og/eller værdier, følelsesmæssige problemer m.m.

I en anden amerikansk undersøgelse har man rangordnet parternes beklagelser over hinanden ved en skilsmisse. Her var ’kommunikationsproblemer’ det hyppigste klagepunkt, tæt fulgt af ’forskelle i livsstil, værdier, og mål’ og ’kedsomhed’. Først på sjettepladsen kom et punkt

der siger noget negativt om partnerens personlighed, nemlig at partneren var 'kommanderende, dominerende eller kritiserende'.

Utroskab kom langt nede på listen.

Konklusionen er altså igen og igen, at som hovedregel skilles parterne ikke på grund af konkrete, negative forhold, men snarere på grund af diffuse følelsesmæssige problemer og manglende nærhed. Det samme er resultatet af en dansk interview-undersøgelse og undersøgelser i Sverige og mange andre lande.

### **Hævn under skilsmissen**

Både de her nævnte undersøgelser og andre viser at kvinderne bærer rundt på en intens vrede efter skilsmissen i længere tid end manden. Man skulle umiddelbart tro, at konens vrede mest viser sig i de tilfælde, hvor hun virkelig har grund til at foragte manden, f.eks. hvis han sløser penge væk, er voldelig eller er uforbederlig alkoholiker. Men imod al forventning er der også en langvarig vrede i de mere harmløse tilfælde.

Problemerne er ofte værst i de tilfælde, hvor faderen mener at han har opført sig som en eksemplarisk familiefar og er nært knyttet til børnene. Kvinden vil ofte stik modsat dette mene, at faderen er en dårlig og ufølsom opdrager.

Det sker ofte at den hævnerrige kvinde i denne type konflikt påfører faderen maksimal smerte ved helt at afskære ham muligheden fra at have med børnene at gøre. Dette forsøger hun på mange måder. Under skilsmisseforhandlingerne vil hun f.eks. påstå at han er upålidelig, at han forsømmer børnene, at han har været voldelig over for hende eller børnene, eller at han har begået incest.

Antallet af sådanne anklager er i voldsom stigning. I USA er antallet af disse anklager tyvedoblet i løbet af tre årtier. Ingen kan tro på, at fædrene på

de tredive år er blevet tyve gange dårligere til at tage vare på deres børn; så stigningen må bero på, at det kan betale sig for kvinderne i skilsmisssager at fremsætte den slags anklager, uanset om de passer. Tidligere var der kun få sådanne anklager; men senere er der registreret anklager om incest i 15 til 79 % af skilsmisssagerne.

Nogle anklager om incest viser sig at være begrundede; under de forhold, hvor antallet af incestanklager er stort, menes det at op til 70 – 80 % er helt uberettigede, og det antal der bliver anerkendt af domstolene, er kun ca. 5 % .

Det er mærkeligt at så stor en del af kvinderne er villige til at komme med disse grundløse anklager, i betragtning af hvor meget det forgifter forholdet mellem parterne og er til skade for børnene. Det passer ind i billedet af at mange kvinder allerede er hævnørstige, eller at deres hævnørst bliver vækket under retssagen.

En nærmere undersøgelse i USA viste, at i de tilfælde, hvor der rejses anklager om incest, har forældrene følgende karakteristika: Moderen har enten tendens til at være psykotisk, eller hun er vred, fortørnet og i forsvarsposition. Faderen er som regel passiv, omsorgsfuld, og blottet for macho-attituder i sin væremåde. Dette passer ind i billedet af at den type mand, der bliver offer for kvindens hævnørst, er den flinke og bløde vuss, ikke den egoistiske macho-mand.

### **Hævn efter skilsmisssagen - samværschikane**

Kvindens hævnørst fortsætter ofte efter skilsmisssagen. Faktisk er der mere udbredte problemer med mandens ret til at se sine børn efter skilsmisssagen, hvor konen saboterer samværet. Det kan hun gøre på mange forskellige måder. Hun kan f.eks. komme med alle mulige undskyldninger, f.eks. at barnet er sygt, hver gang faderen skal hente barnet. Hvis faderen f.eks. gentagne gange udsættes for, at han kører langt i bil for at hente sit barn som aftalt, men

barnet ikke er til stede, så bliver han efterhånden træt og opgiver til sidst samværet.

Den før nævnte undersøgelse i Arizona viste, at når børnene boede hos moderen, så skete det kun i få tilfælde, at faderen svigtede ved ikke at hente børnene som aftalt. Mere almindeligt var det, at moderen nægtede faderen at se børnene, når han skulle hente dem. 23 % af mødrene indrømmede selv, at de havde nægtet faderen adgang til sine børn. Der hvor der er de største problemer med at overholde skemaet for samvær, er der hvor der er meget vrede og hævnfølelse mellem parterne.

Undersøgelser i USA, Canada og Skotland viste at ud af de tilfælde, hvor børnene sjældent eller aldrig så deres far, skyldtes det i mellem 44 og 90 %, at moderen forhindrede samværet.

Et meget udbredt fænomen er at den ene forælder systematisk bearbejder børnene til at synes dårligt om den anden, sådan at børnene til sidst `af sig selv´ siger, at de ikke kan lide den anden forælder og ikke vil på besøg der. Det kan have karakter af hjernevask. Problemet kan gå begge veje, men mest udbredt er at moderen har børnene hos sig og forsøger at bagtale faderen.

Retspraksis i Danmark og mange andre lande er, at hvis moderen fremsætter klager over faderens adfærd over for børnene, så har det opsættende virkning. Det vil sige at så længe myndighederne undersøger, om der er hold i klagerne, nægtes faderen adgang til at se sine børn. Dette ansporer moderen til at komme med falske anklager, f.eks. om vold mod børnene. Også anklager om incest forekommer ret hyppigt efter skilsmissen.

Der er talrige tilfælde, hvor det på den måde lykkes moderen helt at afbryde børnenes kontakt til faderen. Mens kontakten er afskåret, får moderen børnene til at tro, at faderen er et meget dårligt menneske, og når tiden er inde til at genoptage kontakten med faderen, vil barnet ikke længere. Selve den situation, at besøg hos faderen er forbundet med konflikt imellem forældrene,

kan også være begrundelse nok for domstolene til at fratage faderen retten til at se sit barn, da konflikten i sig selv menes at være til skade for barnet.

Det vurderes i USA at samlet set, når man kombinerer forskellige former for konflikt, så er et sted mellem 50 og 70 % af de skilsmisser, hvor der er børn involveret, så konfliktfyldte, at forældrene ikke selv kan løse konflikten. I Danmark og mange andre lande er konfliktniveauet måske knap så højt, men der findes ikke ret mange oplysninger herfra. En simpel statistik for Danmark viser at i ca. 35 % af skilsmisserne kan parterne slet ikke blive enige om ansvaret for børnene, heller ikke efter mægling i statsforvaltningen.

En større statistik udført af de danske statsforvaltninger i 2008 viste at moderen fremsætter anklager om vold, incest eller misbrug i ca. 15 % af alle samværssager; i de samværssager, hvor der er et særlig højt konfliktniveau, forekommer sådanne anklager i ca. halvdelen. Sådanne påstande har oftest karakter af chikane og fastholdes sjældent under hele sagen.

De tilfælde, hvor moderen totalt forhindrer faderen i at se sine børn, er ikke hovedsagelig tilfælde hvor faderen har forsømt børnene. Tværtimod, det er netop de fædre, der har haft et nært forhold til deres børn, som i særlig grad fratages muligheden for at se dem.

### **Manden kan aldrig få konen tilbage igen**

For nogle år siden blev jeg bedt om at holde et foredrag for en forening af fraskilte mænd, hvis ex-koner forhindrer dem i at se deres børn.

Disse mænd var først og fremmest interesserede i at høre, hvordan de kunne gøre forholdet til ex-konen godt igen. De håbede at jeg kunne fortælle dem noget om, hvad de gjorde galt, sådan at de kunne rette deres fejl og blive gode venner med ex-konen igen.

Jeg måtte skuffe dem. Det kan normalt ikke lade sig gøre.

Det er jo tydeligt, at ex-konen i disse tilfælde fortsat behandler sin ex-mand rigtigt dårligt og forsøger at pine ham mest muligt på det mest ømme punkt – følelserne over for børnene. Det er et oplagt middel for hende til at hævne sig på ham. Hvis han så på trods af dette stadigvæk beder og trygler hende om at de skal finde sammen igen, så betyder det i hendes øjne at manden er direkte dum. Han forsøger mest muligt at genetablere et forhold til en kvinde, som tydeligvis vil ham det ondt. En så latterlig opførsel kan kun øge hendes disrespekt for ham.

Diverse scoretrænere siger det samme: Hvis et forhold er ved at slutte, kan man normalt ikke genetablere det. Skaden er sket. I den situation, hvor man er villig til at gøre hvad som helst for at genetablere forholdet, er der som regel intet man kan gøre. Hvis man forsøger at være venlig og sød, og det ikke virker, så skal man hurtigst muligt holde op med det.

### **Og dog, måske alligevel**

Det har været den almindelige mening blandt scoretrænere, at når et forhold er forbi, kan skaden ikke gøres god igen. Men det er ikke helt sandt. Det er muligt at genoplive forholdet, men det kræver stor omhu, selvkontrol og dygtighed. En scoretræner har udgivet en vejledning om 'Hvordan man får en pige tilbage i løbet af 30 dage eller mindre' (ref. 16). Den er baseret på konkrete erfaringer; forfatteren hævder at metoden er afprøvet, og den virker. Han hævder at i mindre end 1 % af alle tilfælde er det virkelig håbløst at genetablere forholdet.

Metoden går kort fortalt ud på følgende: Først skal manden skriftligt meddele hende, at han er enig i hendes beslutning om at afbryde forholdet; men han skal holde døren åben for, at de måske kan blive en form for venner i fremtiden.

I de følgende uger skal han for enhver pris undgå at kontakte kvinden. Han skal bruge tiden på at ændre sig mest muligt – skifte tøjstil, genoptage kontakten til gamle venner, opdyrke nye interesser, eller tage på interessante rejser. Selv om han skal fortsætte kontakten til fælles bekendte, dvs. ex-kærestens veninder og familie, skal han ikke tale om ex-kæresten med dem. De fælles bekendte skal kunne bemærke, at han har ændret sig. Når ex-kæresten får det at høre, bliver hun nysgerrig.

Efter tre uger skal han kontakte kvinden, f.eks. ringe til hende. Han skal give hende lejlighed til at spørge ind til hans følelser, og han skal svare at han har det godt og at der sker mange nye ting for ham. Hvis hun ligefrem spørger ham, om de skal genetablere forholdet, skal han endelig ikke sige ja. Hun skal være usikker på, om han stadig har nogen følelser for hende, dvs. han skal svare henholdende.

Nogle dage senere skal han invitere hende til et kort, uforpligtende møde, f.eks. over en kop kaffe. Her skal han have interessante ting at fortælle, som vækker hendes interesse, og får mødet til at trække ud. Normalt vil det på det tidspunkt være muligt at mødet ender med at de to befinder sig i den ene parts hjem, og at de der lidt efter lidt begynder at have sex med hinanden. På intet tidspunkt skal manden bede om at hun tager ham tilbage. Men hvis først de to har haft sex, vil kvinden igen være følelsesmæssigt knyttet til manden, og forholdet kan genetableres, forudsat at manden ikke begår nye dumheder. Han må ikke gøre noget der viser at han er følelsesmæssigt afhængig af hende, f.eks. ikke vise jalousi hvis han har mistanke om at hun har en anden fyr.

Forfatteren hævder, at han har rådgivet mange fyre om dette, og at proceduren faktisk virker. Forudsat at fyren holder sig strengt til opskriften, og ikke på noget tidspunkt kortslutter processen.

For den mand, der netop har mistet sin kæreste eller kone, og ønsker at genetablere forholdet, kan jeg anbefale at anskaffe den pågældende vejledning



og studere den i detaljer. I det mindste er der næppe bedre råd at få andre steder.

### **Hvor mange mænd er vusser?**

Vusserne udgør en meget stor del af alle mænd i det moderne vestlige samfund. Det er svært at definere præcis, hvilke og hvor mange mænd der er vusser, men der findes nogle tal der kan give en indikation.

Lad os anskue det samlede antal skilsmisser. Der vil være en vis procentdel af tilfældene, hvor konen har en rigtig god grund til at lade sig skille fra manden, fordi han er voldelig, psykopatisk, alkoholiker eller på anden måde er umulig som familiefar. Som vi har set ovenfor, er den slags problemer kun til stede i en ringe andel af skilsmisserne.

Vi kan spørge hvor udbredt det forløb er, som er beskrevet i dette kapitel: Manden begynder at opføre sig som en vuss, han er for 'pæn' og forstår ikke at sætte grænser over for konen. Hun foragter ham mere og mere for hans svaghed, og til sidst ender det med skilsmisse og at konen er så vred på manden, at hun forsøger at hævne sig på alle de måder, hun kan.

Skønsvis kan man gøre op, at ca. 10 % af alle ægteskaber ender med en skilsmisse med højt konfliktniveau. Sandsynligvis er der i de fleste tilfælde tale om parforhold, hvor konen nærer en uforsonlig vrede eller drives af et hævnmotiv.

Hvis vi mere generelt vil vide, hvor mange af alle mænd der i den grad opfører sig som vusser, at kvinder har svært ved at elske dem, så skal vi tilføje nogle andre grupper. Der er dels de mænd, der bliver ved med at leve i et ægteskab på en slags 'tålt ophold'. Og der er de mænd, som er så meget vusser, at de aldrig finder en partner og aldrig bliver gift. Vi så i kapitel 1 og 12, at mange mænd i deres bedste alder lever alene, og at 23 % af alle mænd aldrig har fået børn. Lad os antage, at højst 10 % af mændene slet ikke ønsker

børn. Det betyder at de resterende mindst 13 % gerne ville have haft familie, men ikke har kunnet finde en partner – som det f.eks. er tilfældet for mig.

Hvis vi kombinerer tallene for mænd, der aldrig har kunnet finde en kone, mænd der lever i kærlighedsløse ægteskaber, og mænd der efter skilsmisse oplever samværschikane, så når vi sammenlagt op på, at måske et sted omkring 25-30 % af alle mænd svarer til billedet af en vuss, som kvinder ikke kan elske. Man kan argumentere for et lavere tal, og man kan argumentere for et højere tal, og da der findes alle grader af vusser, kan man ikke sige noget præcist. Man kan også mene, at hovedparten af alle de mænd, hvis koner begærer skilsmisse, har noget af en vuss i sig. I så fald når vi op på at 40-50 % af alle mænd i en eller anden grad har en tendens til at være vusser.

Det mønster vi taler om her, angår altså rigtig mange mænd.