

## Selv-coachingøvelse 6

## Jeg er blevet kastreret

af Jørgen Juul Jensen Coaching

Måske oplever du, at din kone 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 "kastret" 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 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, hun mere præcist og konkret siger og gør??

*Måske dikterer hun dig, hvilke håndværksmæssige ting du nu skal i gang 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 biler, 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.*

Notér:

## 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. 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.*

Notér:

## 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.

Notér:

## 2) Hvilken effekt tror du, det 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.

Notér:

### 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.

Notér:

### 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.*

Notér:

## 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.*

Notér:

## 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?

Notér: