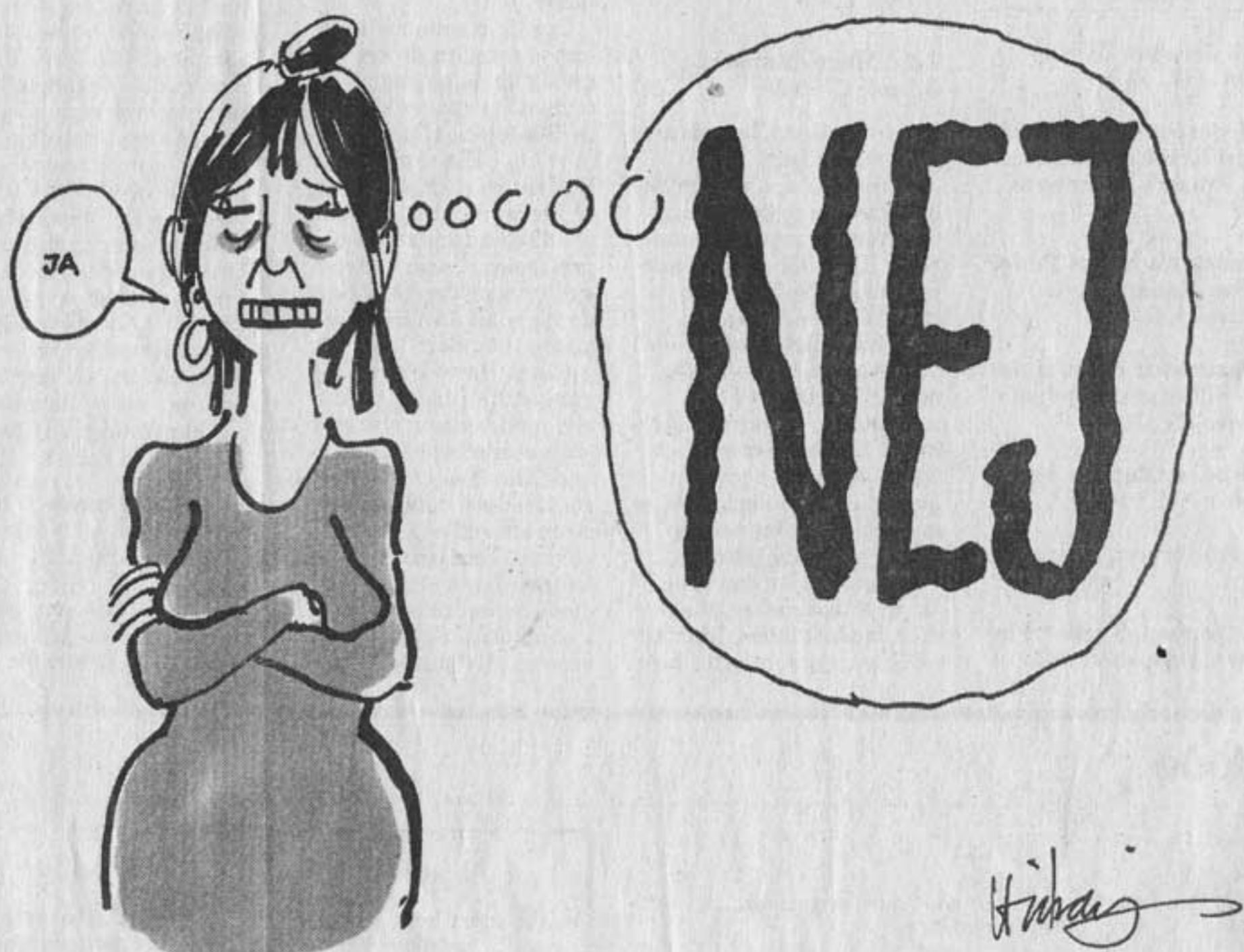


De fleste danske kvinder har overordentligt svært ved at sige nej. De er nemlig opdraget til at vise hensyn, og gør man det, siger man ikke nej - men det skal man lære. Og har man først prøvet det én gang, går det bedre den næste...



## Kun for kvinder

MORGENPOSTEN  
FYENS STIFTSTIDENDES  
KRONIK

5. DECEMBER 1995



Af  
CYRIL LYKKEBO-MALKA,  
psykoanalytiker,  
Odense.

Det er ikke nær så nemt at være kvinde, som man kunne forestille sig...

Lad os f.eks. antage, at Jette lige har købt en dejlig bog. Hun er træt, ja udmattet. Men husarbejdet er overstået, børnene er henholdsvis i skole og i børnehaven, og hun har lavet sig en kande kaffe. Hun lægger sig i sin sofa, for nu skal hun slappe af; det trænger hun hårdt til. Hun pakker bogen ud, som hun har glædet sig til at gå i gang med. Hun har endnu ikke åbnet den, da; *ding-dong*, det ringer på døren. Det er hendes veninde Sigrid, som i hånden holder Hans og Mette, hendes to børn: 'Hej Jette, ved du hvad? Jeg har lige været så heldig at få den eneste tid, frisøren har ledig i denne uge. Hvis jeg ikke går nu, kan jeg først få en tid igen om 14 dage, og du ved jo, at vi skal til fest i weekenden. Jeg vidste jo, at du var hjemme i dag; kunne du ikke lige passe Hans og Mette så længe?'

Jeg ville turde vædde på, at 99% af samtlige kvindelige læsere vil gøre lige som Jette, måske sukke lidt, men svare ja.

Har jeg ikke ret?

De gange hvor jeg i mine kurser, har taget dette eksempel op, har det mest almindelig svar været: Det kan blive mig, der har brug for hjælp næste gang.

Danske kvinder kan nemlig ikke sige nej! Hvis de går så langt, at de gør det, sker det enten i et vredesudbrud, hvor man i øvrigt får sagt meget mere, som ofte er irrelevant... Eller også sker det efterfulgt af så mange undskyldninger, at det sjældent opdages, at det er nej, der rent faktisk bliver sagt.

I ovenstående eksempel vil jeg mene, det vigtigste for Jette er, at hun kan få sluppet af, koblet af, så hun kan være der for sine børn og sin mand senere på dagen, når de vender hjem.

Men Jette, som så mange andre, kan ikke sige nej.

Fordi Jette ikke kan sige nej, forventer hun taknemlighed fra Sigrid. Og hvis Sigrid

ikke viser taknemmelighed, og f.eks. nægter Jette en eller flere venindetjenester, kan det meget vel ende med bagvaskelse og ballade, fordi alt bliver husket! Fordi Jette ikke vil acceptere, at Sigrid kan sige nej, når hun selv ikke kan...

Men hvorfor er der så mange danske kvinder, der ikke kan sige noget så enkelt som nej?

Der er to afgørende faktorer i det.

Først er der vores allesammens lide om, at alle skal kunne lide os. Vi kan blive helt knust over, at nogen kan finde på ikke at kunne lide os. Vi vil enten gøre alt for at få vedkommende til at ændre mening, eller i stedet betegne vedkommende som idiot. Begge dele er lige u hensigtsmæssigt.

Det bedste i sådan et tilfælde vil være at tænke: Nå ja, han kan ikke lide mig, det er ærgerligt, det er jeg ked af, men det er der ikke noget at gøre ved.

Langt de fleste mænd (ikke alle!) vil her have den holdning, som vi fra barnsben bliver skolet i, nemlig at vi en dag skal kunne forsørge en familie og skal kunne klare os i konkurrencen mod andre. Og i den konkurrence, så er der altså nogen, som vil synes, at vi er nogle idioter. Nå ja, bare ærgerligt!

Kun meget få kvinder bliver opdraget på samme måde! De lærer, at de skal kunne klare sig selv, ja. Men de skal også tage hensyn, og så er der stadig en hel del status forbundet med at kunne håndtere en husstand.

Hvis lille Peter går i hullede bukser hele tiden, bliver moderen udpeget som synderen. Hun udfører ikke sine pligter. Familiens centrum er i dagens Danmark stadig moderen. Hun er familiens midtpunkt, hun føder børnene, det er hendes opgave at skabe et hjem, uanset hvor få midler hun har til rådighed, så familien hodes sammen. Det er hende, børnene først kommer til med problemer, fysiske og psykiske skrammer og tårer, hun skal puste på og tørre bort. Det er hende, manden søger tilflugt hos, når han har brug for støtte og hjælp.

Idiotisk! Vil mange sige. Sådan forgår det ikke i dagens Danmark!

Og det er forkert. Sådan foregår det stadigvæk! At benægte at dette sker stadigvæk, forhindrer blot kvinderne i at gøre noget ved det!

For at kunne udfylde denne rolle, som også er statussymbol, skal hun være følsom. Hun skal have medfølelse. En kvinde uden medfølelse er ikke en kvindé, men et uhyre! Og hvis hun har medfølelse; siger hun altså ikke nej!

Det er nemlig ufølsomt, ubarmhjertigt og egoistisk at sige nej! Det viser, at du er ubehøvlet og småtskåren, hvis du siger nej; specielt

hvis det er til bagateller. I øvrigt vil en kvinde, der lige ud siger nej, blive opfattet som aggressiv en skrap madamme, en led kaleche, der bevidst går rundt og sårer andre.

Derfor, hvis du som kvinde siger nej, skal du gøre det smilende, og i øvrigt have temmelig mange gode undskyldninger parat.

Fordi det at afvise en anmodning eller et forslag, set ud fra en hovedsagelig kvindelig opfattelse, ligestilles med at afvise den anmodende person. Og det er selvfølgelig det rene sludder...!

Kvinder skal lære at tage imod et nej, men ikke desto mindre, så er det første de skal lære, at sige 'nej'... Og det kan være svært, for når hun endelig har taget sig sammen til at sige nej, dukker det næste problem op, nemlig at holde fast ved det, uden at falde i nogle fælder undervejs. Modparten vil forsøge at få dit nej ændret til ja...

Hvis nu Jette tør sige nej, uden at smile undskyldende, uden at lyde spørgende, er problemet altså, at holde fast ved det. Sigrid vil ganske uden at tænke nærmere over det benytte sig af forskellige metoder, til at få Jette til at ændre mening.

‘Familiens centrum er i dagens Danmark stadig moderen. Hun står til rådighed, hun trøster, hun råder - og hun siger derfor ikke nej. En ’rigtig’ kvinde siger aldrig nej - for ellers er hun ukvindelig’

Jamen... Vil Sigrid indvende, de er jo søde, og skal nok være stille... Og dette er, hvad man kalder irrelevant argumentation. Centrummet for anmodning bliver flyttet! Jette har ikke sagt, at Hans og Mette ikke var søde og stille, hun vil bare ikke passe dem lige i dag, hvor hun trænger så frygteligt til at slappe af med sin bog...

Jette kan nu gøre opmærksom på, at hun har hørt og forstået indvendingen, men altså har sagt nej: Jeg ved godt, at de er søde og stille, men jeg har noget andet for, og derfor kan jeg ikke passe dem.

Måske vil Sigrid forsøge sig med den såkaldte autoritative argumentation, som ellers mest benyttes af mænd; 'kan du da ikke forstå, at...?' 'Kan du da ikke se, at...'

Nu er det vigtigt for Jette ikke at lade sig flytte fra det,

hun siger nej til! Hun må ikke lade sig presse og imponere. Her igen, må hun altså gentage, at hun har forstået det, og så endnu en gang gentage sit nej; 'Jo, jeg kan da godt se, at..., men jeg kan/vil ikke gøre det alligevel', uden at lade sig irritere.

Så kommer vil til medfølelsen; Jamen, jeg er virkelig i knibe, når du siger nej, jeg har ingen andre til at passe børnene.

Det kan jeg godt se, og det er jeg meget ked af på dine vegne, men jeg har noget andet for, og kan derfor ikke passe Hans og Mette.

Det er noget af et stykke arbejde, at sige nej! det ville have været meget nemmere at sige ja, få veninden til frisøren, gemme bogen til en anden dag, og forsøge ikke at lade sin voldsomme irritation og skuffelse gå ud over Hans og Mette og sin egen familie...

Specielt kvinder er ofte bange for at såre. Og vi kan godt blive enige om, at man ikke bevidst må såre sine medmennesker. Men det betyder ikke, at man skal lade sig såre; hvis Jette ikke får opretholdt sit nej nu, får hun ikke den fristund, har hun så stort behov for lige netop denne dag, hun får ikke koblet af og vil mangle overskud til at være en god veninde fremover og til at være noget for sin familie resten af dagen. Og fremfor alt vil hun føle sig såret over, at hendes veninde, Sigrid, ikke engang kunne unde hende denne lille luksus; et par timers fred og ro med en god bog.

En rigtig ven, som bliver såret, vil som regel blive 'god' igen, når han eller hun får den rette sammenhæng at vide. Hvis ikke kunne det jo tænkes, at det er en, der benytter sig af din medfølelse for sine sårede følelser for at opnå sin vilje. Og det er jo ikke særlig pænt.

Vi har alle behov for at bede om det vi ønsker, også dig. Men det indebærer naturligvis også, at vi må affinde os med, at disse ikke altid efterkommes, og at det ikke er en stor ulykke.

Vigtigt er det, at kvinder skal lære at sige nej uden at få skyldfølelse, og det er nemmere end du tror, når først du har prøvet det en gang.

Altså, næste gang der er noget, du ikke vil gå med til, så sig nej; pænt og høfligt, uden at tilføje tåbelige undskyldninger. Bliver der presset på, så gør opmærksom på, at du har hørt og forstået, det der blev sagt, men alligevel vil holde på dit nej.

Lad være med at sige nej, blot for at sige nej, men sig nej, når du virkelig ikke har lyst til dette eller hint; du vil få et meget bedre forhold til dine omgivelser, og først og fremmest vil du opnå respekt for dig selv; og frihed!

Det er aldrig for sent at begynde!