

Hvorfor er det så svært for kvinder at sige 'nej'...?

Lad os 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 vil turde vædde på, at 99% af samtlige kvindelige læsere vil gøre ligesom Jette, måske sukke lidt, men svare "ja".

Har jeg ikke ret?

Danske kvinder kan nemlig ikke sige nej! Hvis de går så langt, at de gør det, sker det enten i et irrelevant vredesudbrud, hvor man som regel får sagt meget mere end det nej, man mener. 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 fordi Jette ikke kan sige 'nej', forventer hun taknemmelighed fra Sigrid... Hvis Sigrid ikke viser denne taknemmelighed, og f.eks. nægter Jette en eller flere venindetjenester på et senere tidspunkt, kan det meget vel ende med bagtalelse og ballade... Fordi alt bliver husket! Jette vil ikke 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:

Kan de li' mig?

Først er der vores allesammens ønske 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 regne vedkommende som idiot... Begge dele er lige uhensigtsmæssigt.

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 drenge fra barnsben bliver skolet i, nemlig at vi en dag skal kunne forsørge en familie, og skal kunne klare os i konkurrencen mod andre. I den konkurrence, er der så nogen, som vil synes, at vi er nogle idioter... Nå ja... Bare ærgerligt! Det er uden betydning; så er der nogle andre, der ikke finder, at vi er nogle idioter!

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 kvindestatus forbundet med at kunne håndtere en husstand!

Hvis lille Peter går i hullede bukser hele tiden, bliver moderen udpeget som synderen... Ikke faderen. Det er moderen, der ikke har udført 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 holdes 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.

Hun kan ikke undskylde sig med, at der er travlt på arbejdet lige nu, så derfor har hun ikke så meget overskud til familien; for hvilken mor prioriterer sit arbejde

forud for familien?

En mand kan sagtens slippe afsted med, at være uinteresseret i familien i en periode pga. sit arbejde, men en kvinde... nej!

Kvinderollen

For at kunne udfylde rollen som den altoverkommende udearbejdende familiefører, som altså også er et statussymbol, skal kvinden være følsom. Hun skal have medfølelse. En kvinde uden medfølelse er ikke en kvinde, 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', ofte blive opfattet som aggressiv; en skrap madamme, en led kalleche, der bevidst går rundt og sårer andre.

Derfor, hvis du som kvinde siger 'nej', skal du gøre det smilende, og i øvrigt ha-

Kvinder må lære at sige 'nej' uden at få skyldfølelse

ve temmelig mange gode undskyldninger parat som forsvar for dit afslag...

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 noget 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 af de typiske fælder, der dukker op undervejs. Modparten vil jo forsøge at få dit nej ændret til 'ja'...

Holde fast

Hvis nu Jette tør at 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, for at få Jette til at ændre mening.

- *Jamen... Vil Sigrid indvende, de er jo søde, og skal nok være stille...*

Dette er, hvad man kalder irrelevant argumentation. Centrum for anmodningen 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 skal 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....?*

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.*

Medfølelsen...

Så kommer vi 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 vil 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



Dette er den anden af en række artikler af Janne og Cyril Lykkebo Malka fra Institut for Psykoanalytisk Terapi i Odense. Ægteparret har tilknytning til Katolsk Kirke.

familie...

Specielt kvinder er ofte bange for at sære. Og vi kan godt blive enige om, at man ikke bevidst må sære sine medmennesker...

Men det betyder ikke, at man selv skal lade sig sære; hvis Jette ikke får opretholdt sit 'nej' nu, får hun ikke den fristund, hun har 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 respekterede hendes afslag, og ikke engang kunne unde hende denne lille luksus; et par timers tiltrængt fred og ro med en god bog.

Venner forstår

En rigtig ven, som bliver såret, vil som regel blive "god" igen, når han eller hun bliver gjort bekendt med sagens rette sammenhæng. Hvis ikke, kunne det jo tænkes, at det er "dårlig" ven, der benytter sig af din medfølelse for sine sårede følelser til at opnå sin vilje... Og

det er jo ikke særlig pænt!

Prøv at sige 'nej'

Vi har alle behov for at bede om at få opfyldt små eller store ønsker, også dig. Men det indebærer naturligvis også, at vi må affinde os med, at disse ikke altid efterkommes, og at det i så fald ikke er en stor ulykke.

Vigtigt er det, at kvinder skal lære at sige 'nej', uden at få skyldfølelse. Det er nemmere, end du tror, når først du har prøvet det een 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!