

GRAVIDE KVINDER ER FRA VENUS

...men din mand
er slet ikke lettet
fra jordens
overflade!

Når graviditeten er en realitet, kan det let føles, som om du og din mand befinder jer på hver sin planet. Hvordan mødes I?

TEKST ELINE HOLM FOTO ISTOCKPHOTO

Når bulen under din trøje begynder at vokse, er det ikke kun din fysik, der sker ting og sager med: Pludselig får du lyst til at skifte stiletter og cocktails ud med hjemmefutter og te, og i stedet for at lave *moves* på et dansegulv foretrækker du at sidde i sofaen og google 'fosterets udvikling uge syv', mens du kærligt stryger maven med hånden. Imens trykker din mand karrierespederen i bund, og babybogen har han til din skuffelse ikke tid til at engagere sig i, for pludselig bliver behovet for at lappe huller i væggene og male stuen presserende.

Ja, fordomme er der nok af! Men måske kan du genkende bare en lille smule af, at det indimellem kan føles, som om graviditeten har placeret dig og den kommende far i to vidt forskellige solsystemer afskåret fra radiokontakt. Det kan være en voldsom omgang for et parforhold, forklarer parterapeut og erhvervscoach Kasper Larsen.

– Før var du måske til fest og farver, nu er du til familieliv. Som par kan man gå grueligt fejl af hinanden, hvis den ene pludselig får et andet værdisæt og nogle andre normer, og den anden ikke følger med, siger han og peger på, at vores forskellige indgangsvinkler til forældreskabet kan hænge sammen med, at vi langt hen ad vejen stadig holder fast i de traditionelle kønsrollemønstre, hvor kvinden står for det nære og relationen til det kommende barn, mens manden typisk er mere optaget af rammerne: arbejdet, indtægten, huset.

Simpelthen fordi vores samfundsstruktur den dag i dag lægger op til denne fordeling.

– Arbejdsmarkedet er stadig indrettet sådan, at kvinden forventes at tage den lange barsel og hovedansvaret for barnet, mens manden forventes at deltage, men ikke i samme grad. Barselsreglerne signalerer derimod, at job og penge er hans hovedansvar, i hvert fald i en periode. Det påvirker den måde, vi hver især agerer i det at få børn, mener Kasper Larsen.

Spædbarn eller rumvæsen?

Noget, der ikke gør situationen lettere, er, at omverdenen *netop* forventer, at vi skal reagere på en bestemt – og meget stereotyp – måde. Det oplever forfatter og personlig rådgiver Daisy Løvendahl, som jævnligt rådgiver vordende forældre i at få det bedste ud af det nye liv med et spædbarn kilet ned imellem sig i dobbeltsengen. Forventningerne til farmand spiller ofte på den gamle sang om, at ordet 'spædbarn' er lige så fremmed for ham, som hvis du havde sagt 'rumvæsen'. Selv skal du ikke mange sider ind i *Bogen om Barnet*, før du får at vide, at 'nu har du sikkert ikke så meget lyst til sex mere', ligesom ven-

inderne måske hurtigt konkluderer, at du nok ikke vil gå efter den forfremmelse på jobbet alligevel, for 'bare vent, når barnet kommer, har du kun lyst til at være sammen med det!'

– Det kan være dybt frustrerende, for måske lever din sexlyst i bedste velgående, og du har ingen planer om at bremse din karriere. Omvendt kan det være grænseoverskridende for din mand at få at vide, at han sikkert ikke kan forholde sig til en graviditet, som han måske har ønsket sig

brændende. Man kan nemt komme til at føle sig forgerligt, og det er ærgerligt. For når du er i en ny og ukendt situation, har du brug for forståelse, ikke for at blive puttet ned i en kasse, siger Daisy Løvendahl og tilføjer, at vi altså ikke alle sammen danser mentalt ude af takt, når en lille beboer flytter ind i livmoderen.

– Jeg oplever mange kommende forældre, som tænker rimeligt ens om det liv, der venter. I dag er de fleste jo godt oppe i årene, når de får deres første barn, og de har et fælles og gennemtænkt ønske om at danne en familie, siger hun.

Drop kassetænkning

Uanset om I er helt *in sync* eller bevæger jer i hver sin retning på rejsen til babyland, burde vi alle blive bedre til at møde hinanden med åbent sind i stedet for at have travlt med at drage slutninger om andres følelser og behov, mener Daisy Løvendahl. Det indebærer at droppe de nemme konklusioner som: 'Nu har du ▶

— — — — —
Så står du
pludselig med
en nyfødt, og
han siger 'jeg har
booket billetter til
Roskilde'.

Daisy Løvendahl, personlig rådgiver.

BLIV KLÆDT PÅ TIL DET NYE LIV

Afsæt 20 minutter – gerne hver dag, men ellers hver uge – hvor I hver især får ti minutter til at fortælle den anden, hvordan I har det lige nu og her. I må ikke afbryde, mens den anden taler.

På den måde får I bedre mulighed for at forstå hinandens tanker og følelser og sætte jer i hinandens sted.



Tal om jeres frygt. Hvad er I hver især mest bange for? Man er tit bange for at 'miste muligheden for at...'. Hvordan kan I indrette jer, så denne frygt kommer til at fylde mindre?



Tal om, hvad det er vigtigst for jer at værne om i det nye liv. I bliver nødt til ændre på noget, når der kommer en tredje person ind i ligningen, men hvordan kan I holde fast i det vigtigste – om det så er fodbold, hvidvinsaftener eller lederuddannelse?



Oplever I uenighed om jeres prioriteter, så prøv at være nysgerrig på den andens behov i stedet for at dømme dem. På den måde opnår I en større forståelse for hinanden.



Vælg nogle primære støttepersoner, som kan bakke jer op, når barnet kommer. Det kan give en trykthed allerede i graviditeten at vide, at bedstemoren, veninden eller onklen er klar til at gå en tur med barnevognen, når det hele brænder på.

det sådan!' og erstatte dem med det mere fordomsfrie: 'Nu er du i en ny situation, hvordan er det?'. Et lille tip, som I også med fordel kan bruge, hvis I vil forsøge at finde ud af, hvordan I hver især egentlig har det med babyeventyret.

Desværre er de fleste af os dårlige til at tage den slags snakke, oplever parterapeut Kasper Larsen.

– De fleste par taler jo utrolig lidt sammen udover det praktiske. Hvis I både har arbejde, fritidsaktiviteter, venner, madlavning og diverse andre projekter,

så er der ikke ret mange timer om ugen tilbage til at snakke sammen. Når I endelig rammer sofaen, lader I jer opsluge af internettet og tv, og det indbyder ikke til at tage de vigtige samtaler om jeres værdier og roller samt de håb og drømme, I har om livet med et barn.

Se forventningerne i øjnene

På det punkt er Daisy Løvendahl helt enig: Når I gør jer klar til at blive forældre, står I over for den største livsomvæltning, I måske nogensinde vil blive udsat for. Derfor bør I begynde at sætte ord på alle de ting, der normalt ligger mellem linjerne. Hvem er vi hver især, hvem er vi som par, hvad vil vi i vores liv, hvad er det for en hverdag, vi gerne vil have som familie? Det kan måske være svært at være konkret om, men prøv – for alternativet er ikke rart, advarer Daisy Løvendahl.

– I bliver nødt til at erkende, at forventningerne er der, uanset om I snakker om dem eller lader være. Jeg har mødt mange par, der ikke har fået talt om, hvad der er vigtigt og mindre vigtigt for dem som forældre, og så står du pludselig med en nyfødt, og han siger 'jeg har booket billetter til Roskilde Festival'. Det kan du ikke lige forstå, når du har lige født, hvortil han svarer 'jamen, ændrer det noget?' For det havde han reelt ikke overvejet! Den snak havde været bedre inden fødslen, påpeger Daisy Løvendahl.

Og nej, du kan ikke være sikker på, at dagligdagen med jeres baby bliver, præcis som I planlægger den. Når I tager snakken om, hvordan I hver især kunne forestille jer at tilrettelægge den nye hverdag, må I derfor aftale at justere ind efter situationen. For har ungen kolik, holder det nok alligevel ikke, at han spiller poker med vennerne tirsdag aften, og du går til crossfit om torsdagen. Men klarheden om, hvad I begge vil, gør det alt andet lige nemmere at finde løsninger, der gør det muligt. Det gælder også i selve graviditeten, for starter I ikke med

Han kan ikke regne det ud, af den simple grund at vi ikke er i hinandens hoveder.

Kasper Larsen, parterapeut.

at få rene linjer om jeres forventninger til denne nye fase af jeres liv, kan det ende med at få langsigtede konsekvenser, fastslår Kasper Larsen.

– Jeg har flere gange oplevet par, som mange år senere er præget af en oplevelse af svigt under graviditeten. Måske har kvinden et ønske om, at hendes mand skal være med til jordemoderundersøgelser og fødselsforberedelse, men af frygt for at virke dominerende eller krævende, får hun ikke sagt det. Han kan ikke regne det ud, af den simple grund at vi ikke er i hinandens hoveder. Så det er ekstremt vigtigt, at man får kommunikeret de her ting, siger parterapeuten.

Omfavn jeres uenigheder

Når I tager hul på de store samtaler, skal I huske, at det ikke gælder om død og pine at blive enige om alt.

– Der vil være ting, som er vigtige for den ene part, men ikke for den anden. De brudflader er vigtige at kende. Lad os tage eksemplet med Roskilde Festival. I bliver måske aldrig enige om, at det er superfedt, at han tager af sted, selvom babyen lige er blevet født. Men måske kan du komme til en forståelse af, *hvorfor* han bare må ud og føle, at venskaberne og sammenholdet stadig er der, selvom han er blevet far, siger Daisy Løvendahl.

Når du ved det, kan du med ro i sindet sige 'jeg synes ikke, det er en god ide, men okay, så smutter jeg i sommerhus med babyen og en veninde'. På den måde får du det bedste ud af de forskellige behov, I vil have i jeres nye liv som forældre – og I kommer et skridt tættere på at flytte ind på samme planet. ●