

# Min mand hører ikke efter

Af Poul Henning Krog 20. mar. 2020/12 (Læsetid: 4 minutter)

## Kære Poul Henning

Vi har egentlig et godt ægteskab, men jeg bliver alligevel ofte frustreret og ked af det, når jeg ikke synes, at min mand hører efter. Jeg har en del gange oplevet, at han ikke kan huske, hvad jeg har sagt. Ofte kommer han hjem fra sit arbejde og fortæller løs. Jeg har vænnet mig til, at han skal tale først, om end jeg synes, at det er urimeligt.

Når det bliver min tur, virker han hurtigt ukoncentreret. Han blinker med øjnene og kigger væk. Han giver mig et ikke empatisk råd og rejser sig. Jeg bærer over med ham, da jeg ved, at han har meget at se til. Når det er værst, afbrydes vores samtale med, at hans telefon ringer. Jeg har sagt, at han bare skal lade den ringe, men det gør han ikke. Vores eftermiddag efter arbejdet starter ofte skævt. De praktiske opgaver, som jeg beder ham om, glemmer han.

Det opleves som om, at han bare tager mig for givet og prioriterer andre højere end mig. Kan du hjælpe os. Han har lovet også at læse, hvad du skriver.

## Den frustrerede hustru

### Kære jer

Jamen altså, mit hjerte bløder, det lyder desværre meget klassisk. Tak, at I skriver. Mænd er ofte ikke verdensmestre i det med at lytte og samtale i længere tid. Du er ikke den første, der undrer dig over både koncentrationsevnen, beslutningerne og hullerne i hukommelsen. Hvis der blev lagt den samme energi i parforholdet som på arbejdspladsen, hvilke ægteskaber kunne vi da ikke få!

På arbejdspladsen er det helt naturligt at tale om det psykiske arbejdsmiljø, være nærværende og lytte. Her skal man tale om visioner, mål, strategier, planer, implementering og evaluering.



*God kommunikation er kærlighedens eliksir, som er det vigtige redskab, der skal løse jeres udfordringer.*

Tænk hvilket fokus, der lægges og skal til for at holde en forretning, en virksomhed, en skole eller en afdeling i luften!

I har to dejlige børn og begge et krævende arbejde. Det følsomme tidspunkt, hvor I mødes om eftermiddagen alle fire eller blot jer to, skal der værnes om. De fire og to tandhjul skal passe sammen. Alle har behov for at fortælle om deres verden. Jeg tænker, at du og din mand bevidst skal runde arbejdsverdenen af i jeres sind, inden I ankommer til jeres hjem.

Naturligvis skal I skiftes til at tale først. Naturligvis skal I have lige meget taletid. Gud har ikke uden grund givet os to ører og en mund. Det kræver træning at blive god til nærværende og lyttende kommunikation. At fylde mest, tale først og være en dårlig lytter med hukommelsestab efterfølgende er ikke ok. Din mand skal indse, forstå og acceptere, at han er dumpet.

Det er ganske enkelt for ringe og skal ikke reddes af din overbærenhed. Din overbærenhed synes jeg er for stor, du kommer let til at medvirke til at fastholde ham i et forkert mønster. En ny vane kan først etableres, når man ser behovet herfor.

I forhold til at høre efter og huske rigtigt, må I begge være nådige over for jer selv og hinanden. Ingen husker alt 100% korrekt, vi husker både selektivt og subjektivt. I får her tre råd:

1. Gud er vigtigst – så bed sammen og praktiser så vidt muligt dagligt en fælles andagt.

2. God kommunikation er kærlighedens eliksir, som er det vigtige redskab, der skal løse jeres udfordringer. Find derfor et tidspunkt hver dag, hvor I taler sammen uden afbrydelser af telefoner, tv og børn.

3. Se det samme billede på dags-, uge- og årsplan. Planlæg og skriv lister over to-do ting. At samle praktiske opgaver til en fri lørdag og koordinere kalendere søndag aften kan være en god model. At planlægge alene-tid, og tid kun for jer to turtelduer, er vigtigt.

**Kærlig hilsen Poul Henning**



**Poul Henning Krog**

Læge, Præst og forfatter til bogen "Kære Hr. Tyv - og 39 andre indlæg fra min blog"