



DE SVÆRE VALG...

Er tvivlen en del af dit liv? Om du elsker din kæreste, om du vil giftes, eller om du er klar til at blive far? Det tager tid at tackle de store valg i livet og træffe de rigtige beslutninger.

Tekst ANNETTE JØNSSON Foto GETTY IMAGES

Mange yngre mænd i både 20'erne, 30'erne og 40'erne har svært ved træffe større beslutninger for eksempel i deres parforhold. I min praksis hører jeg ofte spørgsmål som "Jeg kan ikke mærke om jeg elsker min kone mere, så jeg ved ikke om jeg skal blive eller forlade hende" eller "Jeg ved slet ikke om jeg er parat til at få et barn. Det ene øjeblik vil jeg gerne være far og det næste vil jeg absolut ikke."

Det kan tage alt fra dage og uger til måneder og år, før en afklaring bliver mulig. I den proces er midlet at tale om det. At afveje argumenterne for og

Og hvordan vil du have det med at være alene, hvis det bliver resultatet? Igennem det arbejde bliver du klogere på dig selv, og det livsafgørende, eksistentielle valg bliver lettere at tage.

Hvad er dit behov?

Det er en opslidende og langvarig proces at gå rundt og være i tvivl. En måde at sætte din tvivl i skak på kan være at træde mere i karakter i dit parforhold. Begynd at stå mere tydeligt ved dine behov og fremsæt dine ønsker klart og præcist. Find ud af, hvad du vil gå på kompromis med, og hvad du ikke vil. Lyt til

»Det er en opslidende og langvarig proces at gå rundt og være i tvivl«

imod og finde ud af, hvad prisen er ved at vælge det ene eller det andet. Det terapeutiske arbejde er en lang undersøgelse af yderpunkterne i personens liv. Det er vigtigt, at du tager ansvar for dit liv og kan leve med de valg, du træffer. Du får tydeliggjort, hvad det er, du gør, og uanset hvad du vælger, har det en pris, da ethvert valg også medfører et fravalg.

Er du for eksempel i den situation, at du ikke kan vælge mellem en fremtid med din kone eller med din elskerinde og derfor vælger at gøre ingenting, vil det være vigtigt for dig at se på fordele og ulemper ved at have et ben i hver lejr. Hvad er fordelene og ulempen ved at være i den følelsesmæssige tilstand? Hvilke følelser undgår du? Hvad er konsekvensen?

din mavefølelse. Den fortæller dig, hvordan du har det, og om det du gør, er det rigtige for dig.

Når du tager et valg er det vigtigt, du kan leve med det. ★

Slip af med din tvivl...

- Tro på din mavefølelse
- Fortræng ikke det du mærker – tag det alvorligt
- Acceptér at et valg også er et fravalg
- Se virkeligheden i øjnene – nedton drømme og håb



Hvem?

Annette Jønsson er 45 år og uddannet gestaltterapeut fra Nordisk Gestaltinstitut og fotojournalist fra Danmarks Journalisthøjskole. Har siden 1999 levet som freelance journalist og fotograf. I sin praksis i Vanløse har hun de sidste to år haft mænd i terapi. Hovedsagelig mænd i alderen 25-50 år, der ønsker at lære sig selv bedre at kende og få værktøjer til at skabe et bedre liv.

>www.mandeterapeut.dk