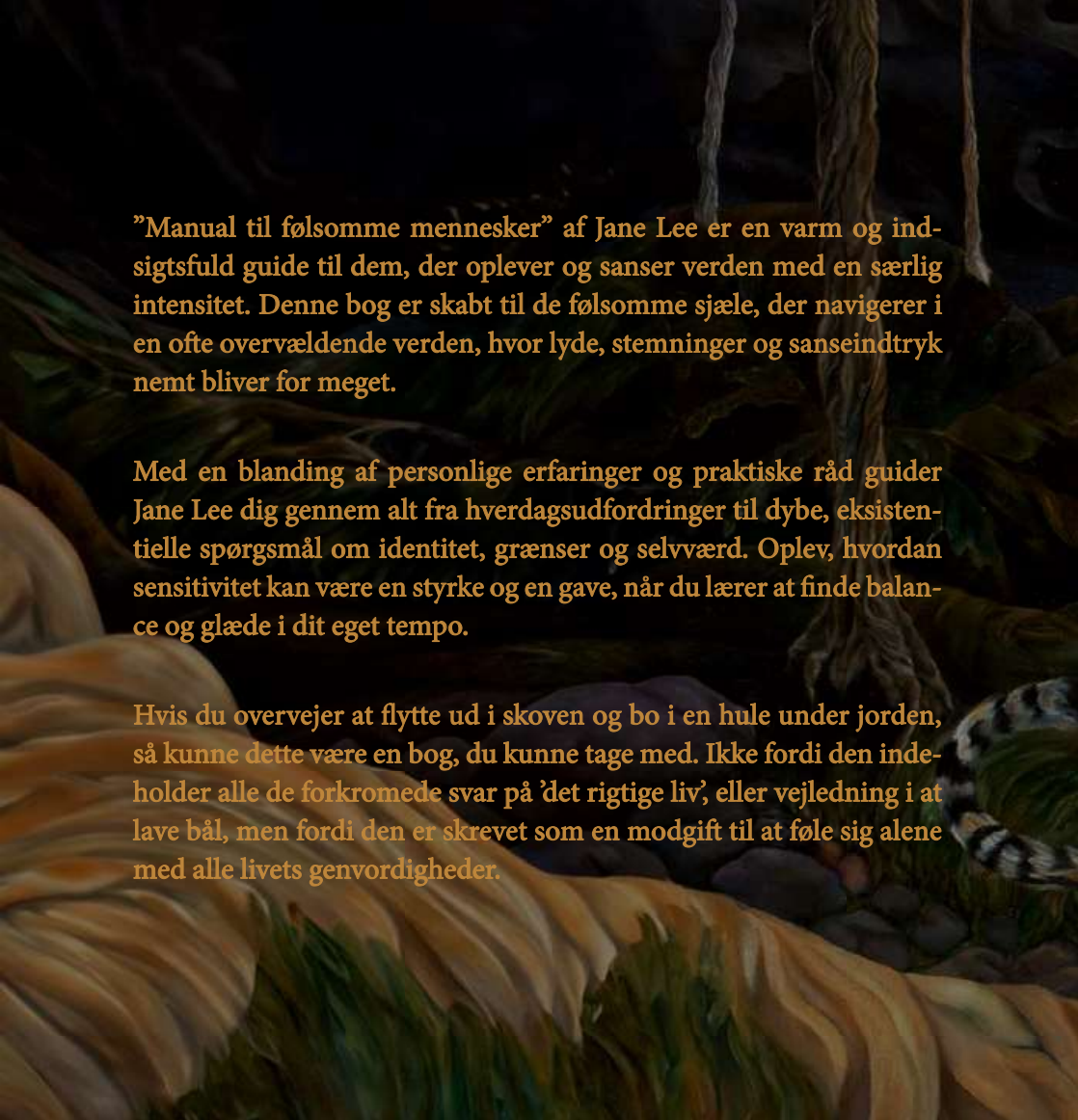


JANE LEE



M A N U A L

til følsomme mennesker



”Manual til følsomme mennesker” af Jane Lee er en varm og indsigtfuld guide til dem, der oplever og sanser verden med en særlig intensitet. Denne bog er skabt til de følsomme sjæle, der navigerer i en ofte overvældende verden, hvor lyde, stemninger og sanseindtryk nemt bliver for meget.

Med en blanding af personlige erfaringer og praktiske råd guider Jane Lee dig gennem alt fra hverdagsudfordringer til dybe, eksistentielle spørgsmål om identitet, grænser og selvværd. Oplev, hvordan sensitivitet kan være en styrke og en gave, når du lærer at finde balance og glæde i dit eget tempo.

Hvis du overvejer at flytte ud i skoven og bo i en hule under jorden, så kunne dette være en bog, du kunne tage med. Ikke fordi den indeholder alle de forkromede svar på ’det rigtige liv’, eller vejledning i at lave bål, men fordi den er skrevet som en modgift til at føle sig alene med alle livets genvordigheder.

SKRIVEFORLAGET



JANE LEE

M A N U A L
til følsomme mennesker

Intro

Naturligvis er der skrevet masser af bøger om det at være følsom eller særligt sensitiv, som det også kaldes. Gode bøger. Nogle af dem er tunge og kræver, at man allerede ved lidt om kvantefysik eller anatomi. Derfor denne lille række af let tilgængelige tekster. Jeg understreger, at det, jeg skriver her, bygger på erfaringer fra levede liv. Og naturligvis på masser af bøger. Der henvises ikke til videnskabelige artikler, og der er ingen noter. Men tak til verdens universiteter og nysgerrige forskere. Det er dem, vores viden bygger på!

Sensitive mænd

Identitet

Ethvert barn fødes med forskellige anlæg for personlighed.

Dette er ikke ensbetydende med, at alle anlæg udfoldes og blomstrer. Men i løbet af ens opvækst dannes ens identitet.

Hvis man har et sprudlende og kreativt sind, men fødes ind i en stille og dybt religiøs familie, så synes de måske ikke, at man skal leve af at være gadegøgler.

Har man en iboende længsel efter rækker og kolonner, men vokser op i et kollektiv på Christiania, så kan det godt være, at ens indre bogholder har en mere krævende vej at gå.

Er man særligt sensitiv, så kan vejen være lidt længere.

Hvis man har en stærk og produktiv far, der er storbonde, sportsudøver og er den fødte alfahan, så kan det være svært som introvert sensitiv at se sig i hans fodspor. Det kan være stort set umuligt at matche den kraftfulde vitalitet og tendens til fremadstormende adfærd, særligt hvis man ynder plads til eftertænksomhed og omsorg for andres ideer.

Ikke at kunne finde en god rollemodel er ret typisk for sensitive mænd. Der er ellers nok af sensitive mænd derude, men det er sjældent noget, mændene skilter med. Det har aldrig været smart for mænd at skilte med deres følsomhed.

Sensitive mænd er ikke pivede, sarte eller særligt vilde med lyserød. Men de kan ikke finde glæden ved at nedgøre hinanden. De synes ikke, det er specielt fedt at lamme hinandens skulder med en knytnæve. De orker ikke at tale om kællinger.

Så hvad identificerer en sensitiv mand sig så med?

Et godt stykke hen ad vejen med sine behov. Sine tanker om, hvordan man kan trives. Han kan hygge sig med at fiske, gå lange ture, nørde med et spil. Til en vis grænse. Lykken er, når der så pludselig dukker en anden sensitiv mand op i livet. En onkel, der pludselig viser sig også at tænke dybere over tingene. En kollega, der også har omsorg for andre.

Er en sensitiv mand så dømt til at passe kyllinger? Nej. Sensitive mænd bliver gode ledere. De trives med at være selvstændige. De skal ofte bare finde vejen selv. Og det er indimellem på den hårde måde.

Men enhver storm styrker træets rødder. Den mand, der går frem og er tro mod sine værdier, han kan se sig selv i øjnene. Og det er mere, end så mange andre kan.

Lidt om maskulin energi

Modsat kvinder, der er styret af hormonet østrogens luner og svingninger, så har mænd et mere stabilt hormon. Testosteron.

Testosteron sørger for, at manden er optaget af at formere sig. Det sørger for, at han er villig til at ofre sit liv for at forsvare sin familie, og det sørger for, at han kan slå dyr (og andre mennesker) ihjel for at skaffe mad.

Alle mænd har det naturligvis ikke på samme måde. Mænds energi er lige så forskellige som hos alle andre levende væsner.

Nogle er aktive, andre passive.

Det stereotype mandebillede, i disse år, er den fremadstormende mand. Det viser aktivitet, virilitet og vitalitet. Og det kender langt de fleste mænd til. Men det udfolder sig meget forskelligt.

Naturligvis er der også en modsætning. Vores verden er dualistisk. Det vil sige, at alt har en modsætning. Lys og mørke. Aktivitet og hvile. Vilde mænd. Rolige mænd.

At hvile er vigtigt for mænds trivsel. At have tid alene eller i det mindste ro kan være afgørende for en mand. Det er ikke tilfældigt, at mange mænd bruger deres fritid på aktiviteter, der bringer dem ud af hjemmet. Til golf, til træning, på jagt, fiske- eller cykelture. Enten alene eller sammen med andre mænd. Mænd har brug for at

kunne slappe af og smide skjorte og hæmninger. De har brug for at være sig selv.

Maskulin energi er ikke altid til pænt brug. Derfor pakkes den ofte væk, når der er kvinder i nærheden. Men maskulin energi er også at få lov at forbinde sig med sin computer. Gå ind i et spil og blive væk hele natten. Det er at male figurer eller slibe sine økser. Maskulin energi er at nørde med noget. Det kan være alt fra surdeje til bådmotorer. At få lov til at give slip og give sig hen ... til det, der er uforpligtende og sjovt.

Modsat kvinder har mange mænd ikke ret meget energi på det huslige. De hjælper til. Men ofte kun, fordi det er god stil. Den pertentlige sensitive mand kan sagtens holde af et fnugfrit hjem, men på hans egen måde.

Hvis en mand skal bevare sin gode energi, skal han føle sig fri. Fri til at støvsuge, når han vil. Mænd, der får underkastet sig en dominerende og sur kvinde, visner. Deres kreativitet og vitalitet bliver til støv.

Find ud af, hvor energien vokser og sammen med hvem. Og få sat grænser de steder, hvor al kraft forlader krop og sjæl.

Tag dig selv alvorligt.

Frustration

Alle mænd kan ikke skæres over en kam. Ligesom det ville være svært at gøre med kvinder. Men der er en tydelig ting, der deler mænd i to grupper: dem, der tager ansvar, og dem, der er ligeglade. Mænd, der er empatiske (hvilket vil sige, at de har let ved at sætte sig i andres sted), er oftere optaget af, at ting bliver gjort. At opgaver bliver afleveret til tiden, og at et ord er et ord.

Disse mænd er ofte følelsesmæssigt intelligente. Ikke at de nødvendigvis selv er vidende om det – men det går dem på, når nogen svigter. Det kan fylde på en måde, så det giver migræne og mavepine. Faktisk kan følsomme mænd blive voldsomt frustrerede.

Lad os sige, at en ordre skal leveres om få dage. De kan lige nå det, hvis alle knokler på. Men et par af smedene/tømrerne/programmererne skal lige drikke en liter kaffe først ... og så skal de lige vende weekendens fodbold, og så vil de måske (langsomt) gå i gang med deres del af jobbet.

Den sansestærke mand, der ofte er pligtopfyldende, kan være ved at gå til i en indre nedsmeltning over, hvordan de kan tillade sig det. Hvordan de kan være ligeglade med, at ordren ikke bliver færdig?

Ikke sjældent er ham, der møder tidligere ind eller lukker og slukker, en sensitiv mand. En mand, der ikke vil svigte. Hverken sine kollegaer, sin chef eller kunden. Var han kaptajn på et skib, forlod han det ikke, før sidste mand (og mus) var sikkert i redningsbåden.

Jeg skriver dette som modgift til frustrationen. For den er tung at have i blodet. Jeg ved, at der er mænd, som knokler sig selv i strimler for at holde sammen på noget, hvor andre tilsyneladende har smidt tøjlerne. At deres ordentlighed byder dem ikke at opgive. Eller svigte.

Jeg håber, nogen viser dig dette, eller du selv læser det, så du ved, at der er desperat behov for denne ordentlighed. At verden mangler gode mænd. Med en iboende viden om, at ting skal ordnes på en fair måde, og med troen på rigtige venskaber og gode, gamle håndslag på aftaler, er du er på rette kurs. Men sørg for at sikre dig, at du ikke trækker læsset helt alene. (Og få alligevel alle aftaler på skrift!)

Tjek, at nogen opdager din værdi. Ellers er der andre steder, der vil tage imod en som dig med glæde!

Det er ikke værd at blive syg af stress eller helt miste modet på grund af et arbejde. Vid, at ordentlighed altid lønner sig. Altid.

Fatalt følsom

Det har aldrig kunnet svare sig for en mand at være svag. At være sårbar har været forbundet med at være et let offer. Og vi taler ikke bare om skolegården. Vi taler om et let offer på jagtmarken og på slagmarken.

Der var engang, hvor det var hundrede procent fatalt. Man døde ganske enkelt, hvis man ikke kunne løbe fra ulvene. Hvis man ikke var medlem af den gruppe, som hjalp hinanden. Hvis man blev set som det svage kræ, som andre mænd kunne skubbe rundt med. Man kunne blive hjemme hos kvindfolkene, hvor man af skam sygnede hen eller lå i sengehalmen, hvilket nok var det mest nedværdigende.

Så hvordan kan det være, at den fysisk svage mand er nået igennem evolutionen? Hvorfor er han ikke uddød for længst? Som dronten (en fugl, der blev udryddet allerede i slutningen af 1600-tallet, fordi den ikke kunne flyve og derfor ikke kunne forsvare sig mod de mennesker (særligt sømænd, der gik i land), der så den som et let måltid).

Survival of the fittest.

Hvordan kan det være, at der går en vis procentdel rundt på gader og langs stande, som er så langt fra brølede alfahanner og silverbacks (den ældre gorillahan, som styrer flokken), som man kan komme?

De slipper igennem evolutionens nåleøje, fordi de mænd indeholder noget helt uvurderligt. De indeholder netop det, der får kvinder til at ville have børn med dem. Og dermed sprede disse gode gener.

De mænd har ofte et hjerte af guld. Og nej. Det er absolut ikke altid, at de ved det.

De mænd tror på fællesskab. På at dele. På at alt ikke er kamp, eller at livet er en stor konkurrence. De tror på at hjælpe hinanden. Og selv om en anden kom foran, ville det ligge dem fjernt at skyde ham i ryggen.

Mænd, som ikke har brugt hele deres liv på at konkurrere, har naturligvis udviklet andre evner. Hvor nogle øvede sig i kamp og krigsførelse, var der en gruppe mænd, som var optagede af at tale sammen. Eller bare af at lytte. Iagttage andre mennesker og naturen. Være optaget af de større sammenhænge i livet. De kunne også iagttage en kvinde. Få hende til at føle sig set. Ellers ville hun aldrig have løftet skørterne.

Det, der desværre tynger mange af disse mænd, er, at de tror, de er forkerte. Det er de ikke. Verden har desperat brug for gode mænd.

Hvem ser du op til?

Det er stort set umuligt at lade være med at sammenligne sig med andre. Og dybest set er det vel den mest fremtrædende impuls, når vi ser på de sociale medier. Hvor flot, den vi følger, er. Hvor muskuløs og stærk han er. Hvor lækker en bil han har. Hvilke damer han scorer. Hvor tit han er i byen. Hvor mange venner han spiller fodbold med ... og så videre.

Det, vi glemmer, er, at liv ikke er ens. Vi udvikler os ikke på de samme områder. Vi skal ikke det samme i dette jordiske liv.

Så følger du en, der træner rigtigt mange timer om dagen, i månedsvis, så kan du være næsten sikker på, at han ikke læser til eksamen på en videregående uddannelse.

Følger du en, der arbejder 80 timer om ugen og har succes på sit job, så kan du være sikker på, at han ikke også kan være en nærværende kæreste eller familiefar.

Vi ser ikke mellemregningerne. Vi ser ikke, hvad det koster at komme først. Score flotte karakterer eller være størst. Hvor ekstremt disciplineret man skal leve. At fester og gode venners lag må tilsidesættes. Vi ser ikke generne ved doping. Vi ser ikke smerterne og fejlene ved operationerne. Vi ser ikke de søvnløse nætter ved skrivebordet. Eller de afslag og afbud, der gør ondt. Det er faktisk størstedelen, vi ikke ser. For – jeps – vi udstiller den bedste del af os. Og gerne sådan “Et billede af mit altid vellykkede liv”. Vi laver glansbilleder.

Hiv energien hjem til dig selv. Det mismod, man rammes af ved at nærstudere de andres sixpack og biceps, kan ikke bruges til noget som helst. Drop at følge dem, der ikke får dig i godt humør eller inspirerer dig positivt. Brug i stedet energien på det, du vil. Se en ven. Og er der ikke nogen venner (hvilket ikke er unormalt), så tag kontakt til en kollega, en nabo, et familiemedlem, du godt kan lide. Tænk over, hvad du kan byde ind med? Hvem du kan gøre en forskel for?

Der vil altid være nogen, der har brug for en som dig!

De følsomme mænd

De er efterspurgt på højt plan. Mænd, der er følelsesmæssigt intelligente.

De, der har opdaget, at de har en særlig evne til at forstå andre, og som børn er blevet bakket op i denne evne, er ikke mange. Men med tiden kan man opdage den gave, man har fået. Og man kan vælge at uddanne sig inden for et felt, hvor ens kompetencer kommer i spil.

Når den unge mand oplever, at han via sine følelser har næse for, hvad andre ønsker, så bliver han sælger. Hvis han opdager, at han er god med sine hænder og god til mennesker, så kan han blive snedker/murer. For han kan tale med kunder, der føler sig set og forstået og vælger lige ham til at specialbygge deres nye havelåge eller anlægge deres have.

Jeps. Det var den ideelle verden.

Men – det er ikke så lang tid siden (måske i går), at det var ganske upassende for en mand at vise følelser. Man brugte det ikke. Manden var rationel og fornuftig. (At mænd så alle dage har vidst, at der skulle søde ord til, hvis de skulle have kvinden med ind i sovegemakkerne, er ikke denne sag vedkommende).

Mange drenge vokser stadig op med fædre, der videregiver den holdning, at følelser er for kvindfolk. Og svagpissere. Følelser, både egne og det, man opsnapper hos andre, lader man ligge.

Det er vigtigt at forstå, at vi har med et evolutionært (nedarvet) fænomen at gøre. Mænd, der viste følelser, kunne tolkes som sårbare eller svage. Det har aldrig, i de sidste mange tusinde år, været gavnligt for en mand at være svag. Han var i så fald et nemt bytte for en fjende. Han kunne ikke forsvare kone og børn. Og sidst, men ikke mindst, så handler det om mandens eget selvbillede. At han ved, at han kan klare sig. Det er naturligvis derfor, det er så ekstremt ubehageligt for en mand at komme i situationer, hvor han skal ydmyge sig ved at spørge om hjælp (eller vej).

Men – det er ikke svagt at have følelser. Slet ikke. Det har alle.

Det kan være uhensigtsmæssigt at vise dem. Og det er noget helt andet. Men hvis du ved, at du er i kontakt med dine følelser, så sæt dem i spil. Brug dem til at få kunden i hus. Brug din følelsesmæssige intelligens til at ramme rigtigt, når du taler med andre. Det gør du sikkert alligevel. Men brug den gerne bevidst.

Vi forstår hinanden meget bedre, hvis vi bliver ovre på vores egen banehalvdel, når vi når vi kommunikerer. “Jeg er så pi... træt af, at du kommer for sent,” bliver forstået helt anderledes, end hvis man siger: “Jeg føler, du er helt ligeglad med mig, når du ikke overholder aftaler.”

Du har alt det, der skal til. Find ud af, hvordan det gavner dig selv og andre bedst.

Er følsomhed et svaghedstegn?

Er det sådan, at man stod langt nede i rækken, da “de rigtige mænd” blev udpeget, fordi man fik et større skvæt følelser tildelt end andre? Er det sådan, at man skal gå rundt med en iboende angst for ikke at bestå? Vel at mærke ikke at bestå som menneske. Fordi man bare er for svag? For sansende og tænkende.

Nej. Det er ikke sådan. For det første findes der ikke rigtige og forkerte mænd. For det andet, så har ens værdi intet at gøre med, hvor højt man kan brøle, eller hvor svulmende ens overarme er. Den mand, der er født med adgang til sine følelser, er heldig. Følelser er ikke bare noget, der er kastet ind i mennesker, fordi vi skal græde, når vi ser film. Følelser er afgørende for vores udvikling og overlevelse. Følelser er dybest set vores kompas.

Men man kan vel styre ud fra sin intelligens? Fornuft må altid vinde over følelser? Det er i hvert fald, hvad mange mænd er blevet vist. Mænd har (af andre mænd) lært at gemme deres følelser væk. Det har været alt for hårdt at slagte et hjortekid, hvis han skulle tænke på hjortemor, der stod bag busken og så blodet løbe. Det har været alt for hårdt at gå ombord på et skib og forlade sin højgravide kone og to små unger, hvis man blev overmandet af tanker om, hvorvidt hun kunne klare sig. Om hun var tro. Det har været alt for hårdt at skyde en ung mand på den anden siden af skyttegravnen, hvis man så angsten i hans øjne. Og at han lignede en rar person. Ergo skal følelser gemmes væk!

Det er sikkert også derfor, at mange mænd (stadig) har det svært med andres følelser. De kalder deres egne undertrykte følelser frem.

Men vi er ikke vores følelser. Følelser er stemninger, der går igennem os, og der er nogle mænd, der er i bedre kontakt med disse stemninger. De forstår at lytte til dem. Navigere efter følelserne i det oprørte hav, de kan fremstå som.

Så hvis du er i kontakt med dine følelser, så vær glad. De skal bruges. De er din retning i livet.

Og tænk så lige på, at mange mænd, som har klaret sig godt og hyldes af folket, er følsomme mænd: Barack Obama (amerikansk præsident), Dalai Lama (verdenskendt buddhist og religiøst overhoved), Nelson Mandela (sydafrikansk præsident).

Godt du er dig!