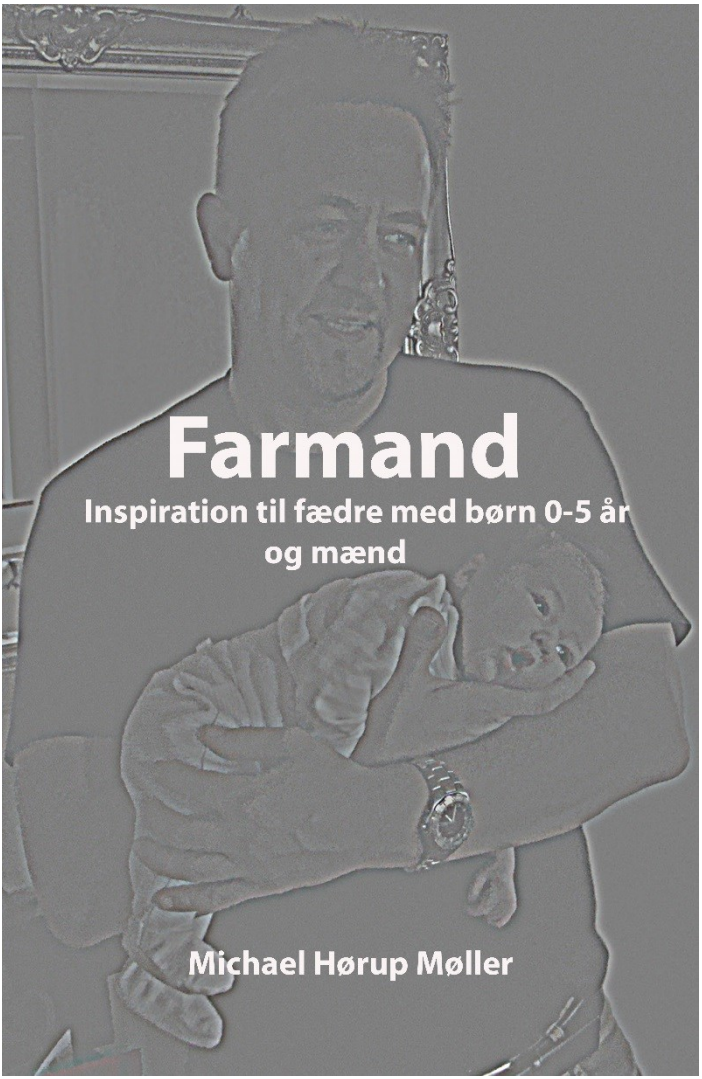
Farmand


Farmand
Inspiration til fædre med børn 0-5 år og mænd
Michael Hørup Møller

”Farmand”

Copyright: Michael Hørup Møller ©
Omslag: Michael Hørup Møller ©
Udgave: PDF version

ISBN:
Vejle, 2015

Kopiering fra denne bog kan kun finde sted på institutioner eller i virksomheder, som har indgået aftale med forfatteren, og kun inden for de rammer, der specifikt er nævnt i en evt. aftale.

Udgivet af:

MHM-ORD
Junker Stranges vej 29
7100 Vejle
☎ 20 30 97 56
www.mhm-ord.dk
dkmichmo@gmail.com

Citater fra bogen

”I bund og grund er det at reproducere sig selv det ultimative bevis på, at vi har eksisteret.”

”Omvendt Maslow er blot en måde at anskue det på.”

”Det paradoksale er, at det finder man først ud af, når ens maskuline fort har været under et massivt angreb, der ville få fort Alamo til at ligne en feministisk sommerlejr.”

”Jeg er af den holdning, at der i dagens Danmark, til trods for mangfoldige meningstilkendegivelser om det modsatte, eksisterer en række forskelsbehandlinger mellem det mødrene og fædrene ophav til børn.

”På den anden side synes vi, det er innoverende, når ungerne bare bliver ved og ved og ved …”

”Mine børn skal have det samme som andre,” siger vi gladelig i vores egen selvbestaltede tilfredsstillelse …”

”Alt er tilladt i et univers af leg. Det er netop det, der er formålet med leg.”

”Uden ilt og vand dør mennesket”

Med kærlighed, respekt og af mit hjerte tak for dét I giver hver eneste dag, dedikerer jeg denne bog til jer.
Mine to sønner, I er mit Ilt og mit Vand.

Jeg takker mine børns mor for at have båret og født vores to drenge, de to største mirakler i mit liv.

Indledning 13
”Du skal være far” 16
Multitasking 22
‘Vi’ er Gravide 24
Skanninger 26
Forandring 30
Fødselsforberedelse 38
Udstyr til barnet 39
Forberedelse til fødsel 42
Fødsel 45
Stamceller 48
Barselshotellet 51
Hjem 54
Pludren 56
Den unikke lyd 58
Nattesøvn 60
Drømmeland 63
Litteratur 65
Omvendt Maslow 67
Egen tid … 69
Work life balance 71
Barsel 77
Mødregruppe 79
Nej … 83
Mist kontrollen 89
Grænserne 92
Enighed 96
At være til stede 99
Ulvetimen 102
Børn husker 104
Savn 107
Ordenes betydning 109
Mobning 111
Selvværd versus Selvtillid 113
Sølvræven 117
Aktiviteter 119
Spisevaner 122
Legetøj 124
Samtale 128

Vitaminer **130**
Mund og klovsyge **135**
Slut for denne gang **139**
Forfatteren **140**

Indledning

Der er øjeblikke i livet, som ikke overgås af noget, hverken før, siden eller efter. At blive forælder, om man er mand eller kvinde, må være det mest givende, inspirerende, magiske og livsbekræftende øjeblik, der indtræffer i et menneskes liv. Det var det for mig, begge gange det skete.

For et års tid siden skulle jeg som sædvanligt hente mine drenge i daginstitutionen. Som altid var det en fornøjelse. Den dag var det bare lidt større, da min yngste søn kom løbende imod mig og råbte af sine lungers fulde kraft.

”Farmand…”

Hvor han havde lært ordet, er jeg ikke klar over. Det er heller ikke vigtigt, men det er den fuldstændig fantastiske og varme fornemmelse, der strømmede igennem min krop, da det lille menneske kastede sig i armene på mig og gav mig en krammer. Det bliver ikke større og hver gang en af mine drenge nævner det lille ord farmand, slår min drøbel en kolbøtte og jeg tænker på den dag i børnehaven.

I skrivende stund er jeg far til to sønner på henholdsvis 3 og 5 år. ‘Bedre sent end aldrig’ er et udtryk, jeg aldrig helt har kunnet forlige mig med. For hvornår er det lige for sent og er det ikke bare et slogan, der mest af alt kan karakteriseres som en dårlig undskyldning for ikke at have taget sig sammen i tide? Jeg må dog erkende, at det kom til sin ret, da jeg i en alder af 39 blev far for første gang. Det er jo relativt sent at blive far, hvilket der i sin tid også blev gjort opmærksom på fra forskellige kanter.

”Skal du ikke i gang, din bandit?”

”Du skyder vist med løst krudt …”

”Skal du have en hånd, hø hø…”

Da miraklet så skete, ændrede formen sig til datid.

”Nå, så kom du i gang, hvad…”

”Du kunne jo godt, din bandit.”

”Der var altså gang i fjederen… hir, hir.”

De sætninger eller nogle der ligner, er jeg nok ikke den eneste, der har lagt øre til. Tidligere undrede jeg mig ikke over det, men det gjorde jeg efterfølgende min nye status som far.

Hvad skyldes mon disse underlige udsagn fra mennesker inden for tilnærmelsesvist alle kategorier: mænd, kvinder, venner, kolleger, familie, omgangskreds? Nu skal det nævnes, at det er et fåtal, der på et eller andet tidspunkt har ytret sig således. Heldigvis er de fleste mennesker fornuftige og har udviklet sig parallelt med det samfund, vi i dag befinder os i. Jeg undrer mig dog stadig og kan, efter nøjere refleksion, kun komme frem til en plausibel forklaring: Det må skyldes den primitive reptilhjerne, som slår ned på det helt fundamentale succeskriterium, der afgør om man lykkedes som menneske eller ikke. I bund og grund er det at reproducere sig selv det ultimative bevis på, at vi har eksisteret. Lykkedes det ikke, har vi som genetisk arvemateriale blot været på gennemrejse i livet. Argumentet om mislykket eller udebleven reproduktion må være et argument, der tages i anvendelse, når egen utilstrækkelighed forsøges skjult. Det må være grunden.

Uanset hvilket perspektiv man antager, er der nok noget om ‘bedre sent end aldrig’. Får man børn i en yngre alder end jeg fik, har man utvivlsomt mere energi, end når man runder det skarpe hjørne på 40 år. Lad os bare slå fast, at det er hårdt arbejde at få børn. Det er skønt, bekræftende og utrolig givende, men hårdt. Og her mener jeg ikke minutterne før selve undfangelsen, det er jo en ren fornøjelse. Det hårde ligger i at tage vare på sine børn i forsøget på at leve op til idealet om at være en god forælder. Egentlig er det lidt af et paradoks, at den lykkeligste begivenhed, der sker i ens liv, også

er den mest udfordrende og den mest krævende. Mon ikke Moder Natur har en eller anden snedig plan med at arrangere det således. Det vælger jeg at tro på.

Der er naturligvis også fordele ved at få børn i en senere alder end gennemsnittet. Man har en større erfaring, et bedre overblik og er generelt mere afbalanceret. De fordele mener jeg i en vis udstrækning at have erhvervet, dog velvidende at denne selvkarakteristik muligvis vil blive udfordret.

Fra den første dag jeg blev 'introduceret' til min kommende rolle som far, begyndte jeg at tage notater om stort set alt det, der skete omkring mig. Hvad rationale for dette nøjagtig er, har jeg ikke en specifik forklaring på. Jeg tror, det havde, og har, noget at gøre med en ubevidst trang til at holde en slags styr på alle de ting, der sker omkring en. Det er i al sandhed en ganske overvældende begivenhed, som påvirker en i voldsom grad.

En dag slog det mig, om det kunne være en ide at få lidt struktur på alle de notater, jeg har skrevet igennem de sidste 5 – 6 år. Det var nemt at blive enig, specielt fordi jeg kun skulle blive enig med mig selv. Det var en god ide. Det blev starten på denne bog.

”Du skal være far”

”Du skal være far”

Jeg har altid ønsket at blive far og et eller andet sted altid troet på, at det ville ske, men havde aldrig regnet med, at disse ord ville være starten på den mest skelsættende ændring i mit liv. Det er begyndelsen på en rejse, hvor en usynlig rejsefører i en snuptagsløsning vrider ens perspektiv, så posen med holdninger, følelser og værdier bliver rystet i en sådan grad, at nogle ender med at vende vrangen ud. Og vrangen bliver vendt ud - på én selv, på ens identitet og ikke mindst ens prioriteter. Det gjorde det for mig.

I tidens løb er det jo hændt et par gange, at en mand er blevet præsenteret for netop den sætning, som sætter spontan fut i tankestrømmene, såvel de bevidste som de ubevidste. Trods dét er det et mirakel, hver gang det sker. Et nyt liv bliver skabt og hver især føler vi miraklet, som vi vil gå gennem ild og vand for at beskytte, som en del af os selv. Jovist … det har moder natur skam organiseret ganske fortrinligt. Ikke kun for kvinder, men så sandelig også for mænd, os fædre.

Den første følelse jeg fik, har jeg svært ved at beskrive. Det var nok mere en kemisk reaktion end en decideret følelse, hvor hjernen afsøger nogle kringelkroge af sig selv, som ikke tidligere har været i forreste geled, når det kom til rationelle tanker. Denne følelse har jeg endnu ikke formået at afkode og ind imellem melder sig ønsket om at have et slags sjæleligt øjebliksbillede, der kunne give en forklaring på, hvad det nøjagtigt er, der sker i ens knold, når man hører de fire ord: ”Du skal være far”. Det er naturligvis et illusorisk ønske, som i sin egen finurlige kontinuitet netop foranlediger en til at være til stede, opleve, reflektere og nyde de fantastiske øjeblikke, der opstår. Sagt på en anden måde vil ønsket om at forstå

eget reaktionsmønster give en kontinuerlig energi for at være der i nuet og for at forstå, hvad der sker i samspillet mellem barn og farmand.

Da jeg hørte de fire ord første gang, blev jeg i første omgang grebet af den der 'hovsa' følelse man får, når en information først når den rigtige adresse i hjernen efter et stykke tid. Det er de sekunder, hvor man stirrer tomt for sig, mens hjernen instinktivt søger efter referencepunkter til en lignende situation. Er det første gang, man får beskeden, er der i sagens natur ingen af disse og hjernen arbejder på højtryk for at fabrikere den rette respons. Jeg tror, det er ok, hvis man i første omgang er stille. Man bliver jo 'tilgivet', selvom man ikke automatisk udtrykker sin henrykkelse til den, der i sagens natur sædvanligvis vil være budbringer af den lykkelige nyhed. I denne sekvens vil det også være første gang, kvinden i tanke giver udtryk for den kommende etikettering af faren til sit barn.

'Ja ja, det er ok … du er jo bare mand … grin, grin'

Den kamp tager man senere, ikke i første ombæring. Det vil være min anbefaling. Nu glæder man sig bare over nyheden. Efter min bedste overbevisning kommer der andre muligheder for at agitere mod denne synsvinkel, og det uanset hvordan omstændighederne forholder sig. Min erfaring er, at denne kamp tager man senere, men tager den så med samtlige interessenter, der måtte give udtryk for denne måde at betragte på. Mit perspektiv på kampene, hvilke bør tages og hvilke ikke, kommer jeg tilbage til senere.

På den ene side forventes det, at en 'nyslået' far udviser glæde over nyheden. Det vil vi naturligvis også gøre, men ulig bæreren af barnet, bliver vi nødt til at 'fordøje' nyheden, inden vi responderer, da vi jo selvsagt ikke har den samme biologiske fornemmelse. Og det er helt ok, for på den anden

side forventer kvinden, at manden tager sin rationelle 'Tænkehat' på og ikke farer op med begge hænder omdannet til usynlige seksløbere, mens vi med fremskudt skræv hujer højt. "Sådan der, John Wayne! Du kunne jo godt, din lede bandit."

De ti sekunder efter annonceringen er vigtige, da de giver mulighed for at reflektere og ikke mindst forberede det rette svar og den korrekte reaktion. For det er vigtigt, ikke kun i nuet, men også efterfølgende. Stilhed er godt, når kloge tanker udtrykkes efter stilhedens ophør. Her kunne man retfærdigvist tilføje, at Tænkehatten er et godt værktøj i mange andre situationer, der for de fleste vil opstå i løbet af graviditeten, men også senere i forløbet, når man som mand konfronteres med replikker, der tvinger os til at granske de slumrende dele af hjernen og de kloge tanker skal formidles.

"Hmm… jeg tager lige Tænkehatten på," kunne man med fordel sige, når man pludselig havner i en af de situationer. Så kunne man med fordel udnytte de sekunder og samtidig give udtryk for, at man reflekterer over det sagte, inden man responderer, forhåbentligt med den korrekte refleksion og det rette svar. For at bruge et moderne udtryk, er det jo ren 'Win Win' for begge parter. Har det været planlagt, at et barn skulle undfanges, det kaldes et ønskebarn, vil det være helt naturligt at vise spontan glæde og man kan med fordel undlade sætninger som,

"Øh… Nå…"

"Eh… er du sikker på det…?"

"Tog du egentligt ikke P-piller?"

De sætninger vil i så fald vise sig at være helt unødvendige og ikke særligt hensigtsmæssige. Det vil de nok også være, selvom nyheden kommer som en overraskelse, man ikke lige have planlagt den morgen man skænkede kaffe og bladrede i morgenavisen. Uanset, vil det, for ens egen skyld, nok være klogt at overveje sin respons og aktivere den logisk tænkende

del af hjernen, inden man responderer på den sætning, der har foranlediget en masse tanker.

Allerede på dette tidspunkt kan man tage med i betragtningen, at de kemiske processer i ens bedre halvdel forandrer sig i et ganske anderledes tempo end ved en selv. Og det bliver det forresten ved med, ikke kun i de kommende ni måneder, men en rum tid efter, barnet er kommet til verden. Nu kunne man jo fristes til at postulere, at det fortsætter resten af livet. Det vil jeg undlade at kommentere på, men blot udtrykke en vis form for forståelse for denne påstand.

Lader man sig, som jeg i et øjebliks vildfarelse gjorde, intellektualisere inden for kunsten at blive forældre, bliver man vidende om, at kvindens hormonelle rytmer ændrer sig så tidligt som et par minutter efter, at manden har udkommanderet sin hær af strømlinede sædceller, hver med en enorm trang til at distribuere sin værdifulde last med henblik på reproduktion. Ændringen, som det medfører, indtræder naturligvis først efter, at en af de ihærdige haletudselignende små røvere finder vej til det forjættede æg og tiltvinger sig selv adgang.

De ændringer, der sker i kvinden, igangsætter fysiske og mentale processer, som vi mænd i mange tilfælde må resignere overfor. Alle har vi nok oplevet reaktioner, som undertiden minder om ustabile psykiske forstyrrelser, der efter vores bedste overbevisning kun finder sin løsning ved dybdegående terapeutiske undersøgelser. Det magter de færreste af os, så vi må ihærdigt forsøge at iklæde os forskellige identiteter som en slags autodidakt terapeut. Starten på en mental reaktion kunne måske netop være sætninger som:

”Ja ja Skat! Du er jo bare manden … grin, grin. Det forstår du ikke alligevel, søde.”

Relativ kort tid efter nyheden om et kommende nyt familiemedlem, vil kvinden begynde at danne sit eget virtuelle univers af planlægning, diagrammer, cyklus, analyser af de forskellige uger, trimestre, indtagelse af diverse kosttilskud og så videre. Her står vi af vognen og det er helt naturligt. Naturen har jo netop udstyret kvinden med et slags indre biologisk barometer, hvis formål er at skabe de korrekte rammer for det undfangede barn, dette være sig korrekt indtagelse af vitaminer, tidspunkter for skanning, siddestilling, motion og mange andre faktorer, som jeg vil undlade at opremse her, da det kunne blive et helt leksikon for sig selv.

Vi er dog straks med på vognen igen, når det virtuelle univers ændrer struktur i en mere forståelig retning.

”Man må godt have sex under graviditeten, Skat. Det har barnet faktisk godt af.” Så er vi pludselig på samme frekvens. Der var noget, vi kunne byde ind med, mens barnet stadig er i mors mave. Om det er en indre biologisk mekanisme, der ind imellem giver kvinden mere lyst til sex under graviditeten, er fra vores synsvinkel irrelevant. Modsat kvinden forandrer vi os ikke, men er i princippet klar til at bedække resten af ‘flokken’, hvis muligheden skulle byde sig. Det gør vi naturligvis ikke, men forsøger blot at styrke selvværdet ved vores bedre halvdel og naturligvis ved os selv. Forskellene mellem kvinde og mand er mangeartede, det er der ikke noget nyt i. Dette er bare en af dem.

Basalt set er vi fædre fra undfangelsen og cirka ni måneder frem sekundære statister til noget utrolig lykkeligt. Det er vores rolle, som vi påtager os med stort ansvar, måtte det være at lytte hver gang, den lille hikker, smøre smidighedsolie på maveskindet eller noget andet, som vi i denne periode kan bidrage med. Udnytter man de muligheder, der ligger i denne rolle, kan det være utrolig givende, både fysisk som mentalt samtidig med, at man føler sig som en del af ‘projekt

undfangelse'. Når man for 117 gang lægger sin hånd på maven for at mærke den lille hikke eller sparke, giver det en helt speciel form for nærkontakt med såvel kvinde som barn. Kunne vi, ville vi måske ønske os at opnå den samme følelse som kvinden, der tilnærmelsesvist føler barnet hele tiden. Den tanke lader vi ligge i erkendelsen af, at det kun sker på film, når en bodybuilder af østrigsk afstamning på mystisk vis bliver gravid. Det har jeg ikke lyst til at tænke nærmere over. Vi må nøjes med at lægge hånden på maven for at føle de små spark.

Skal vi mænd være helt ærlige, så er de første ni måneder ikke vores tid og sådan er det nu en gang indrettet. Det er ikke manden, der er gravid, bærer på barnet og i rette tid vil nedkomme. Det er kvinden, sådan er det.

- 'Tænkehatten'
- Vi fædre må først 'fordøje' nyheden
- Stilhed er godt, når kloge tanker udtrykkes efter stilhedens ophør.
- Gravide kvinder har deres eget virtuelle univers.
- Man må godt have sex under graviditeten.