

DEN KOMPETENTE MAND

THOMAS SOLTAU

FORORD — LÆS DENNE BOG SÅDAN HER

Verden er fuld af inkompetente mænd. Mænd, der har en mening om alt, men styr på ingenting. Mænd, der kan forklare alt muligt, men ikke løse ét problem i deres eget liv. Og mænd, der gerne vil nå et mål og blive til noget, men venter på, at nogen giver dem lov.

Jeg gav mig selv lov.

Det her er IKKE en e-bog, der skal trøste dig — eller fortælle dig, at ”du er god nok, som du er”, eller at ”det hele nok skal løse sig”, for den besked har du hørt i mange år efterhånden — og den har ikke virket. Ellers læste du ikke det her nu. Mit mål er et andet.

Jeg er en logisk tænkende mand, der bare gerne vil lykkes i livet. Jeg har ikke behov for at ”få ret”. Og det er den målestok, du skal bruge, når du læser mine ord: Virker det? Og kan du bruge det? Jeg vil give dig en forståelsesramme: Fem roller (og funktioner), som en mand skal kunne udfylde. Læs dem som en tjekliste, ikke kun som en fortælling om mig. Og stil dig selv ét ærligt spørgsmål:

”Kan jeg det her — eller lyver jeg for mig selv?”

Og vær ærlig, for nogle af mine ord kommer til at ramme et ømt sted. Det skal de. For din udvikling sker kun, når du oplever et stort nok behov for at rykke dig. Uden det har du ingen motivation. Derfor skal du mærke noget, så viljen og ilden i dig bliver tændt.

Måske vil du føle skam, vrede eller frustration. Måske vil du prøve at distancere dig for at beskytte dig selv. Bliv. Se det hele i øjnene. For hvis du vil lykkes som mand, skal du kunne holde ud at se, hvad du endnu ikke mestrer — uden at gå i forsvar eller på flugt.

Og nej, du skal ikke kunne det hele i morgen. Men du skal vide, hvor du har mangler. Så pak dit ego og din stædighed langt væk, for de blokerer for din succes som mand. Og det har de altid gjort. Som et anker, du selv har kastet ud, og som nu holder dig nede.

Du skal forholde dig til din egen inkompetence — der hvor den er.

Thomas Soltau
Cand.pæd. i pædagogisk psykologi

Indholdsfortegnelse:

MANDENS 5 ROLLER

1. **KRITISK TÆNKER**
2. **LEDER**
3. **FORFØRER**
4. **KRIGER**
5. **LÆREMESTER/FAR**

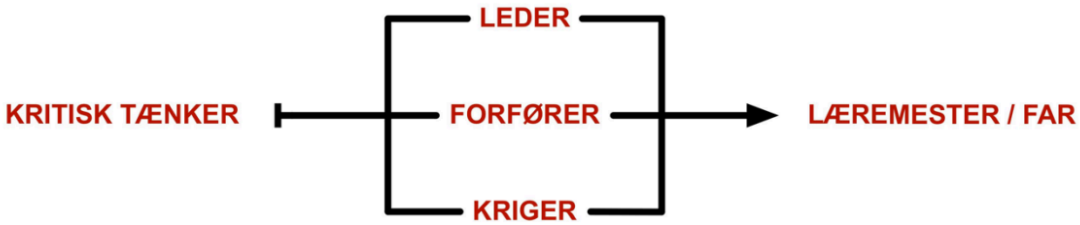
HVOR HOPPER KÆDEN AF FOR DIG?

MANDENS 5 ROLLER

Som mand i dag er du under pres. Din maskulinitet kaldes giftig. Din seksualitet gøres skamfuld. Dit lederskab ses som uønsket. Overalt fortæller samfundet dig, at du er for meget — og forkert. Så hvem skal du være? Og hvem har du overhovedet lov at være?

Men det, du lærer, at du skal være som mand, virker ikke i praksis. For din tolerance har ingen værdi, hvis du ikke kan sætte grænser, dine følelser har ingen værdi, hvis du ikke evner at være stoisk og din villighed til at give plads har ingen værdi, hvis du ikke selv kan træde i karakter, for det at være den artige dreng og Mr. Nice Guy er ikke en dyd, når det kommer af nød. Du er blevet løjet over for.

Essensen i dig er ikke farlig. Du er ikke for meget. Du er ikke nok. Du skal ikke fylde mindre. Du skal blive til noget mere som mand:



Du skal lære at tænke kritisk, så samfundets løgne ikke narrer dig.
Du skal lære at lede dig selv, så du senere (også) kan lede andre.
Du skal lære at forføre din kvinde, så hun kan hengive sig til dig.
Du skal lære at slå fra dig fysisk, så du kan forsvare det, du elsker.
Du skal lære at lære fra dig, så din viden om livet ikke dør med dig.

Mandens 5 roller er ikke en byrde. Det er ikke en indskrænkning af din frihed. Det er den røde tråd. Fem roller. Én retning. For hvis du vil vælges til af andre, skal de kunne se hvorfor: Hvad tilbyder du? Hvad er det, du kan (og bidrager med), der gør, at tilvalget af dig giver mening for dem? Det skal de kunne se med det samme.

Målet er at opbygge en tydelig identitet som mand — og udvikle de kompetencer, som mestring kræver. Du må ikke prøve at frasige dig nogen af mandens 5 roller. Du skal gøre dem til dine egne, så de skaber værdi både for dig selv og for andre, og gør dig mere brugbar som mand — og dermed også betydelig og uerstattelig.

KRITISK TÆNKER

Basketball var mit liv — og mit håb. Jeg kæmpede for at undslippe den ”kasse”, som verden forsøgte at presse mig ned i, og derfor spillede jeg ikke som de andre, hvilket jeg altid blev kritiseret for: *”Du ser din egen chance for meget, og afleverer ikke bolden nok. Du holder dig ikke til din position på banen (rolle på holdet). Du er ikke social før eller efter træning og tager det hele for seriøst.”* Ergo var jeg egoist, arrogant, bedrevidende og uinteresseret i det sociale fællesskab. Sagde de. Men var det den eneste fortolkning?

Jeg var 18 år, før jeg første gang indså, at jeg var blevet løjet for. Janteloven tog fejl, for en dag ringede FC Barcelona! De så mig, som jeg så mig selv, og det lærte mig, at mit hjerte ikke tog fejl.





Lørdag 31. august 2002

GUNDSØ

En dag ringede FC Barcelona

Barcelona kunne i midlertid ikke friste Thomas Soltau fra Gundsømagle, som hellere ville til USA

To meter og ti centimeter. Der er hvad 20-årige Thomas Soltau måler. I en sport, hvor der er højt til kurven, og hvor det gælder om at være fysisk stærk, er det meget vigtigt. For et år siden tog Thomas til Northwestern University i byen Evanston, nord for Chicago for at prøve talentet af. Det på trods af, at han havde tilbud fra for eksempel FC Barcelona.

- Først troede jeg, at det var en joke, da manden i ærmet sagde FC Barcelona, og tilbudet var da også godt. De er blandt de bedste klubber i Europa. Men hvis man vil noget inden for basketball, så skal man altså til USA. Selv deres universitetsbasketball er meget professionel, forklarer Thomas Soltau, der er hjemme hos forældrene for at holde sommerferie, inden han tager hul på sit andet år på universitet i USA den 23. september.

Thomas Soltau spiller i 1. division, der er den bedste række inden for college-basketball. Det er der kun femseks andre danskere, som har prøvet før ham. Ydermere ligger Northwestern i en af de stærkeste og mest fysisk krævende rækker i USA, så det var en noget anden verden, Thomas Soltau blev en del af, da han satte fødderne på amerikansk jord med lidt forunderelse i september sidste år.

20-årige Thomas Soltau fra Gundsømagle har fuldført det første år på universitet i USA, hvor han spiller basketball samtidig med, at han studerer. Til hjemmekampen har universitetet cirka 8.000 tilskuere.

Foto: Mikael Bjerre

Efter kvalifikationsrunden til EM 1999 med mit ungdomslandshold blev jeg kontaktet af FC Barcelona. De havde set mig spille og var interesserede i at skrive kontrakt, så jeg blev inviteret til Spanien for at spille en pre-season U-20-turnering. På vej derned i flyet tog jeg beslutningen: Jeg ville spille ”sikkert” og følge de retningslinjer, jeg ellers altid veg fra. Min konklusion var, at chancen var for stor — og lige her ville jeg ikke risikere, at noget gik galt. Til min store overraskelse startede jeg på banen i min første kamp og på min favoritplads som 4’er, efter kun én træning med holdet. Sådan gjorde man ikke i Danmark. Der skulle jeg sidde på bænken først.

Jeg lavede ingen store fejl i første halvleg, men heller ikke rigtig nogen gode ting. Det gik okay, tænkte jeg. Men i pausen blev jeg så sat ned i omklædningsrummet af to meget utilfredse trænere og en hollandsk spiller, som oversatte: *”Hvad laver du? Hvor er den Thomas Soltau, vi har set video af? Ham, der vil ha’ bolden hele tiden — og prøver at vinde kampen? Vi vil ha’ det hele. Hele ham. Og lige nu gør du slet ikke nok!”* Fik jeg nu skæld ud for at gøre alt det, som jeg altid havde fået at vide, at jeg skulle? Ja. I Danmark fyldte jeg altid for meget. I FC Barcelona skulle jeg prøve at fylde.

I anden halvleg scorede jeg 14 points, og trænerne var tilfredse. Det, som gjorde mig interessant dengang, var ikke, hvor god jeg var, men at jeg ville og turde noget — og holdt jeg mig selv tilbage, så kunne de ikke arbejde med mig. Risikovillighed var min styrke.

Dagen efter, i finalen imod Real Madrid, ramte jeg en lidt satset fastbreak 3-points scoring og blev klappet ud til timeout af en fuld hal og mødt af high-fives fra hele bænken. I Spanien klappede de ad mig for lige præcis det, jeg blev kritiseret for i Danmark. Jeg scorede 17 points og tog 7 rebounds. Vi tabte desværre kampen, men samme dag fik jeg at vide, at de gerne ville skrive kontrakt. Så ude i den virkelige verden var jeg ikke forkert, men helt rigtig. Mit hjerte havde haft ret hele tiden. Det var janteloven, der tog fejl.

Igennem mine 8 år som professionel fik jeg bekræftet igen og igen, at alle gode spillere vil have bolden. Det er ikke egoisme. Og det er faktisk lige præcis den lyst til at bære ansvar, som store klubber som FC Barcelona kigger efter hos talenter — en lyst, der ikke skal ”fylde mindre”, men skal guides frem. Derfor ærgrer det mig også lidt, at ingen fortalte mig denne sandhed tidligere, for hvor god var jeg så ikke blevet, hvis mit talent var blevet anerkendt noget før?!

BLINDE VINKLER OG SKJULTE MOTIVER

Måske har janteloven også haft fat i dig? Måske ligger du under for andre løgne, eller kan endnu ikke se, hvor du bliver løjet over for?

Du skal indse, at sandheden tåler kritik, men det gør løgnen ikke. Derfor må du ikke være bange for at stille kritiske spørgsmål, for hvis du vil lykkes i livet, så skal du forstå virkeligheden — du kan umuligt nå dine mål, hvis du arbejder ud fra en forkert forståelse. Og virkeligheden er, at mennesker har selviske og skjulte motiver. Måske vil de have dine penge, din stemme eller blot holde dig hen

i uvidenhed, så du ikke gør oprør. Og du har selv blinde vinkler: Måske er du bange for at miste? Måske er du for følelsesmæssigt investeret i en beslutning eller en holdning til at se den klart?

Derfor skal du som kritisk tænker gøre tre ting:

- Du skal søge sandheden. Og lave din egen undersøgelse af, hvad der gemmer sig under den ofte polerede overflade, med en sund skepsis over for nye ideer — uden at være fjendtlig eller forudindtaget, for så lukker verden sig for dig.
- Du skal acceptere verden, som den er. Ikke alle mennesker er gode. Ikke alle vil dig det godt — og måske vil du ikke altid det bedste for dig selv. Du kan også lade dig korrumpere.
- Du skal tage dig tid til alenetid. Uforstyrret tid til at reflektere og fordybe dig. Her finder du helle, når ”det følelsesmæssige kaos” omslutter dig, så du undgår forhastede beslutninger — og her lægger du strategi og planlægger dine næste træk.

Og i takt med, at du sætter spørgsmålstegn ved de sandheder, du bliver fortalt, risikerer du at blive upopulær. Du vil møde modtryk. Men frygten for udskamning må ikke stoppe dig, for dem, der råber højest, har ikke altid ret. Din evne og ikke mindst din villighed til at tænke selv er intellektuelt selvforsvar imod naiv gruppetænkning, moderne identitetspolitik og flertallets tyranni. Alting starter med rollen som kritisk tænker, for kan du ikke tænke selv, bygger du resten af dit liv på andres løgne. Også de fire roller, der følger nu.

LEDER

Indtil jeg blev 11 år, var jeg den kække dreng — en lille møgunge, der handlede instinktivt. Jeg legede kysseleg med den søde pige inde i SFO'ens puderum i 2. klasse, jeg skød efter fugle med min softgun, jeg gik ud på isen om vinteren, selvom jeg ikke måtte, og jeg stjal slik i det lokale supermarked, men så faldt hammeren.

Sidstnævnte forseelse blev opdaget, hvilket resulterede i mit livs største skideballe og stuearrest. Min mor var rasende, og min far var skuffet, og jeg forstod, at noget dybt inde i mig skulle rettes til. Jeg forstod, at jeg måtte lære at tænke mig om to gange, inden jeg talte eller handlede, hvilket heller ikke var forkert. Problemet var bare, at jeg ikke forstod at differentiere — hvad der skulle blive, og hvad der skulle erstattes med mere omtanke — så langsomt gjorde jeg (ubevidst) mig selv passiv, afventende og overforsigtig.

Jeg afviklede selv min kækhed — uden at forstå, at det var denne umiddelbarhed, som senere skulle gøre mig til en selvsikker og charmerende mand, for kækheden (og min spirende maskulinitet) var ikke farlig. Det, som var farligt, var, at jeg endnu ikke mestrede den og manglede erfaring i at bruge den rigtigt. Resultatet var tvivl og en usund negativ selvbevidsthed. Pendulet svingede nu alt for kraftigt i den modsatte retning. Jeg så alt det, som kunne gå galt, og glemte at se mulighederne — og at forsøge at bringe dem i spil, så jeg trak mig. Jeg undgik situationer, hvor jeg kunne blive afvist, og jeg blev bevidst om, at jeg skulle bevise, at jeg var god nok.

Så jeg rakte ikke ud. Jeg talte ikke højt til nogen om det, som skete inde i mig. Jeg pakkede det hele væk med undskyldninger. Udadtil foretrak jeg at lege selv eller at træne selv, men det var en facade. Jeg kæmpede en kamp for at føle mig god nok. Jeg kæmpede for ikke at føle mig anderledes, hvilket jeg tydeligvis var. Som 12-årig var jeg 194cm høj, som 14-årig var jeg 202cm høj, og som 16-årig var jeg 208cm høj, så jeg kunne ikke gemme mig nogen steder. Basketball blev min redning, for NBA-spillerne i fjernsynet var ikke bare høje. De var gode — og gode nok til, at folk talte om andet end deres højde — og sådan ville jeg også være. God nok. Til det.

Da jeg var 14 år, var der udtagelse til U-15-landsholdet i Brøndby, men min daværende klubtræner i Jyllinge (min første klub) gav ved en fejl først besked om udtagelsen efter tilmeldingsfristens udløb.

Jeg var knust. Sad jeg nu fast her et år til? Jeg skulle jo videre. Jeg så ikke vejen frem og accepterede derfor mit nederlag, men det gjorde min far ikke. Han så en løsningsmulighed. Og tog den. På mine vegne ringede han til Danmarks Basketball Forbund: *”Min søn er for ung og for sent ude, men han er altså 202cm høj og kan dunke baglæns, så vi må da kunne finde en løsning, ikk?!”* Og så blev ”reglerne” bøjet, mens jeg sad ved siden af og lyttede. Den kække mand i ham så vejen, da jeg ikke selv kunne finde den.

Jeg kom med til min første landsholdstræning — hvilket førte til mit første klubskifte, til Roskilde Basketball Club, og derfra rullede snebolden. Her fandt jeg håbet og min vej ud. Jeg blev starter på U-17-landsholdet, kom med på herreholdet, fik debut i den bedste danske liga og blev kontaktet af over 60 universiteter i USA.

Og sådan startede min far det, som blev mit livs første identitet (professionel basketballspiller i Europa), med en kæk replik. En symbolsk handling, som afspejler det, som jeg ikke kunne, men skulle lære: at se muligheder, tale dem frem og derved tilbyde andre mennesker løsningsforslag, som er gode for begge parter. Dengang havde jeg kun min krops kompas — og dets instinktive rettesnor. Jeg spillede ”kækt”. Kækheden havde overlevet ét sted. På banen turde jeg alt, men uden for banen var jeg ikke i stand til at lede mig selv via tanker og ord. Det lærte jeg først langt senere.

LEDER I EGET LIV

Måske har du også holdt dig selv nede? Og mistet din kækhed? Eller bare aldrig fundet den? Den er ikke væk — den er utrænet.

Tendensen i vores moderne samfund er at tale mænd ned, men du må ikke lade nogen kue din kækhed (og din naturlige ambition). Den skal derimod udvikles og mestres, for du skal bruge den til at åbne døre for dig selv (og andre). Og din evne til at lede dig selv (og andre) afhænger i første omgang af, om du ser mulighederne.

Derfor skal du som leder gøre tre ting:

- Du skal være facilitator for det, som er rigtigt — at gøre eller sige. Alt, som har med dig, dine relationer og dine mål i livet at gøre, skal du tage ansvar for. Du skal ikke bestemme alt, men lede beslutningsprocessen og sikre dig, at alle høres, at alle vinkler vendes og at den rigtige beslutning tages til sidst.

- Du skal være risikovillig, turde gå forrest og bane vejen selv. Din opgave er at turde tage det første skridt ud i det uvisse — som brobygger mellem vision og virkeligheden — uden en garanti for succes og ofte uden at kende slutdestinationen.
- Du skal være et (moralsk) kompas for dig selv — og i dine relationer. Du må ikke tage ”retten” til at lede for givet eller begynde at tro på, at du er fejlfri. Konstant refleksion over dit eget lederskab er nødvendig, for jo større indflydelse du får, jo større er faren for, at du misbruger den og bliver en tyran.

At være leder i dit eget liv er forpligtelsen, du har over for dig selv og dit maskuline potentiale. Du skylder at give dig selv en chance og lede med integritet og ydmyghed, således at de mennesker, der på livets vej vil se til dig for lederskab og retning, kan finde det.

I takt med, at du forstår (og accepterer), at mandens lod i livet er, at han skal redde sig selv, så vil du også finde frihed, for du vil se, at jo mere ansvar du kan bære, jo mere fri bliver du til at forfølge præcis de ideer, de drømme og den ild, som brænder inde i dig. Du vil se, at det er logisk — og hverken pessimistisk eller negativt, men befriende. Der kommer ikke noget kavaleri og redder dig. Selv den proaktive og løsningsorienterede mand har ikke krav på noget, så forvent intet, men glæd dig over, hvis heldet er med dig.

Dine problematikker løser sig først, når du løser dem, og ikke før, men det betyder ikke, at du altid skal stå alene og løse alting selv. Tværtimod. Du er bare selv ansvarlig for at finde den hjælp, du har brug for. Du må nemlig ikke gøre din succes i livet afhængig af andres indsats, for det sætter dig i en farlig passiv venteposition. Hvis du har et problem, så tag ansvar. Find en løsning, og fix det!

FORFØRER

På et diskotek i Køln, mit andet år i Bayer Leverkusen, Tyskland, mødte jeg kvinden, der fik mig til at indse, at når jeg har ”brug” for en kvinde, så frastøder jeg hende faktisk. Hun var den smukkeste kvinde, jeg til dato havde kendt. Hun var stewardesse i Air Berlin. Slank, mørkhåret og ombejlet — og når hun bevægede sig rundt i mørket, så gled alles fokus naturligt bare med hende. Inklusive mit.

Mirakuløst fik jeg hendes nummer den nat i mørket. Jeg var heldig. Hendes bedste veninde var dansk og blev meget optaget af, hvem jeg var, fordi jeg også var dansk. Nysgerrigheden smittede af på stewardessen, som ellers havde givet mig den kolde skulder og kun svaret mig kortfattet, da jeg først tog kontakt til hende. Men nu sænkede hun paraderne og gav mig og vores relation en chance.

Over sommeren holdt vi kontakt via e-mail, imens jeg var hjemme for at spille kampe med herrelandsholdet. Jeg var heldig. Igen. Uden at vide det. Afstanden mellem os gav hende en mulighed for at savne mig, og det skabte en ”pause” i relationen og et vakuum, hvor hendes følelser for mig kunne få lov at vokse. Det var det perfekte scenarie for mig, jeg forstod det bare ikke. Hun fik lov at se mig som manden, der rejste ud i verden — og ham, hun nu gik og ventede på. Det købte mig tid i relationen og skjulte mine fejl.

Første dag, jeg var tilbage i Tyskland, mødtes vi. Kemien var der, og vi var sammen på første date. Det var kulminationen for mig. Den artige dreng inde i mig havde endelig ”vundet” i kærligheden og fået sin belønning. Præmien for sin gode opførsel: Prinsessen.

I min sejrsrus spurgte jeg samme nat: *”Skal vi være kærester?”* Hun svarede: *”Okay”*, og min lykke ville ingen ende tage. Men jeg tog grueligt fejl. Sandheden om, hvem jeg var som mand, og hvad jeg indeholdt, manifesterede sig lidt efter lidt. Den artige dreng, som stadig levede inde i mig, var ikke den mand, som hun søgte.

Hun trak sig langsomt. Hun ringede ikke tilbage. Hun gav mindre. I min frustration foreslog jeg, at jeg kunne komme over og besøge hende og blive hos hende i weekenden, så vi kunne få talt ud. Min hjerne registrerede slet ikke, at jeg klamrede mig til hende. Hendes svar var kortfattet og uventet: *”Det behøver du ikke. Jeg vil gerne prioritere at bruge tid sammen med mine venner lige nu…”*

Det var det. Hendes sidste ord. Vores ”forhold” holdt en måned. Den aften kørte jeg hvileløst rundt i min bil. Jeg græd og råbte af mig selv. Jeg forstod det ikke. Det var ikke fair. Jeg gjorde alt det, som jeg altid havde fået at vide, at jeg skulle gøre som mand.

Pludselig slog det mig. Hov. Vent lidt. Jeg kender denne situation. Hvad nu hvis det ikke var min eksekvering, som var forkert, men selve ”planen”, som jeg prøvede at eksekvere, som var forkert? Hvad nu hvis det, som jeg leverede, ikke var det, kvinder søgte? Hvad nu hvis det, som jeg havde lært var rigtigt, ikke var det? Måske var jeg også blevet løjet for her, ligesom med janteloven.

Jeg var 24 år, før jeg endelig forstod, at det moderne folkeeventyr om den artige dreng — og den gode mand — der fik prinsessen til sidst, blot er en illusion, for det er ikke ham, hun drømmer om.

Jeg havde ladet den feminine samfundssocialisering tæmme mig. Jeg var blevet en pleasertype, der søgte stewardessens validering i stedet for at tilbyde hende min. Ubevidst ændrede jeg karakter og ødelagde relationens ligevægt. Hun mærkede min afhængighed, længe før jeg selv gjorde. Og det slukkede hende. Men heldigvis var det ikke kun hende, jeg mistede den aften. Det var også troen på, at jeg som mand kan gøre mig ”fortjent” til begær, jeg mistede. Nu indså jeg min fejl. Hvad løsningen var, tog mig år at finde ud af.

VEJEN TIL EN KVINDES HJERTE

Måske har du spottet mønsteret? At de kvinder, du allerhelst vil, ikke vil dig — og dem, du er lidt ”ligeglad” med, de elsker dig?

Hvis du piedestaliserer kvinder, fratager du dem chancen for også at arbejde for dig og din commitment, hvilket gør relationen usund. Manden forfører. Kvinden fastholder. Der er to tilvalg i relationen: Intimitet og commitment, og du må ikke påtage dig begge opgaver, fordi du er bange for at miste. Kærligheden er ikke ligesom sport, hvor mere indsats giver bedre resultater. I skal mødes på midten.

Og hvis du prøver at forsikre kvinder om, at du altid er der for dem eller direkte tilbyder din commitment som en del af din forførelse, så mister de respekten for dig. Du må ikke elske betingelsesløst, for det gør en mand med valgmuligheder ikke. Han har også krav.

Derfor skal du som forfører gøre tre ting:

- Du skal være forfører, først. Kig på, hvem kvinder ”belønner” med intimitet. Det afslører nemlig deres reelle præference: De søger deres ”emotionelle match” — manden, der skaber stærke følelser i dem, og ikke deres logiske match på papiret — og derfor er den bløde mand også kvinders sidsteprioritet.
- Du skal kunne rumme relationen emotionelt. Ikke ”løse” den. Vis overbærenhed over for kvinders ”tests” (og små stikpiller) — de er ofte ikke et personligt angreb, men et udtryk for tvivl. En tvivl omkring: Hvem er du reelt, under pres? Og kan du håndtere verden for dem, så de trygt kan hengive sig til dig?
- Du skal være relationens rammesætter. Relationens vilkår (”kontrakten”) er altid til forhandling, og hvis du ikke tør gå fra forhandlingsbordet, får du en dårlig aftale. Din tydelighed og grænsesætning skaber tryghed. Du tilbyder at lede kvinden. Og hun beslutter, om hun vil lade sig lede — og hvor længe.

Mandens opgave i den romantiske relation er ikke kun en byrde, men en mulighed for at træde i karakter for den kvinde, du elsker. *”Skat, jeg har styr på det”* er i overført betydning det bedste svar på enhver ”test”, fordi det viser, at du accepterer dit ansvar som relationens leder — og mindsettet, der muliggør overbærenhed. Og ”belønningen” er respekt og anerkendelse — og overgivelse til dit lederskab og seksuel hengivelse. Men du får aldrig frit lejde: Stopper du med at levere varen, så ændrer kvindens JA til dig sig langsomt, men sikkert, fordi følelsen omkring dig også ændrer sig.

Du skal forstå, at når kvinder beskriver drømmemanden, så taler de om manden, som de allerede er forelsket i eller fascineret af. De taler om manden, de allerede ved er relevant for dem. Ikke om manden, der stadig er fremmed for dem, og hvis ”værdi” (for dem) de endnu ikke har set. Og den forskel forklarer, hvorfor ikke alle mænds ”invitationer”, ord og handlinger mødes ens af kvinder.

Du skal også forstå, at fordi kvinder kan få intimitet når som helst og hvor som helst, betyder adgang til den ikke meget. Det, de har svært ved at opnå, er opmærksomhed fra en mand, der (for dem) er interessant. Derfor skal prisen på din opmærksomhed være høj — og tid med dig må ikke være gratis. Du giver altid selv først, energimæssigt. Men møder du ikke en passende gengældelse, så skal du tilpasse din investering. Tilbyd kvinder det, de mangler: Flirt og spænding. Din fulde validering og interesse giver du først, når kvinden godtager den rammesætning, du sætter for relationen.

KRIGER

I 8 år spillede jeg professionel basketball. Jeg levede og åndede for at vise mit værd. Hvor god kunne jeg blive? Og kunne jeg blive god nok til at få både min egen og andres anerkendelse? Det var en ofte hård og ret ensom jagt, men den gav også mit liv retning, så da en diskusprolaps i 2010 satte en stopper for min karriere, mistede jeg ikke kun mit arbejde og jagten, men også min identitet. Uden min sport vidste jeg ikke længere, hvem jeg var som mand.

Jeg var ikke færdig, jeg var ikke kommet i mål, men tiden var gået. Noget døde indeni, men min krop levede videre — og jeg skulle finde en ny retning i mit liv og et nyt livsmål, hvilket tog mange år, for først måtte jeg sørge over tabet af den person, jeg engang var.

Min sport gav mig min plads i verden — og lærte mig den måske vigtigste præmis for livet som mand: Præster, eller sæt dig ned. Og jeg har tit joket med, at jeg var gået til grunde, mentalt, hvis jeg ikke havde haft basketball, fordi det var herigennem, jeg lærte ikke at give op, og det var herigennem, jeg fandt en vej ud af ”boksen”, så jeg er evigt taknemmelig for muligheden, men (udviklings)rejsen har ikke været gratis. Ni sportsskadeoperationer og nervesmerter, der tog til, gjorde, at jeg i 2019 måtte stoppe som folkeskolelærer. Jeg var igen havnet i en situation, hvor jeg måtte redde mig selv.

Min krop var blevet til en labyrint, og jeg havde ikke et kort til den. Diskusprolapsen gav mig dropfod og iskiassmerter i højre balde, som sammen med en stram kapsel i højre knæ og en højre ankel med nedsat mobilitet efter mange forstuvninger gjorde, at jeg gik og stod forkert. Jeg havde ondt 24/7, hvilket drænede min energi, så jeg fik ikke trænet ordentligt og orkede sjældent at være social.

Jeg levede ikke, men overlevede kun — så når jeg kom hjem fra arbejde, lagde jeg mig på gulvet i min stue, alene, for at finde ro og en pause fra smerterne, og der lå jeg så, indtil jeg kunne gå i seng. Men hvad er en mand værd, når han ikke længere kan præstere?

I en alder af 37 år blev jeg tilbudt at gå på morfin. Ingen løsning. Kun symptombehandling. Jeg afviste tilbuddet. Ikke af stolthed, men fordi jeg ikke var klar til at give op. Jeg indså, at lægerne kun havde ca. 15 minutter ved en konsultation til at forstå min krop, men at jeg selv havde 24 timer i døgnet til at prøve at finde en vej.



Jeg var flov over mit eget spejlbillede og trøstespiste for at holde min stigende bekymring nede: Ville jeg nogensinde slippe fri af mit smertehelvede? Og hvilket liv ville jeg få, hvis jeg ikke kunne være noget for nogen? For det kunne 120-kilos-versionen af mig ikke.

Mange søvnløse nætter brugte jeg på nettet. Jeg søgte efter viden. Jeg søgte personer, der gik anderledes til en problematik som min. Og et år efter, at jeg fandt løsningen, var vægten: 98,5 kilogram. Jeg lærte at løbe anderledes og at træne rundt om mine skader. Jeg spiste renere og fastede regelmæssigt. Jeg fandt en vej. Igen.

I dag er mine smerter ikke væk, men jeg forstår dem blot bedre nu. Min krop fungerer igen godt nok til at være min ven og ikke min fjende. Jeg har fået en chance for at indtage min plads i verden, igen — og hver dag, når smerterne titter frem, så minder de mig om ikke at tage min sundhed og min fysiske formåen for givet. Jeg skal passe godt på min krop, for uden den kan jeg ikke præstere som mand, og det er det, jeg skal. Jeg skal kunne præstere fysisk.

KROPPEN OG DET FYSISKE

Hvordan ser din ”kamp” med (eller imod) din krop ud? Og er din krop stærk nok til at bære dig derhen, hvor du gerne vil hen?

Hvis det fysiske ikke er dit domæne — din hjemmebane — vil du blive kuet. Så at kunne slå fra sig som mand er en nødvendighed, for i sidste ende skal du kunne forsvare alt det, du har kært, fysisk.

Derfor skal du som kriger gøre tre ting:

- Du skal (op)bygge en stærk, sund og atletisk krop. Din krop er afsættet for din væren i verden, så fysisk pres (og smerte) må ikke være dig ukendt. Træn hårdt, med gradvis overload:
  - Løb hurtigt (interval- og højintensitetstræning eller -sport)
  - Træk tungt (pull-ups, bent-over rows, face pulls etc.)
  - Pres tungt (push-ups, bænkpres, skulderpres etc.)
  - Løft tungt (squats, dødløft, lunges etc.)
  - Stabilisér kropskernen (balance- og coretræning)
  - Generér kraft eksplosivt (kast, slag og spark, spring etc.)
  - Stræk ud (smidigheds- og fleksibilitetstræning)
- Du skal spise og drikke mere rent. Forarbejdet mad, sukker og alkohol gør dig afhængig, syg og overvægtig — og for mange kulhydrater fra pasta, ris og kartofler ”forurener” dig indefra. Spiser du derimod renere (og faster regelmæssigt), får din krop ”ro” til at heale sig selv, og du får bedre kontrol med din sult og din fedtforbrænding — og et øget klarsyn.
- Du skal præsentere dig selvsikkert. Iklæd dig tøj, der passer. Lær at mestre din stemme og din mimik: Tal tydeligt, roligt og med nedadgående tonalitet. Fyld din krops ”ramme” helt ud. Hold stærk øjenkontakt og vis tydelig intention. Så bliver dine ord taget seriøst — fordi dit ydre afspejler bevidste valg.

Din krop telegraferer på lang afstand, hvor i hierarkiet af mænd du står, og hvad din seksuelle markedsværdi er. Dine tanker og din tvivl forplanter sig ud i kroppen og bliver til et ærligt signal om, hvem du er som mand — og hvordan du har det med dig selv. Men forbindelsen går heldigvis begge veje, og derfor starter alt i dit liv som mand med mestringen af dine kropslige kompetencer.

Din krop er også vejen ind i det maskuline fællesskab. Din fysik giver dig en berettigelse hos andre mænd — din plads på holdet — så du ikke behøver stå alene. Mænd måler mænd fysisk først.

Den fysiske dimension skal blive din hjemmebane, men det bliver den kun, når du frivilligt og kontinuerligt sætter dig selv under pres. Du skal lære at slå fra dig, så du ikke behøver. Ikke for at angribe eller dominere, men for at forsvare dig selv og det, du har kært — din familie, dine børn, dit land. En harmløs mand er nemlig ikke en god mand. Han er en svag mand, der er nem at kontrollere og kue.

Tvivler du, skal du handle og lade din krop føre dig og sætte tonen.

LÆREMESTER/FAR



”Tak for de 29 år.” Sådan lød den sidste linje i det fødselsdagskort, som min far gav mig kort inden sin død. Han anede, hvad der kom, og det må have været helt uudholdeligt (og helt uvirkeligt) for ham, men det sikrede, at jeg fik talt med ham om alt det, som jeg frygter, at mange ikke når at tale med deres far om — fordi tiden løber ud.

Første gang, jeg så min far græde, var, da hans egen far døde. Anden gang var, da han selv blev syg — igen (terminal diagnose), og kom hjem, krammede mig og fortvivlet sagde: *”Jeg vil ikke dø!”* På hospice 6 år senere, den 20/3, 2011, kl. 19:25, åndede han ud, men han tog ikke frivilligt herfra. Døden kom til ham. Ikke omvendt.

En af sygeplejerskerne fortalte mig, at hun sjældent havde set et menneske holde så meget fast i livet, som hun så min far gjorde. Men havde han noget valg? Jeg tænker på alt det, han ville miste, hvis han gav op. *”Jeg vil ikke mere, hvis det skal være på denne måde, men jeg vil gerne mere. Jeg vil gerne kæmpe. Jeg vil leve!”* Det var hans ord til mig. I stedet forsøgte han at forstå sin sygdom. Pillerne tog smerterne — men de gjorde også, at han sov, og det ville han ikke. Min far ville ikke have fred. Han ville være vågen. Bare en sommer til. En dag til. Bare lidt til. Den stærkeste mand, jeg kendte, så jeg nu kæmpe for blot at holde sine øjne åbne.

En af de første aftener, min far lå på hospice, blev jeg grebet af en særlig følelse, da min søster og jeg gik, og dørene lukkede bag os.

Det var en følelse. Ikke en stemme. Hvorfor gik jeg? Det var forkert — og jeg forfærdes stadig i dag ved tanken om, at jeg kom tæt på at begå en (for mig) utilgivelig fejl, for hvorfor skulle den ”normale” måde at være pårørende på gælde for mig, for os og for vores far? Så den aften ”flyttede” vi ind, så der altid var mindst én af os der.

Min far har ofte talt for mig, men som hans sygdom tog til i styrke, blev det nu mig, der talte for ham, når nye læger og sygeplejersker kom til, og til sidst, da tilbuddet om at ”skrue op for morfinen” kom. Jeg sagde NEJ, for måske havde han stadig noget at sige og se? Så jeg var alle steder. Jeg var kritisk og forhandlede det bedste, jeg havde lært. Ingen andre skulle beslutte, hvornår han trak sig.

Døden tager alt. Den tog alt fra min far — og til sidst gav jeg mig, for en morgen kunne han ikke længere bevæge sine arme og ben, så jeg sagde JA til mere morfin, for hvad skulle jeg ellers gøre? Jeg var der. Jeg var hans vidne. Jeg så alt, men skubbede også byrden (at redde min far) fra mig. Nok fordi jeg ikke magtede den. Hans afmagt og frustration var tydelige — og dybt hjerteskærende. Han faldt i søvn, men jo mere han sov, jo mere fortvivlet blev jeg.

Min far vågnede én gang til, og da han så efter mig og søgte svar, havde jeg ingen at give ham: *”Hvad kan vi gøre?”* spurgte han. *”Ikke noget. Det er sygdommen. Vi har prøvet alt det, vi kunne,”* svarede jeg grædende. Jeg var lykkelig over, at han var vågnet, men ulykkelig over ikke at kunne give ham den løsning, han søgte. *”Du må ikke være ked af, at jeg græder. Det er godt. Det er, fordi jeg er glad for, at du ser, at jeg er ked af det, fordi jeg elsker dig.”* Min far nikkede. Han kaldte på min søster — og jeg sagde: *”Tak.”* Om han tilgav mig eller i det øjeblik følte sig svigtet, ved jeg ikke. Han lukkede øjnene, gled tilbage i søvnen og holdt ud i tre dage til.

Selv i min fars allersværeste stund lærte han mig en sidste lektie: Tiden er vigtig. For jeg så den løbe ud — for ham. Jeg så ham dø. Jeg så uretfærdigheden: Jeg så hans tab. Hans vilje. Hans håb. Hans sorg. Men jeg så aldrig, at han gav op, og det forpligter mig. Jeg er min fars søn, så jeg må ikke spilde min tid. Tiden er vigtig.

I dag ved jeg, hvordan en god far ser ud. Min far er min reference. Han var ikke perfekt som menneske, men han gav mig noget at sigte efter, for jeg har aldrig været i tvivl om, hvor han stod, eller at hans loyalitet altid lå hos mig — og i det, som var godt for mig. Han var altid klar til at tale med mig og til at hjælpe mig. Med alt.

Min far lærte mig at tænke — men jeg skulle lære mig selv at tale, og desværre nåede han ikke at se, hvor god jeg faktisk blev til det.

I dag står jeg selv. Jeg har fundet de ord, jeg engang ikke havde, så jeg har ikke ”brug” for min far på samme måde som engang. Jeg vil, tør og kan selv, men jeg savner ham, og det vil jeg gerne vise ham, for jeg begræder, at han mistede sit liv. I 29 år havde jeg min far, og jeg lever stadig, så jeg har stadig tid. Og derfor har jeg noget, jeg skal nå. Noget, jeg skal udrette — det skylder jeg ham.

FRA LÆRLING TIL LÆREMESTER

Måske har du stadig din far? Måske er du allerede selv blevet far? Lige meget i hvilken kapacitet du har (eller har haft) din far i dit liv, så skylder du ham dit liv, og det bør du vise taknemmelighed for.

Den viden, som du tilegner dig igennem livet, må ikke dø med dig. Du skal give den videre. Kun sådan viser du din taknemmelighed og loyalitet over for din egen læremester, og sådan kan du rase imod livets uretfærdigheder: ved at blive kompetent nok til at gøre en forskel — og til at lære dine børn at kunne stå selv. For en dag er du her ikke mere, og din forsvinden må ikke knække dine børn.

Derfor skal du som læremester/far gøre tre ting:

- Du skal være dine børns maskuline forbillede. En reference. Og derfor skal du leve således, at din søn kan se i dig den type af mand, som du ønsker, at han stræber imod at blive, og den type af mand, som du ønsker, at din datter forelsker sig i. For du (og dit liv) bliver den standard, dine børn følger.
- Du skal være kærlig, ærlig og disciplinær i din opdragelse. Sæt grænser, stil krav og pres på, men lad dine børn sætte retningen. De skal nemlig ikke leve i din skygge eller iklædt din fortids lænker. Du er far først og ven derefter, så fortæl dem altid sandheden om verden — i et sprog, de kan forstå — og lyv aldrig for dem for at skåne dem. Din løgn skåner kun dig selv — og den gør dine børn svagere, ikke tryggere.
- Du skal være dine børns selvstændiggører. Installér i dem lysten til at udforske deres eget potentiale. Tal med dem om det liv, de selv skal ud og leve, når du slipper dem — for du skal slippe dem, når de er klar. Du må ikke holde på dem for din skyld. Det er deres liv og deres eventyr. Du er blot vidnet og guiden. Når de vil, tør og kan selv, så er din opgave løst.

Du behøver ikke være fejlfri. Du skal blot være der for dine børn, når de kalder. Sæt derfor en ære i at være ”den sikre bunker” og det sted de kan søge ly for uvejret — og fejre deres sejre med dig. Det er ikke dine fejl, de husker dig for. Det er, om du var der.

For hvis du passer på dem, så vil de også ønske at passe på dig — og de vil have ”brug” for dig, selv når de reelt ikke har. Og på din sidste dag, når døden kommer til dig, vil de ønske at være der, holde din hånd og sørge over dit tab — og ikke over deres eget. De vil forstå, hvor vigtig deres tid er, når de ser, at din løber ud.

Lærlingen skal blive læremester, men det kræver en sidste lektion. Din afsked. For først når du er helt borte — og der ikke er mere tid, og ikke længere nogen at vende sig mod, finder dine børn ud af, om de kan stå selv. Fik du lært dem alt det, som de har brug for? For intet øjeblik har potentiale til at knække eller styrke som dette. Det er livets gang, men heldigvis lever du videre i dine børns indre, som en maskulin reference, hvis visdomsord altid vil følge dem.

MIN VEJVISER FOR LIVET SOM MAND

KRITISK TÆNKER

Jeg skal være sandhedssøger og kritisk, men ikke forudindtaget
Jeg skal acceptere, at verden ikke altid er, som jeg har lært
Jeg skal finde tid til alenetid, så jeg har ro til at tænke/planlægge

LEDER

Jeg skal være facilitator for det, der er rigtigt for mig selv og andre
Jeg skal være risikovillig og turde gå forrest og bane vejen selv
Jeg skal være et (moralsk) kompas for mig selv og mine relationer

FORFØRER

Jeg skal være forfører, først — og forsørger derefter
Jeg skal kunne rumme relationen emotionelt, ikke ”løse” den
Jeg skal turde miste kvinden (og være relationens rammesætter)

KRIGER

Jeg skal (op)bygge en stærk, sund og atletisk krop, som kan noget
Jeg skal spise og drikke ”rent”, så min krop støtter mig i det, jeg vil
Jeg skal præsentere mig selvsikkert og med et positivt kropssprog

LÆREMESTER/FAR

Jeg skal være mine børns maskuline forbillede
Jeg skal være kærlig, ærlig og disciplinær i min opdragelse
Jeg skal være mine børns selvstændiggører, så de kan uden mig

Dette er min vejviser. Tag den, og gør den til din egen.

DEN KOMPETENTE MAND — Thomas Soltau © 2026

HVOR HOPPER KÆDEN AF FOR DIG?



Nu kender du mandens 5 roller — og den retning de sætter for dig. Men der er én rolle, som er så kompleks, at de fleste mænd aldrig får styr på den: Forføreren. For hvordan forfører du en kvinde? Forførelse er stadig et tabu. Forventningen er, at ”kemi” opstår af sig selv. Men det gør den bare ikke for de fleste. Og ikke fordi de er forkerte som mænd. Men fordi ingen reelt har vist dem hvordan.

Ingen siger, hvad du gjorde forkert. Du får et nej. Eller en tavshed. Så må du gætte og arbejde videre — alene. Og det er ikke sikkert, at du nogensinde forstår, hvad der går galt. Hver gang du gætter forkert, koster det dig en romantisk relation, du kunne have haft.

Du kan måske skjule inkompetence på jobbet, i træningscentret og i vennekredsen, men ikke over for en kvinde, du allerhelst vil have. Hun fornemmer, hvis noget ikke stemmer — og vælger dig fra. Ikke fordi du sagde noget forkert én gang, men fordi hun mærker, at du ikke har styr på alt det andet. Kvinders selektion er nådesløs. De vil have den kompetente mand: Ham, der skiller sig ud fra mængden. Ham, der inviterer til flirt. Og ham, der sætter rammen om relationen rigtigt fra starten, så han ikke ender som blot en ven.

Vil du blive ham?

> Ja, vis mig hvordan — KLIK HER <