

Er du blevet de andres dørmåtte? Du behøver ikke blive liggende

AF: ANNE HEDEGAARD TLF. 7211 4261, AHE@JV.DK
Publiceret 27. september 2013 kl. 21:30 på www.JV.dk

- Det sker også for mænd - men kvinder har en større tendens til at ende som dørmåtte. Generelt forventer omgivelserne, at kvinder er behjælpelige - og kvinderne forventer det også af sig selv, siger cand. psyk. Anna-Mette Thomsen, Esbjerg.

RYST DET AF DIG: Er du blevet den person, som ordner alt det, de andre ikke får gjort - eller gider? Sådan behøver det ikke blive ved at være - men det er dig, der skal sige fra. Drop perfektionismen og få et bedre parforhold, et sjovere job - og et mere afslappet forhold til din teenager.

Øv, så skete det lige igen.

Du fik den kedeligste opgave af dem alle - og du fik heller ikke sagt nej denne gang.

Du er blevet dørmåtten, som tager skidtet.

Meget taler for, at du er en kvinde - og at du er lidt af en perfektionist.

- Mænd har lettere ved at sætte grænser. Kvinder bekymrer sig mere om, hvad andre tænker om dem. Bliver de sure, hvis jeg siger nej? Kan de mon lide mig? Derfor kommer vi let til at sige ja. Især perfektionister havner let i rollen som dørmåtte, siger cand. psyk. Anna-Mette Thomsen, Esbjerg.

- Perfektionister tænker i forvejen på, om de nu gør tingene godt nok - og jeg har rigtig mange af dem på min klinik; 90 procent af dem, der kommer for stressbehandling, er perfektionister, mener Anna-Mette Thomsen.

Og mange af os hader konflikter så meget, at vi hellere vil bøje os og blive dørmåtter end at sige fra, påpeger psykoterapeut Inger Margrethe Jørgensen, Haderslev.

- Det kan være meget utrygt at forholde sig til forskellighed. Derfor føjer vi os; så får den anden ret og jeg får fred. Men det giver også mangel på respekt og ensomhed. Den underkastende part kan blive helt usynlig og får efterhånden lavt selvværd. Den dominerende part bliver også ensom, kan jo ikke mærke den anden og bliver endnu mere dominerende, forklarer hun.

Men en dørmåtte er ikke dømt til at blive liggende for altid.

- Man kan blive presset ind i rollen som dørmåtte - men nogle gange kommer vi også ubevidst til at tage mod en rolle, som vi får tildelt af andre. Hvis man ikke vil have den rolle, skal man bryde ud af den, siger Anna-Mette Thomsen.

Det er Inger Margrethe Jørgensen enig i.

- Dørmåttens opgave bliver at tage ansvar for, at det ikke bare er de andres skyld, men erkende, at man selv er en del af problemet, siger hun.

Dørmåtte på job

På jobbet ender dørmåtten tit med at lave noget, hun ikke er ansat til, konstaterer Anna-Mette Thomsen, som har specialiseret sig i erhvervspsykologi.

- For eksempel havde jeg en perfektionist i går som beskrev, at hun tit sad og løste opgaver, som slet ikke var hendes ansvar. »Men hvis jeg siger nej, hvem gør det så? Og jeg har jo lavet det i så mange år«, sagde hun. Og det er jo lige det: Dørmåtter bliver overansvarlige. Når man siger, at de skal sætte grænser, begynder de at bekymre sig - for hvem skal så klare opgaverne? Men samtidig kommer de ikke til at lave det, de brænder for, fordi de tager alt det andet ind.

- Kommer en kollega hele tiden og siger: Ej, jeg kan ikke finde ud af det her, kan du ikke hjælpe? Eller: Jeg har så travlt, kan du ikke printe det her? - så skal man ikke automatisk svare ja. Sig i stedet: Jeg har ikke tid lige nu. Eller: Jeg vil gerne hjælpe dig ved at vise dig hvordan, så du selv kan gøre det næste gang.

- For nylig delte chefen for en af mine kunder nye opgaver ud. Ok, sagde min kunde. Hvis jeg skal løse de opgaver her, hvem løser så det andet, jeg har liggende? Det var et godt svar, for hun fik chefen til at prioritere hendes opgaver - før ville hun bare have arbejdet over.

For en trænet dørmåtte kan det godt føles grænseoverskridende pludselig at skulle sætte grænser. Anna-Mette Thomsen advarer mod at vikle sig ud i lange undskyldninger for, hvorfor man ikke længere vil lave de andres arbejde.

- Dørmåtter har en tendens til at ville forklare - og tit slutter de så med at sige ja alligevel. Men man skal overhovedet ikke forklare eller undskylde alting. Det er slet ikke nødvendigt.

Anna-Mette Thomsen forsikrer, at det kan lade sig gøre at ændre på situationen, også selv om det har stået på i årevis.

- Men en dørmåtte bryder sig ikke om at være konfronterende, så jeg anbefaler altid, at man træner på familien derhjemme. Øv dig på at sige nej til det, du ikke har lyst til derhjemme. Din familie elsker dig alligevel - måske vil de endda respektere dig mere.

Teenagerens dørmåtte

Det er ikke sikkert, at det er oplevelsen af respekt, der først slår én, når man kommer hjem til teenageren. Køkkenet sejler, et spor af mudrede gummisko og beskidt vasketøj fører i retningen af teenagerens værelse - hvor en stor del af husets snavsede service befinder sig. Teenageren ser fjernsyn eller spiller computer.

- Dørmåttens tendens er at tolke situationen sådan at: Jeg betyder ikke noget for min teenager mere. Det er forkert. Teenagere er ekstremt sårbare; alt i deres liv er nyt, og de har frygtelig meget brug for forældrene - samtidig med at de er ved at frigøre sig. Det er forældrenes ansvar at give

plads til det - men man ér udfordret som forældre, indrømmer Inger Margrethe Jørgensen med et smil.

- Jeg har også gjort fejl. Da min datter boede hjemme, skældte vi ud, fordi hun ikke tømte opvaskeren og den slags i løbet af dagen, når hun kom tidligt hjem. Hun græd - for vi glemte at se, at hun havde andre ting at bøvle med end i sig selv.

Skældud virker ikke - og ynkelighed er værre, advarer Inger Margrethe Jørgensen.

- Dørmåttens skal passe på ikke at blive passivt-aggressiv. Du bliver selv irriteret over at møde et menneske, der klager: Er det lige meget med mig? Tænk, at du kan gøre det mod mig. Det irriterer også teenagere grænseløst - for det var jo slet ikke meningen at træde på mor. Jeg var bare optaget af noget andet.

- De fokuserer anderledes end forældrene. Det er ikke sikkert, de synes, at værelset skal være så ryddet op og så støvsuget som deres perfektionistiske mor. Det ser vi forskelligt på.

- Spørg hellere: Når du ikke gør det, jeg gerne vil have dig til at hjælpe med, er det så fordi, du mister energien - eller synes du ikke, det er væsentligt? Så siger teenageren måske ja - og så har du kontakt. Og siger hun ja - men gør det ikke alligevel - betyder det ikke, at hun udnytter dig som dørmåtte. Hun har bare bøvlet inden i sig selv, forsikrer Inger Margrethe Jørgensen.

Hvis man ser sig selv som dørmåtte, er første skridt mod forandring, at man erkender, at man selv er en del af problemet, siger psykoeterapeut Inger Margrethe Jørgensen.

Du kan også læse artiklen her: <https://www.iv.dk/livsstil/Er-du-blevet-de-andres-doermaatte-Du-behoever-ikke-blive-liggende/artikel/1618314>