

Er du en Nice Guy - Kærligheds Martyr i parforholdet?

(Inspireret af bogen Mænds Hemmeligheder af Barbara De Angelis.)

Bliver du motiveret af at være perfekt, hjælpsom, stærk, knokle endnu hårdere, være flittig, klog, sød, fordi så må hun da se hvor god og dygtig du er. Du giver hende masser af kærlighed og opmærksomhed.

Jeg har lavet denne liste på baggrund af personlige erfaringer

Baser dine besvarelser på dit nuværende eller tidligere parforhold.

Check disse 10 påstande og giv dig selv point for hvert punkt.

- Meget hyppigt 0 point
- Ofte 4 point
- Lejlighedsvis 8 point
- Sjældent eller aldrig 10 point

Se sandheden i øjnene og svar helt ærligt.

1. Du går på listesko når du er sammen med din kvinde, fordi du ikke vil gøre hende ked af det eller forstyrre freden, fordi du håber på lidt sex og at hun ikke smider dig ud??	
2. Du lader hende komme afsted med ikke, at tale om det der er fundamentalt vigtig for dig og parforholdet?	
3. Du lever i to separate verdner, den indre du skammer dig over og den du viser udadtil, som helst må være perfekt.	
4. Du tør ikke udtrykke dine seksuelle behov overfor din kvinde, og du føler du må give hende alt det hun har lyst til?	
5. Du er tilbøjelig til at give hende ret i at du ikke er mand nok for hende, og du føler du kastrerer dig selv, ved ikke at sige fra overfor overgrebene og den dysfunktionelle adfærd?	
6. Når din kvinde giver dig den kolde skulder, bliver du mere kærlig, sød og opmærksom. Du undskylder din opførsel og trækker i land for at få gøre hende blid og blød igen. Du køber blomster, inviterer på restaurant, biograftur, sex, ferier, mm?	
7. Du er ekspert i at "please" din kvinde, og for den sags skyld alle andre, du ser dig selv som harmløs og opofrende, og du savner at blive anerkendt for det?	
8. Du håber på det bliver bedre, (engang i fremtiden) hvis bare hun ændrer sig, eller hvis du kunne regne ud hvordan du opfører dig rigtig siger det rigtige ting, på de rigtige tidspunkter.	
9. Du forsvarer din partners opførsel, selv om du kampsveder, har søvn forstyrrelser og er ved at blive sindssyg?	
10. Du er vred på dig selv fordi du oplever dig som en dørmåtte sammen med din kvinde, og selv om du lover dig selv at det må stoppe, fortsætter du med at lade dine grænser overskride.	
Samlede points	

Her kan du læse hvad dine resultater betyder og hvad du kan gøre

80-100 points: Tillykke, du hviler godt i dig selv og går ikke på kompromis for at få sex og kærlighed.

For at undgå problemer i fremtiden, skal du fokusere på de områder med lav score så de ikke breder sig opad i systemet.

60 - 79 point: Du afgiver for meget magt på visse områder i dine forhold til kvinder. Læg mærke til hvor du lader dig styre af frygt for at miste eller blive nedgjort, der hvor du afholder dig fra at stå ved dig selv og dine behov.

Du kan med fordel arbejde med at afdække dine behov, værdier og lære at sætte grænser og sige til og fra.

40 - 59 points: ADVARSEL!

Hvad enten du vil indrømme det eller ikke, så er du godt på vej til at tildele dig selv titlen som en Nice Guy - Kærligheds Martyr. Du tillader dine grænser at blive overskredet og du evner ikke at forsvare, og stå ved dig selv. Du har glemt hvad det vil sige at respektere dig selv og du ofrer det der er tilbage for at få et kys på kinden og måske få lidt sex og du ved det godt.

Du kan med fordel kigge dig i spejlet og spørge dig selv: Hvornår har jeg fået nok?

Hvad er det der gør at jeg fastholder mig selv i dette mønster?

Hvad er det jeg prøver at undgå, hvad håber jeg på at opnå?

Kort sagt, bliv mere bevidst omkring din adfærd og de konsekvenser de har for din selvrespekt

0 - 39 points: KRISE!!

Du er en fuldblods Nice Guy - Kærligheds Martyr. Du har meget lidt eller ingen selvrespekt og dit selvværd kravler langs fodlisterne. Du er ekspert i at ofre alt for den anden og forveksler tjenester og venlighed med kærlighed. Det er som om du ikke er glad for dig selv så du begår et karaktermord. Selv om dette er den brutale sandhed, føler du dig som et offer og uretfærdig behandlet af din kvinde.

Kære ven, du kan nok se den er helt gal og det er på tide at hive i håndbremsen.

Når du er helt ærlig kan du se at dette er et mønster der har fulgt dig gennem flere parforhold, og måske er du nu single igen igen og er ved at opgive?

Det er ingenting at skamme sig over, du gøre bare så godt du kan, men det virker ikke efter hensigten.

Jeg har lang erfaring og ekspertviden i dette emne og du er ikke alene om at kæmper med Mr.Nice Guy - Kærligheds martyr rollen.

Det er ikke din skyld du er blevet til en, men det er dit ansvar, at genoprette værdigheden.

Du er det hele værd, du kan godt og du ved det godt.

Venlig Hilsen

Karl-Otto Sandvik

Mandecoach 2bii.

[Gå tilbage til hjemmesiden her.](#)

[Kontakt mig her, hvis et gruppeforløb virker uoverskueligt, og du heller vil have en uforpligtende samtale om din situation.](#)

Eller scroll ned til næste side og tag en mere brutal test

Brutal test: De 10 skarpe, der går indtil benet.

Sæt kryds ved de udsagn der resonerer med dig.

1.	Når du føler du bliver afsløret i ikke at have styr på dig selv, langer ud efter den anden og udskammer vedkommende uden nåde?	
2.	Du beskytter dig selv ved at holde andre på afstand, både for ikke at blive gennemskuet og afsløret som en stor idiot	
3.	Du fryser op, og magter ikke at reagere, du går helt i stå, når nogen konfronterer dig med det?	
4.	Du bliver rasende og angriber dem der stille spørgsmålstejn ved din adfærd	
5.	Du bliver desperat og panikslagen over kritik og tager det dødsens personligt, så du gør hvad som helst for at glatte ud?	
6.	Du lader den giftige skam over at være til, lamme dig og du bliver selvdestruktiv	
7.	Du dulmer angsten og mindreværdet ved at overspise, slik og sukker, bruge porno, alkohol, arbejdsnarkomani, sarkasme, humor, beskylde andre, brokke dig, intellektualisere, perfektionisme, isolation, søforklaringer, fornægtelse, mm.	
8.	Du er midt i en krise på grund af brud i parforholdet, og du forstår ikke hvorfor du vil tilbage til hende, selvom hun overskred dine grænser, trynede dig var utro uden at lægge skjul på noget.	
9.	Du er pisse bange for, at tage hul på dette problem, fordi det simpelthen er for uoverskueligt, og vil hellere fortsætte nedad den deroute du er inde på?	
10.	Du kommer af en dysfunktionel, krænkende, uforudsigelig barndom, hvor en eller flere af de voksne ikke tog ansvar for dig som dreng, så du blev tidlig voksen, og mistede tilliden og kærligheden til dig selv og andre mennesker?	

Denne test er mest for at penetrere dybere ind i din samvittighed, for at komme bagved dit skjold og ruske op i dig. Du kan bruge den som en "wake up call" til om du tænker det er noget du har brug for at lave om på.

[Gå tilbage til gruppeforløb hjemmesiden her.](#)

[Kontakt mig her, hvis et gruppeforløb virker uoverskueligt, og du heller vil have en uforpligtende samtale om din situation.](#)