

Michael Fray – Sexolog, parterapeut, forfatter og foredragsholder

Personer med ADHD kan være fantastiske partnere og nærmest overvældende i deres forelskelse. Ifølge ADHD-foreningen, fylder ADHD ikke negativt for mange par. Men for nogle gør det.

Mig selv inklusive. Specielt hvis jeg ser tilbage på mine tre tidligere ægteskaber. Da min første kone foreslog at vi skulle stoppe med beskyttelse (kondomer), og se om der en dag skulle dukke noget afkom op, sagde jeg bare ja. Fed ide – lad os gøre det. At hun rent faktisk kunne blive gravid, slog mig egentlig ikke dengang. Men det blev hun. Endda i første hug, så at sige.

Det var ikke den store succes for mig. Fødslen gik ikke helt som planlagt, og den nybagte mor og min nye lille søn måtte blive på neonatalafdelingen på Hillerød Hospital, i en del dage. Det blev hurtigt kedeligt at tøffe rundt på stuen og gangen. Den bedste opgave jeg kunne få var at hente ting i cafeteriet, eller endnu bedre at skulle hente ting derhjemme. Jeg sneg mig også til at tage tidligere hjem end planlagt, bare for at leje en film og hygge mig med den. Det sagde mig desværre ikke ret meget, det med at lege familie og alle de nye gøremål der dukkede op i kølvandet på en lille baby. Så jeg fokuserede på alt muligt andet. Så det forhold holdt ikke meget mere end et lille år mere.

Jeg mødte hurtigt efter hende der skulle blive min anden kone. Vi flyttede sammen, blev gift og fik en kage i ovnen. Nu var jeg far til to drenge. Min kone ønskede sig to børn, og mente at vi lige så godt kunne få den næste med det samme. Så det gjorde vi. Skidegod ide! Specielt for én som egentligt ikke synes det med børn var særlig sjov. Min hidtil upåklagelig hitrate med at gøre kvinder gravide fejlede ikke, og året efter havde vi pseudotvillinger. En lille pige denne gang.

Stolt far til tre unger som jeg elskede, men som jeg ikke rigtig følte for at bruge voldsomt meget tid sammen med. Alt det dér familiehalløj sagde mig ikke ret meget. Det var kedeligt, men jeg gjorde hvad jeg kunne, mens jeg kastede mit fokus på start af egen virksomhed.

Det var godt nok spændende, og kunne nemt måle sig med bleskift og opvarmning af flasker. Ikke så længe efter, blev jeg tilbudt posten som formand for den lokale erhvervsforening. Det kunne jeg jo ikke sige nej til. Tænk hvad det kunne give af spændende oplevelser. En af de oplevelser det førte med sig, var et tilbud fra den daværende viceborgmester om at være med til at starte et lokalt parti, en såkaldt borgerliste. Så nu var jeg også i politik, og der skulle formuleres politikker og føres valgkamp da kommunalvalget kom. Jeg mindes at min kone ikke var voldsomt begejstret for alle mine gøremål, og hun beklagede sig over at jeg ikke gjorde ret meget derhjemme. Det gjorde jeg ret beset nok heller ikke. Jeg fik også skudt i skoene at jeg var doven, og at jeg ikke elskede hende, vores børn og min søn fra første ægteskab. Så ofte, at jeg faktisk begyndte at tro på det, og det hjalp bestemt ikke på motivationen til at gøre mere. Jeg har sidenhen fundet ud af, at selvfølgelig elsker jeg mine børn. *Men på min egen måde.*

Jeg har følt mig enormt forkert, blandt andet på grund af dette, og har følt en kæmpe skyld og skam over det. Den er ikke helt væk endnu, men det er blevet meget bedre med bevidstheden om, at jeg som unikt menneske, helt frit kan vælge hvordan min kærlighed til andre skal se ud. Jeg anerkender nu også at det kan være en udfordring, når andre har en anden opfattelse af hvordan kærlighed og forældreskab skal se ud. *Vi er alle forskellige og unikke.*

Forholdet stoppede, og ikke så længe efter fandt jeg en ny kæreste som jeg endte med at flytte sammen med. Uden hensyntagen til om det nu var smart for mine børn eller ej. For der var ikke

rigtig plads til dem. Kæresten og jeg kastede os ud i diverse grænseudvidende seksuelle aktiviteter. Forholdet holdt dog ikke, og jeg flyttede ud.

Kort efter fandt jeg hende der skulle blive min tredje kone. Hun havde i forvejen to børn, og heldigvis var vi enige om at vi ikke havde behov for flere. Men noget skulle der ske, så vi fik en hund. Hund fik kæreste. Hunds kæreste fik hvalpe. Dem skulle vi selvfølgelig også have én af. Det skal man jo, når man elsker hunde og alt hvad der er nyt. Jeg var dog ikke lige klar på opgaven med at lære sådan en lille hvalp, at man altså skal tisse udenfor og ikke inde i stuen. Så hvalpen endte hos konens søster. Senere endte forholdet.

Det er først nu at jeg tilskriver min ADHD, "æren" for en stor del af mine mislykkede forhold. Eller rettere min komplette mangel på indsigt og strategier for at håndtere mine udfordringer. Dog tænker jeg at min ADHD også reelt skal have æren for en række af mine succeser, blandt andet at jeg blev sexolog og nu parterapeut.

Som person, er jeg i øvrigt meget romantisk anlagt, og et frieri er for mig det ultimative romantiske man kan kaste sig ud i. Så det er nok derfor jeg har været gift og skilt tre gange i en alder af kun 42 år.