

MÆND VIL VÆRE BEDRE FÆDRE

Mandeterapeut Annette Jønsson oplever, at flere og flere klienter har brug for at arbejde med deres faderrolle. De føler nemlig, at deres koner eller ekskoner er bedre mødre, end de er fædre.

AF LENE RODE > FOTO: PANTHERMEDIA

Hvad er en god far, og hvordan bliver man sådan en? Det er mange moderne mænd i tvivl om, for de har ikke haft noget rigtig godt forbillede. Som sønner af mænd af en anden tid mangler de en rollemodel at spejle sig i. I stedet har de en stærk kvinde, der på ingen måde er i tvivl om, hvad hun vil, eller hvordan hun skal være mor. Det oplever mandeterapeut Annette Jønsson ofte i sin praksis.

– Kommunikationen foregår som regel på kvindens præmisser, og hun bruger mange flere ord og ofte et meget højere tempo end mænd også til at rette på ham og fortælle ham, hvad han gør forkert i forhold til børnene. Det kan få manden til at trække sig ind i sit sneglehus, mens hun kører sin egen vej og er dybt frustreret over, at han ikke deltager, forklarer Annette Jønsson.

– Inden i ham hober vreden sig op, fordi han prøver at gøre hende tilpas uden selv at få udtalt sine behov og sagt fra. Han går og gemmer på følelserne og aner ikke, hvordan han skal komme af med dem.

Derfor bliver mændene stressede og irriterede på bør-

nene, som igen bliver stressede og umulige. Og så starter en ond cirkel.

– Mange mænd har svært ved at sige være konsekvente over for deres børn. De vil helst være venlige og undgå uenighed, hvilket skaber tvivl og uro, så det bliver mor, der får det sidste ord. Jo oftere det sker, jo mere usikker bliver han på, om han nu er god nok, siger Annette Jønsson.

KOM IND I KAMPEN

Annette Jønsson opfordrer mænd til at tage bladet for munden.

– Hvis børnenes mor vil en vej, og han vil en anden, så nytter det ikke at vente og sige, at hun får ret, og jeg får fred. Det er mandens ansvar at tage sin plads. Ellers ender det med, at hun mister respekten for ham.

Men mange moderne mænd er ikke gode til at sige fra og sætte grænser. De lægger låg på deres irritation, og derfor kan de pludselig koge over og reagere meget voldsomt.



Annette Jønsson

Praktiserende gestaltterapeut med speciale i mænd. Hendes klienter er mænd fra 30-60 år. Hun arbejder med mænd i personlig udvikling individuelt og i mandegrupper og har udgivet bogen *Fra mand til menneske*. www.mandeterapeut.dk



– Hvis manden i huset ikke påtager sig voksenrollen, men i stedet lader sig rive med af sine følelser og bliver den 'lille' i diskussionen, bliver det noget rod, påpeger hun.

KONTAKT TIL KERNE

Udbyttet ved at deltage i individuel terapi eller i workshops og kurser for udelukkende for mænd er, at manden begynder at mærke sig selv og sine behov. Han får kontakt til sin kerne og får større balance og ro i sit liv.

– Ofte siger mændene, at de ikke mærker udsving i deres hverdag. De opdager efterhånden, hvad deres problemer handler om, fordi de gennem træning af fokus kommer i kontakt med dem selv og mærker en knude eller klump i maven, når noget er galt. Og over sig i at tale højt om det både i gruppen og senere i parforholdet. Mænd befinder sig meget i hovedet og faktisk også meget ovre i andre mennesker. De bruger megen energi på at forsøge at gætte deres kones behov og ønsker i stedet for at spørge hende.

Kvinderne er ofte glade for resultaterne og de mænd, de får hjem, men det kan være svært at styre kontrollenet:

– Nogle kvinder synes, at det er mærkeligt, at deres mand skal sidde og tale med mig eller en mandegruppe om deres privatliv. Enkelte kræver udførlig rapport, når han kommer hjem, og allerede dér får han øvelse i at mærke efter, om det er ok, og bliver sat på sin første opgave, smiler Annette Jønsson. ■

Hvis børnenes mor vil en vej, og han vil en anden, så nytter det ikke at vente og sige, at hun får ret, og jeg får fred. Det er mandens ansvar at tage sin plads. Ellers ender det med, at hun mister respekten for ham.



JEG FORSØGTE AT VÆRE SUPERMAND

MANDETERAPI RUNDT I LANDET:

Tomas Friis giver individuel mandecoaching og faciliterer mandegrupper på Sjælland og i Jylland.
tomasfriis.dk, tlf. 4031 4014

Mads Bruun faciliterer mandegrupper på Fyn.
mads.bruunr@gmail.com, tlf. 22924188

Morten Hansen begyndte til mandeterapeut, fordi han havde det skidt med sig selv, var sur og mut og havde voldsomme humør-svingninger. Og allermest fordi det gik ud over hans familie.

AF LENE RODE

For et år siden blev der smækket en del døre hjemme hos Morten Hansen. Familien, som også tæller Mortens kone og to døtre på 12 og 14 år, havde store konflikter og skænderier. Og Morten følte selv, at de opstod på grund af ham:

– Jeg havde det ikke godt med mig selv. Jeg havde humørsvingninger og var sur og mut over for mine omgivelser, og det gik ud over min familie. Det havde jeg det ikke godt med, fortæller Morten.

Især følte han, at døtrene lagde afstand til ham, fordi han altid var vred og uforsonlig og slet ikke forstod alt det, der rumler rundt i pubertetspigens liv. Så i samråd med sin kone besluttede Morten at få hjælp. Han fandt frem til mandeterapeut Anette Jønsson.

– Tanken om terapi var umiddelbart meget fremmed for mig. Jeg forestillede mig noget med krystaller og duftlys. Men det var simpelthen så rart, siger Morten.

Eller første gang var faktisk ikke så rar. For i lettelse over at sidde over for en uvildig person, der bare lyttede og forstod og rummede, gav Morten slip og lukkede op for alt det, der knugede ham. Og han blev rigtig ked af det:

– Jeg tænkte, at det vidste jeg altså ikke, om jeg kunne i længden, men siden har jeg altid følt mig oplivet, når jeg gik derfra. Så har jeg fået noget nyt med hjem at tænke over og arbejde med. Og ikke på en måde, der gør mig ked af det tvært i mod.

VILLE VÆRE SUPERMAND

Ret hurtigt blev det tydeligt for Morten, at det handlede om, at han forsøgte at være supermand, der kunne klare det hele og aldrig sagde nej. Hverken til arbejde eller vennetjenester. Og som tømrer var han meget efterspurgt til begge dele.

– Jeg følte ikke efter og sagde ikke fra, for jeg var bange for, hvordan min omverden ville reagere, hvis jeg ikke var supermand. Men det sjove er, at ingen har reageret negativt, da jeg endelig smed masken og begyndte at sige fra, påpeger Morten.

For ham var det dét at kunne tale frit med en uvildig person, der gjorde udslaget. En, der ikke havde baggrundsviden om ham og hans familie, og som ikke har aktier i projektet.

Hans kone var meget nysgerrig efter at høre, hvad Morten mon fortalte mandeterapeuten om i alle de timer:

– Hun var helt vildt nysgerrig, og hun føler nok stadig ikke helt, at vi har talt nok om det. Hun har helt sikkert syntes, at det var mærkeligt, at jeg sad og fortalte en fremmed om mine inderste tanker og følelser. Og det forstår jeg virkelig godt, og jeg har prøvet at fortælle hende så meget, jeg kunne, siger Morten.

Hos mandeterapeuten har Morten talt rigtig meget om sine forældre og brødre. Noget han slet ikke havde regnet med. Men i dag kan han godt se, at de relationer også har betydning for, hvem han er, og hvordan han reagerer i forskellige situationer. Han har lært at mærke efter og fået en meget stærk og tydelig fornemmelse for, hvornår noget ikke er godt for ham.

– Jeg får simpelthen en knude i maven, så jeg ved, at jeg skal sige fra. Jeg har fået nogle vejtrækningsøvelser, som jeg bruger dagligt til at komme i kontakt med mig selv. Det fungerer virkelig godt.

Effekten er tydelig. Morten er blevet meget gladere og er ikke længere sur og opfarende, og det har givet meget mere ro og langt færre skænderier. Det betyder også, at døtrene nu kommer til ham, når de har brug for det.

– Jeg er blevet væsentlig bedre til at forholde mig til mine børn og ikke være så diktatorisk. Jeg er blevet den forstående far i stedet for at gå ud i skuret og skrue på noget. Det betyder også, at de kommer mere til mig, for de har fundet ud af, at jeg faktisk er til at tale med. Så nu er det ofte mig, der løser konflikterne i stedet for min kone. Og så er jeg blevet meget bedre til at tale med min kone og spørge til, hvordan hun har det. Jeg har lært at tage de ting op, der nager i stedet for at falde i søvn på sofaen. Tidligere undgik jeg hellere diskussionerne, og så var det, at det hobede sig op, og låget til sidst sprang af.

Men er han kommet i mål?

– Jeg ved ikke, om man nogensinde kommer helt i mål. Men det er i hvert fald blevet nemmere at løbe. Jeg møder ikke muren så tit, og hvis jeg gør, er den så lav, at jeg springer lige over den. ■

Jeg er blevet bedre til at forholde mig til mine børn og ikke være så diktatorisk. Jeg er blevet den forstående far i stedet for at gå ud i skuret og skrue på noget.

Morten Hansen

ALDER: 41 år

STATUS: Gift og far til to døtre på 12 og 14 år

JOB: Tømrer

DET VIGTIGSTE LÆRT: At mærke mig selv og mine grænser.

JEG TRÆNGTE TIL ET SERVICETJEK

Efter mange gange at have brugt råben som kommunikationsmetode over for sine børn, startede Henrik Lyngberg i terapi. Det har åbnet nye døre for ham, og børnene lytter og forstår ham på en helt anden måde.

AF JANNIE SUNDGAARD KRISTENSEN > FOTO: FLEMMING NIELSEN



Henrik Lyngberg

ALDER: 48 år

STATUS: Gift og har tre drenge på 8, 12 og 15 år.

JOB: Selvstændig arkitekt

DET VIGTIGSTE LÆRT: At blive på egen banehalvdel.

For mange år siden begyndte Henrik hos en mandeterapeut. Han havde aldrig været vant til hjemmefra at tale om følelser, så det var svært for ham at udtrykke, hvordan jeg havde det.

- Det terapi forløb hjalp mig rigtig meget. Årene gik, og min kæreste og jeg fik børn. Gennem tiden var jeg faldet lidt af på den og tilbage i gamle mønstre. Vi fik ikke talt ordentlig sammen i dagligdagen, og min kæreste foreslog, at vi startede i parterapi, fortæller Henrik Lyngberg.

Hos mandeterapeut Annette Jønsson bestod en stor del af arbejdet i at lære at blive på egen banehalvdel og ikke lade sig påvirke af en tolkning af, hvad man tror, andre føler.

- Jeg var der, hvor jeg alt for ofte bankede i bordet og råbte højt, når jeg ville rettesætte eller fortælle mine børn noget. Og drengene vidste jo ikke, hvad de skulle gøre ved sig selv, når jeg blev vred. De blev usikre og bange. Og de oplevede i alt fald ikke, at jeg ville dem

HVAD HAR LIVET LÆRT DIG OM AT VÆRE FAR?

THOMAS ULRIK LARSEN

Det er den vildeste læreproces, der findes. Det gik op for mig, at alle mennesker, jeg møder, er nogens lille dreng eller pige, og at der er et forældrepar et sted, som elsker dem på samme uforbeholdne måde, som jeg elsker min søn. Pludselig blev det utrolig svært at blive vred på nogen – måske man kan kalde det at se med barneøjne.

MARTIN SIIM RUAGER

Forælderskabet er, som udviklingsrejse, i sin essens at lære at leve med uundgåeligheden af, at dem man elsker højest, også er dem, man kommer til at såre dybest.

MICHAEL BANG

At få styr på de store prioriteter. Med børnene kom perspektiverne, meningen med det hele. Småting fik hvile, og de større valg fik tid og styrke.

PIERRE TAVARES

At det er muligt at bryde den sociale arv og gøre det bedre end ens eget ophav. Alle gør det så godt, som de kan ud fra de forudsætninger, erfaringer og oplevelser, de har med sig, men hvis man kan tilgive, give slip og er villig til at lære nyt, kan man bryde mønstrene. Ingen er fuldkommen, men man kan altid gøre det bedre, for man bliver klogere med alderen. Ellers gentager historien sig selv, indtil man bliver træt af det og får det lært. Det handler om ansvar, respekt, vilje og kærlighed, for sig selv og for barnet.

JEFF DELEURAN HANSEN

At jeg ikke altid er så tålmodig, som jeg ellers gik og troede.

noget positivt, så de fortrak eller holdt sig på afstand.

Siden har han haft stort fokus på at arbejde med at sætte ord på sine følelser. Fx at kunne sige højt: »Jeg er vred lige nu, men det er ikke noget med dig, jeg er træt, eller det er mit arbejde.« Og han oplever, at børnene lytter til ham og forstår, hvad han siger.

– Drengene har ikke sagt noget konkret om, at de kan mærke en ændring hos mig, men jeg mærker en større nærhed og en langt bedre kommunikation med dem. Jeg har meget lettere ved at snakke med dem og fortælle dem, hvis der er noget, jeg ikke synes, de skal, og jeg føler mig langt bedre modtaget, siger Henrik Lyngberg.

– Børn opdager det jo, hvis der er ting, du ikke siger. De kan aflæse det i din måde at være på, din stemme, dit kropssprog, og de reagerer på det. De bliver forvirrede og tror hurtigt, det er dem, det handler om.

SELVUDVIKLING ER SOM EN BIL

De nye handlemåder Henrik Lyngberg har taget med sig fra terapien, betragter han lidt som en værktøjskasse, hvor han kan hive ting frem, når der er brug for dem. Og han er blevet bevidst om, at der er et mellem-niveau, før han slår i bordet og råber. Et niveau, hvor det handler om at sætte ord på og forklare sig i stedet.

– Det andet er jo bare spild af energi. Du vinder ingenting andet end frustrationer, for nok kommer du ud med vreden, men du bliver ikke forstået, for du får

ikke sagt, hvad det virkelig handler om. Og bagefter er der en masse, som skal repareres.

Den 48-årige far har lært at acceptere de svar, han får, og lytte til, hvad der bliver sagt uden at tolke på det.

– Det kan være svært i forhold til børn. De har en anden måde at udtrykke sig på, så du skal være ekstra opmærksom på, hvad de siger og viser med deres kropssprog. Men jeg kan jo genkende mange af følelserne hos børnene, og når jeg ser dem og mærker efter, så gør det det lettere at forstå og reagere på.

Skal han beskrive terapi og selvudvikling, så synes Henrik Lyngberg godt, at man kan sammenligne det lidt med en bil.

– Du holder jo også øje med, hvordan din bil har det, og ind imellem skal den til servicetjek og ses efter for fortsat at kunne køre godt. Målet med det her er jo at få et bedre liv ud af det. ■

Jeg var der, hvor jeg alt for ofte bankede i bordet og råbte højt, når jeg ville irrettesætte eller fortælle mine børn noget. Og drengene vidste jo ikke, hvad de skulle gøre ved sig selv, når jeg blev vred. De blev usikre og bange.

THOMAS ISKOV JENSEN

Det ligger nok i faderrollen, at man gerne vil give sit barn og familie det allerbedste, og jeg var meget i tvivl, om det, jeg nu havde at give, var godt nok, og ville have udskudt projekt barn, hvis det ikke var for min stærkt insisterende kæreste. Nu ved jeg, at den lille lejlighed, en faldefærdig bil og en generelt stram økonomi betyder ufatteligt lidt i forhold til den kærlighed og omsorg, man kan vise.

OLE WUGGE CHRISTIANSEN

At opdragelse ikke handler om fremtiden, men om at etablere det bedst mulige liv omkring sig selv og sine børn her og nu.

MADS QWIST

Den største gave til sine børn og sig selv er 100 % nærvær. Det kræver prioritering og øvelse, og det er ikke altid let i en traal hverdag, men det er det hele værd, hver eneste gang det sker!

