

mænds midtlivskrise

■ **Danske mænd er generelt alt for slatne.** I hjemmet sniger de sig langs panelerne for at undgå diskussioner. Men de bliver nødt til at stå ved deres maskulinitet, for ellers ender det nemt med, at familien knækker over i to

Mand dig op, mand!

Tekst: Sonja Sabinsky

Dagbladenes Bureau



Mange danske mænd undertrykker deres maskulinitet, når de lever i et parforhold. Stille og roligt bliver de en skygge af sig selv. De lever efter devisen "Hvis hun får ret, så får jeg fred", og i stedet for at gå ind i kampen resignerer de, og lader kvinden i huset køre løbet. De bliver alt for slatne.

Det er ikke nogen farbar vej, for på et tidspunkt knækker filmen. Det sker typisk, når mændene kommer op i fyrrene eller i begyndelsen af halvtredserne, når børnene er blevet store, fortæller Annette Jønsson, der er mandeterapeut, foredragsholder og forfatter til bogen "Fra Mand til Menneske":

- Nutidens mand oplever, at han skal opfylde en masse krav og forventninger, som kvinden har til ham. Han skal både være blid og hård. Han skal styre familielivet og karrieren, og han skal være stærk og samtidig turde vise sin sårbarhed. Mange mænd føler, at de bliver kvalt i parforholdet, og på et tidspunkt er deres livskvalitet så dårlig, at de bliver nødt til at tage deres tilværelse op til revision. De får en midtvejskrise.

Men når det går så galt, er det mandens ansvar, understreger Annette Jønsson.

- Jo mere kønsrollerne udviskes - jo sværere bliver det at stå fast som mand og hvile i sin maskulinitet. Men hvis en mand går alt for langt i kvindens retning og lader de feminine normer og behov styre, ender det med, at han føler sig amputeret som mand og menneske, og det er ikke særlig attraktivt hverken for ham selv eller andre.

Gør status

Ordet krise kommer fra det græske krisis, der betyder

afgørelse eller dom. Nogle mænd begynder at løbe en maraton eller sætte næsen op efter en Ironman. Nogle får en ny frisure eller en tatoering. Andre dømmer ægteskabet ude. De vil skilles.

Mandeforsker på Roskilde Universitetscenter (RUC) Kenneth Reinicke fortæller, at panikken typisk indfinder sig, når manden begynder at føle, at han ikke længere er helt ung:

- Nogle mænd har det fint med, at de ikke ser ud som en på 25. De tager det afslappet, at de ikke længere er uovervindelige. Men så er der også en stor gruppe mænd, som midt fyrrene, finder ud af, at livet ikke er uendeligt. De spørger, hvordan deres tilværelse skal se ud de næste 30-40 år. De gør status. "Skal jeg blive i det her ægteskab, hvor jeg ikke er rigtig glad, og hvor seksualiteten måske heller ikke ligefrem blomstrer, eller skal jeg bryde ud nu og prøve lykken med en anden kvinde, som jeg passer bedre med. Tiden ånder dem i nakken.

Fra tue til tue

Næsten halvdelen af alle ægteskaber bliver på et tidspunkt opløst, og i de tilfælde, hvor parret er midt i livet, er det i 2/3 af tilfældene, kvinderne, der tager initiativ til bruddet. I 1/3 af tilfældene er det manden, der bryder ud, og kvinden står tilbage og må starte forfra i et nyt liv måske som enlig mor.

Når en mand forlader sin hustru og sine børn, er det ofte fordi, han er blevet forelsket i en anden - typisk en yngre kvinde, fortæller Kenneth Reinicke:

- Han har måske haft lyst til at forlade hende igennem længere tid, men han gør det i mange tilfælde først, når han er på vej ind i et nyt forhold. Mænd har det med at hoppe fra tue til tue. De kan ikke lide at være alene. Det er kvinder meget bedre til. Hvis en kvinde vil skilles, er det ofte fordi, hun har mi-

stet respekten for manden, og nu vil hun realisere sig selv.

Ungt kød

Selvom vi lever i et af verdens mest ligestillede lande, kan vi ikke styre alt. Slet ikke naturen. Sidste år offentliggjorde Psykologisk institut ved NTNU - Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet i Trondheim et studie, hvor man blandt andet havde undersøgt, hvor den ideelle partner befandt sig aldersmæssigt. Ikke overraskende viste det sig, at mænd typisk søger en ung kvinde, mens kvinder gerne vil have en mand, der er ældre end dem selv. Det viste sig også, at mænd, uanset alder, var mest tiltrukket af kvinder på 21 år, hvilket er det år, hvor de er mest frugtbare. Forskerne konkluderede, at en mand søger en yngre kvinde, fordi han i princippet er i stand til at formere sig langt op i årene til forskel fra det kvindelige køn.

Andre studier har vist, at begge køn søger en partner, som først og fremmest er sød og forstående og en person med en spændende og relativt stabil personlighed, som man kan dele interesser og værdier med.

Bevar selvrespekten

Men den søde, unge kvinde, som manden måske kaster sig over i andet forsøg, kan hurtigt forvandle sig til en bitch, hvis ikke manden ændrer adfærd.

- Jeg kalder det Reimer Bosyndromet, siger Kenneth Reinicke og henviser til den

Jo mere passiv og veg en mand er, jo mere tramper kvinden på ham. Mænd skal vise handlekraft og maskulinitet. De skal også kunne sætte grænser, for ellers mister de attraktionen, siger mandeterapeuten Annette Jønsson.

FOTO: COLOURBOX



FEM RÅD TIL MÆND I PARFORHOLDSKRISE FRA MANDETERAPEUTEN ANNETTE JØNSSONS

1. Spørg dig selv: Hvem er jeg som menneske, og hvad er det, jeg vil?
2. Sænk tempoet, så der er plads til refleksion.
3. Du skal handle på dine tanker, så de ikke kun forbliver en indre dialog.
4. Vær til stede i nuet. Lyt og fortæl, hvad du selv mener.
5. Koncentrer dig om at mærke efter, så du kan tage de rigtige beslutninger.

tidligere studievært på DR, der som 48-årig giftede sig med en kvinde på 21 år. Reimer Bo Christensen havde to voksne børn fra et tidligere forhold, og fik to døtre i det nye forhold, som heller ikke holdt.

- Den slags forhold er typisk baseret på, at manden har status i samfundet og

måske også penge, mens hun har sin ungdom. Men også unge kvinder bliver ældre, og så starter det hele forfra med bristede illusioner og en ny skilsmisse, som vi har set det så tit.

Hvis en skilsmisse er uundgåelig er det vigtigt, at parterne - før de starter et nyt forhold - foretager en

selvransagelse, så de hver især kan få brudt uhensigtsmæssige mønstre, siger mandeterapeuten Annette Jønsson:

- Jeg arbejder altid med at få manden til at rette sin energi og sit fokus indad, så han kan blive fortrolig med, hvad der rører sig i ham. Mænd glemmer nemlig ofte,

at de godt kan stille krav og have forventninger til den kvinde, de skal leve sammen med. I et forhold bliver begge parter ganske enkelt mere glade og tilfredse, hvis manden værner om sin selvrespekt og ikke sniger sig langs panelerne i et forsøg på at undgå en konfrontation.

Betal ved
indflytning

SKARE BYG A/S
DANMARKS FLOTTESTE HUSE



**UDSTILLINGSPLADS
MED SHOWROOM**

Nordager 2, 6000 Kolding

NY UDSTILLINGSPLADS
Kom og oplev helårs - fritidshuse

DANMARKS
BEDST ISOLERET!

SEEST HUSE® Udstillet model Nature
Danmarks flotteste huse

Åbent
Søndag
12:00 - 16:00

KÆRFORT HUSE® Udstillet model T88 efteråret 2014
ALTID RENE LINIER

FRYDKJÆR® ARKITEKTTEGNEDE KVALITETSHUSE

Individuelle huse fra Skare Byg A/S:

- Producent af Seest Huse, Kærfort Huse og Frydkjær Huse
- Familieejet byggekonzern i mere end 40 år
- Danmarks største husprogram
- Tørt og tæt byggeri i hele byggeperioden

- Udstillet BasisPlan og AtriumPlan i Kolding - søndage fra 12.00 - 16.00
- Udstillet UnoPlan Løgten Østervej 36, 8541 Skødstrup - søndage fra 14.00 - 16.00
- Udstillet Mølletofte 7, Skovby, 8464 Galten - efter aftale

Udstillet model BasisPlan og AtriumPlan

Udstillet model BasisPlan og AtriumPlan

Udstillet model BasisPlan og AtriumPlan

Udstillet model BasisPlan og AtriumPlan

Kontakt:

Peter Kølleskov Sten Jensen
Tlf: 26 88 69 08 Tlf: 27 60 69 15
Mail: pks@skarebyg.dk Mail: sj@skarebyg.dk

Skare Byg A/S

Nordager 2

6000 Kolding

www.skarebyg.dk