

# Når far flygter

Da I var nyforelskede, havde du et klart billede af, hvordan (og hvor skøn) fremtiden så ud. I to skulle hånd i hånd gå gennem livet. Men nu, hvor der er kommet børn til, sker det ofte, at manden føler sig presset og flygter fra familielivet og ind i for eksempel arbejdet. Hvad sker der?

Tekst *MISSU SCHNEIDERMAN*  
Illustration *MARIA BRAMSEN*





**D**et er en klassisk historie: I mødte hinanden og troede ikke jeres eget held. I blev stormende forelskede, flyttede sammen, fik børn – og pludselig begynder han at trække sig og "flygte"

fra familieidyllen. I de fleste tilfælde begraver han sig i arbejde og går tidligt om morgenen og kommer sent hjem om aftenen, men i nogle tilfælde går "flugten" direkte ind i favnen på en anden kvinde. Hvad er det lige, der sker?

## “Manden bliver ikke længere bekræftet, han føler sig ikke længere set og elsket, og så bliver han usikker.”

Annette Jønsson, mandeterapeut

“Mange mænd oplever friheden forsvinde, når de får børn. Det kommer som et chok for dem, at de ikke længere kan gøre det, de plejer i forhold til de ting, der er vigtige for dem; sport, venner, arbejde og så videre, og det giver dem klaustrofobi,” fortæller mandeterapeut Annette Jønsson og fortsætter:

“Alt det ansvar, der følger med at være familiefar – ansvaret for børnene, konen, terminerne – opleves af mange mænd som meget voldsomt, og de bliver helt overrumplede af de ændringer, det skaber i deres liv.”

Mændene bliver ganske enkelt skræmte over, at bordet fanger, særligt hvis arbejdet indtil da har haft førsteprioritet. Og hvis de føler, de skal gå på kompromis med deres førsteprioritet, føler de sig fangede. Kvinden er derimod ofte mere parat til at stifte familie

med alt, hvad det indebærer; hun er simpelt hen tunet meget mere ind på det.

### Manden får ikke sat grænser

I Annette Jønssons erfaring er det ofte kvindens beslutning og ønske at få børn. Kvinden er som regel klar længe før ham og går måske i gang med at bearbejde ham, så han også bliver klar. De mænd, der har et problem med at sige fra og sætte grænser, ender måske i en situation, hvor de har ladet sig overtale til at få barn, selv om han har sagt nej til at begynde med.

“Hvis manden på den måde lod sig overtale til at få børn, er det jo heller ikke så mærkeligt, at han har forbehold og føler sig presset og fanget. Samtidig føler han også en præstationsangst – “Kan jeg overhovedet

finde ud af at være far og ægtemand?” – og en skuffelse over, at romantikken nu kommer i anden række,” siger Annette Jønsson.

Pludselig bliver der underskud af sex og nærvær – alt det, man mødtes om og forelskede sig i, er ikke længere i fokus, fordi pligter, bleskift, madpakker, stovvask og storkøkken overtager.

“Manden bliver ikke længere bekræftet, han føler sig ikke længere set og elsket, og så bliver han usikker. Og det udmunder

i, at han forsvinder ind i det velkendte, nemlig sit arbejde for på den måde at undgå at mærke de følelser, situationen på hjemmefronten giver,” forklarer Annette Jønsson, der også fortæller, at mange mænds speciale er at fortrænge alt det ubehagelige. De vil helst undgå konflikter med deres kone og har svært ved at sætte ord på, hvordan de har det. Da mange mænd ikke fordyber sig i følelser og ikke analyserer deres problemer, er de ikke i træning; de har ganske enkelt ikke ord for det, de føler. De kan mærke, når noget er galt, men ikke præcis hvad.

Derfor går manden ofte ind i sig selv og lader forhold og familieliv blive kvindens ansvar, hvilket betyder, at hun ofte bestemmer på hjemmefronten, og dermed bliver det en ond cirkel.

Annette Jønsson anbefaler manden, at han begynder at sige fra og på den måde træder i karakter over for kvinden – for det, kvinden ønsker, er jo en mand, der deltager og tager ansvar sammen med hende; en samspiller, der vil i samme retning, nemlig hen mod et godt familieliv, hvor alle parter er glade.

### OM EKSPERTEN

Annette Jønsson er praktiserende mandeterapeut, med en praksis, hvor der hovedsageligt kommer mænd i terapi. Hun har en baggrund som journalist og en fireårig uddannelse som gestaltterapeut på Nordisk Gestalt Institut. Annette Jønsson hjælper blandt andet mænd til at styrke deres selvværd, mærke sig selv, sætte grænser og afslutte ting. Læs mere på [www.mandeterapeut.dk](http://www.mandeterapeut.dk).

### GODE RÅD TIL MÆND

- Sig fra over for det, du ikke er enig i på hjemmefronten
- Træd i karakter
- Bliv bedre til at udtrykke ønsker og behov
- Meld klart ud
- Lær at sætte grænser
- Kom med dit udspil til aftensmaden, udflygten, ferien osv.

### GODE RÅD TIL KVINDER

- Smid kontrolgenet væk og giv ham plads
- Lad være med at blive hans mor nr. 2
- Lad være med at nedgøre ham eller hans beslutninger, – slet ikke overfor børnene
- Lad din mand være far på sin måde
- Fortæl ham, hvordan han kan blive en bedre far og mand
- Lyt til din mand og tag det, han siger, alvorligt

### Arbejde eller en anden kvinde?

Men når manden føler sig presset og "flygter," går det ud over hele familien. Den mest udbredte måde at flygte på er som nævnt ind i arbejdet, hvilket for familien vil sige, at far ikke er nærværende og tilstede. Det paradoksale er, at de mænd, der reagerer på den måde, ofte selv har haft en fraværende far.

“At faren er fraværende i familien har en stor indflydelse på især drenge. Sønnen har ingen manderollemodel, så når han engang selv skal til at være ægtemand og far, har han ikke tilstrækkelig viden om, hvad det vil sige, og derfor kommer han til at føle sig på usikker grund,” siger Annette Jønsson, der også forklarer, at sønner, der er vokset op med en dominerende mor og en fraværende far, ofte lærer, at de ikke må vise vrede. Den skal undertrykkes, og så ophober den sig jo indeni.

“Moren kan med sin handlekraft og dominerende facon have gjort det svært for sønnen at sige nej og vise vrede. Et mønster, han kan være tilbøjelig til at gentage i sit parforhold. Så her bliver flugt eller indadvendthed brugbare metoder på den korte bane,” siger Annette Jønsson.

En anden vej, manden kan løbe, når han føler sig presset, er i armene på en anden kvinde.

“Når manden derhjemme ikke får sex, bliver beundret og mærket, hans kone elsker ham, finder han den næring og bekræftelse, som han har brug for, et andet sted. Og ved at flygte ind i armene på en

anden kvinde får han lige det, han har brug for og ikke har fået længe, og det er – for en stund – uforpligtende,” forklarer Annette Jønsson.

### Undgå situationen

Men hvordan undgår vi at havne i denne redelighed?

“Kvinden skal blive bedre til at give plads og ikke blive hans mor nummer to og bestemme alting. Lad din mand være far på hans måde, og lad ham gøre det, han synes, er godt for børnene. Det værste, du

## “Lad din mand være far på hans måde, og lad ham gøre det, han synes, er godt for børnene.”

Annette Jønsson, mandeterapeut

som kvinde kan gøre, er at amputere ham ved for eksempel at give børnene noget helt andet tøj på, når han har klædt dem på – det nedgør ham, ikke mindst foran børnene, der får opfattelsen af, at “far kan ikke.” Så kvinder: Smid kontrolgenet væk! Fortæl ham, hvordan du synes, han kan blive en bedre far og mand, for mænd vil virkelig gerne gøre alt, hvad de kan, for at gøre det godt,” siger Annette Jønsson, der også understreger, hvor vigtig det er, at kvinden lytter til det, manden siger, når han siger noget, der er vigtigt for ham, og tager det alvorligt.

Annette Jønsson har også en opfordring til, hvordan mændene kan afhjælpe situationen:

“Bliv bedre til at udtrykke dine ønsker og dine behov, og meld klart ud, hvordan du har det. Lær at sætte grænser og fortæl, hvad du vil være med til og ikke være med til, og hvordan du vil have tingene. På den måde ved din kone hele tiden, hvor hun har dig, og det skaber tryk. Samtidig undgår du, at det hele ophober sig og kommer ud på én gang med et brag. En løbende kommunikation giver din kone mulighed for at ændre adfærd og giver dig plads til at være den, du er.”

Så mændene skal komme mere på banen – for eksempel ved at komme med et udspil til, hvad familien skal spise på lørdag/hvor familien skal tage hen på ferie/hvad søndag eftermiddag skal gå med. Oftest går mændene nemlig med på kvindernes forslag og bliver dermed passive partnere i både parforholdet og familielivet.

### Når det er gået galt...

Det er jo dejligt med tips til, hvordan vi undgår at havne i, at manden flygter, men hvad gør man, hvis skaden er sket? Rådet er meget enkelt, men alligevel svært for de fleste at gøre: Tal med hinanden om det. “Hele situationen er opstået, fordi mor og far ikke har talt nok med hinanden. Hvis man vil redde sit forhold, når det er kørt så langt ud, bliver man nødt til at tale om det, der er sket. I mange tilfælde vil det være en god idé at gå i individuel terapi, hvor hver part kan få styr på spørgsmål som “Hvad er

mit ansvar?” og “Hvad kan jeg gøre anderledes?”, og bagefter måske gå i parterapi for at blive bedre til at kommunikere,” mener Annette Jønsson, der har erfaret, at folk hurtigt ændrer deres adfærd, når de starter i terapi.

“Dybset handler det om, at begge parter skal blive bedre til at sætte grænser og sige til og fra, og lytte og respektere hinanden. Og at manden skal gøre sig mere synlig med sine behov og ønsker.” Det lyder da egentlig enkelt og nemt nok – ikke, damer? ■