

## TRICKS TIL MANDEN

### 10 smutveje til bedre kontakt med dig selv

- 1 Tal i JEG-sprog, når du taler om dig selv. Sig JEG i stedet for MAN.
- 2 Giv dig selv en pause et par gange om dagen. Sæt dig ned, luk øjnene og træk vejret dybt.
- 3 Tag udgangspunkt i dig selv og det, du står for, når du taler med andre.
- 4 Øv dig i at stole på dine følelser og det, du mærker. Jo mere, du vover at mærke de svære følelser, des mindre forstyrrende og hæmmende bliver de for dit liv.
- 5 Hvis du er i tvivl om noget, din partner har sagt eller gjort, så spørg i stedet for at tolke/fantasere om, hvad hendes beæggelse er. Spørg, så får du et svar, du kan forholde dig konkret til.
- 6 Sænk dit tempo - både når du taler, og når du handler. Dermed mærker du bedre dig selv og kan gøre det, som er bedst for dig.
- 7 Tag din krops signaler alvorligt. Din krop vil altid fortælle dig meget tydeligt, hvordan du har det på godt og ondt.
- 8 Vær ikke for hård ved dig selv, hvis ikke du har indfriet dine egne mål. Du trænger måske til fred og ro. Det kan du give dig selv ved at acceptere, at du ikke kan overkomme det hele. Du er god nok, som du er, uden at præstere.
- 9 Fortæl dine omgivelser, når noget går dig på. Det gør det nemmere for dig at være sammen med andre. Du bliver mere autentisk i kontakten med andre.
- 10 Bevar fokus under samtaler eller diskussioner. Det gør det nemmere for dig at aflevere dit budskab sobert og respektfuldt. Og øger sandsynligheden for, at du hører, hvad der bliver sagt til dig.

Fra bogen 'Fra mand til menneske' af Annette Jønsson, Rosinante 2009

# Mænd i mental pleje

JAKOB RUBIN  
jakob.rubin@jp.dk

Mand, nej, det er ikke som at sætte bilen på værksted, når du går ned psykisk, får stress, forlades af kone og børn eller opdager, at du ikke kan mærke noget som helst og især ikke dig selv.

Med andre ord: når den typiske mand er godt og grundigt ude på følelsesmæssigt dybt vand, er der ingen lette løsninger.

Denne mand vil ellers så gerne tale om det, han er god til. Bekræftes, roses og gøre godt. Nu er det som om, at verden er slået over i togelisk, serbokrøatisk og swahili på en og samme gang.

Distraherende, irriterende, pinlige, uforståelige og uregerlige følelser er bare ikke hans boldgade; tapetet formelig ruller sig af væggene i hans tilværelse, gulvbrædderne åbner sig, mens han indvendigt kæmper som en afsindig for at fortrænge smerten og sorgen.

### Det tager tid at reparere

»Så er det, at mændene kommer til mig. Når de er ved at



**Terapi:** Mandeterapeut Annette Jønssons typiske klient er en succesfuld mand med svækket selvværd, der kommer ud for et mentalt nedbrud. De står nærmest i kø.

blive kvalt. I forhold til kvinder skal mænd generelt presses langt hårdere ud, før de indser, at de ikke kan komme videre uden hjælp,» siger Annette Jønsson. Hun kan være den rigtige at have hos. Hun er gestaltterapeut med speciale i mænd i emotionelle kriser, som modtages i annekset til hendes hus i den københavnske forstad Vanløse.

»Nogle mænd træder ind ad døren og regner med at kunne få en hurtig løsning på deres krise, som om det drejede sig om en defekt skivebremse. Det kan man ikke. Heldigvis forstår de fleste hurtigt, at processen tager

tid,» siger hun.

Den 46-årige Annette Jønsson er uddannet fotojournalist fra Danmarks Journalisthøjskole, men skiftede i 1999 kamera og blok ud med et fireårigt gestaltterapi-studium.

Allerede i sin fotografiske praktiktid på Ekstra Bladet havde hun oplevet, at hun trivedes i formiddagsavisens noget hordende mandeverden. Som færdigguddannet terapeut blev det derfor naturligt at koncentrere sig om mænd.

»Jeg kan lide at være i selskab med mænd og har altid haft nemt ved at opnå deres fortrolighed. Min oplevelse er, at det skaber tillid, at jeg forstår mænds tankegang og forholder mig til den fra et feminint ståsted,» forklarer hun.

Annette Jønssons klienter

svinger aldersmæssigt fra begyndelsen af 20'erne og op i 70'erne. Den typiske, kriserammede mand er omkring 40 år, som regel uddat til velfungerende med uddannelse, job og ofte i en ledende stilling.

### Stræben efter perfektion

»De er aktive og stiller høje krav til sig selv. De vil være perfekte ægtemænd, dygtige forsørgere, gode elskere, engagerede fædre og i øvrigt helst stå på de fod med alle. Netop det sidste bliver et problem for mange. De undgår konflikter for enhver pris. De følger sig både hjemme og på arbejde og ender med at have sagt ja så mange gange til noget, de helst ville have sagt nej til, at de til sidst ikke kan mærke sig selv og ikke ved, hvad de inderst inde har lyst til eller behov for. Det går ud

Jeg kan lide at være i selskab med mænd og har altid haft nemt ved at opnå deres fortrolighed. Min oplevelse er, at det skaber tillid, at jeg forstår mænds tankegang og forholder mig til den fra et feminint ståsted.

Annette Jønsson, gestaltterapeut.



Dag Cummings er leder i Microsoft og blev ramt af stress. Han fik terapi og kom tilbage til jobbet. Foto: Emil Ryge Christoffersen

### HOVEDPUNKTER

■ Mænd i alle aldre søger hjælp, men de fleste er omkring 40 år.

■ Annette Jønsson er imod brug af medicin, med mindre manden har en egentlig depression.

Nedsmeltningen kommer gerne i forbindelse med problemer med ægtefællen, kæresten eller chefen. Det kan også være et stress-sammenbrud efter en periode med et umenneskeligt hårdt arbejdsprogram eller et dødsfald i den nærmeste omgangskreds, der udløser det følelsesmæssige tomrum.

»Højt uddannede mennesker er ofte hjernemennesker. De er vant til at leve deres liv oppe i hovedet og løse konflikter og problemer med intellektet. Hvis tilværelsen pludselig vendes på hovedet for dem, ved de ikke, hvordan de skal reagere. De bliver uheldige og får det forfærdeligt utrygt. Det ser næsten ud, som om de holder vejret for at kunne holde sammen på sig selv,» siger hun.

»Som regel skal man tilbage til barndommen for at finde ud af, hvor problemerne stammer fra. Så kan man måske finde, at manden ofte måtte undertrykke konflikter eller vrede i barndommen. Har man gjort det, gør man det som regel også som voksen, indtil man lærer noget nyt. Var det sorg, man ikke måtte vise, undertrykker

### Søgning i barndommen

Et typisk forløb hos Annette Jønsson strækker sig over 10 sessioner af en times varighed fordelt på fire- seks måneder. Disciplinen går ud på at få manden til at lære at mærke sig selv. Til at blive hel forstået på den måde, at tankerne i hovedet og fornemmelserne i maven kan mø-

des. Psyke og krop skal være i balance, for at man kan mærke, hvad man vil, og hvad der er bedst for en selv.

Generelt beundrer Annette Jønsson de mænd, der træder ind ad hendes dør, for deres mod. Hos de fleste kræver det en stor overvindelse at sætte sig i stolen og gøre noget, som man i den grad er på udebane med. Tale om følelser.

»Det er mit klare indtryk, at rigtig mange mænd er begyndt at søge hjælp. De åbner sig for tanken om at gå i terapi, fordi de insisterer på at få deres liv til at fungere. Nogle har været hos en praktiserende læge først, som har ordineret humorstimulerende medicin, lykkepiller, c-pramul, eller hvad det hedder. Jeg oplever mange, som er kritiske over for medicinen

man sorg som voksen. Det gør ondt at tale om, og mange mænd er i begyndelsen af terapien bange for at miste kontrollen og komme til at græde. Efter nogle gange opdager de som regel, at samtalerne gør dem godt. Mænd har lige så mange følelser som kvinder. De skal bare lære at udtrykke dem,» siger Annette Jønsson.

Den slags er kvinder som regel meget bedre til. Derfor ender kvinder ifølge mandeterapeuten fra Vanløse ofte med at dominere den følelsesmæssige del af et forhold. Manden kan ikke følge med kvindens tempo. For at slippe for konflikten følger han sig, går en tur med hunden, bygger et skur eller sætter sig foran computeren.

»Det er mit klare indtryk, at rigtig mange mænd er begyndt at søge hjælp. De åbner sig for tanken om at gå i terapi, fordi de insisterer på at få deres liv til at fungere. Nogle har været hos en praktiserende læge først, som har ordineret humorstimulerende medicin, lykkepiller, c-pramul, eller hvad det hedder. Jeg oplever mange, som er kritiske over for medicinen

og hellere vil arbejde for at komme til bunds med deres problem,» siger hun.

I forhold til Annette Jønssons måde at arbejde på er den hyppige brug af medicin til behandling af konkrete, personlige kriser skadelig. Hun mener, at antidepressiv medicin forhindrer en klient i at finde årsagen til sit problem og tage sig af det.

»Jeg er virkelig imod det, med mindre der er tale om depression og andre alvorlige lidelser. Antidepressiv medicin tager toppen af både glæden og sorgen, så man ikke kan løse de som regel ret konkrete problemer, de kriserammede personer, der opsøger mig, står med.»

I Annette Jønssons verdensbillede er det vigtigt at give plads til både sorg og vrede og tillade, at de gør ondt.

»Svære følelser er også en del af livet. Med piller får man sin smerte dulmet, men aldrig behandlet.»

»Svære følelser er også en del af livet. Med piller får man sin smerte dulmet, men aldrig behandlet.»

# Jobbet som første prioritet

■ I årevis svarede it-chef Dag Cummings på mails om natten, tog på forretningsrejse det meste af ugen og købte gaver til sine børn i stedet for at være sammen med dem. Indtil stress en dag gjorde ham handlingslammet.

JAKOB RUBIN  
jakob.rubin@jp.dk

Dag Cummings arbejdede og arbejdede dag og nat og over hele verden, indtil hans hoved kortsluttede, og kroppen gik i stå i apati.

Hjemmet på Amager var hans juristuddannede kones domæne. Hun styrede husholdningen og de to små børn, så den 37-årige Dag Cummings efter fælles overkomst kunne koncentrere sig om sit højtlojtede internationale job i it-branchen.

»Jeg var kommet så langt ud af stress, at jeg ikke sov om natten og ikke kunne koncentrere mig om arbejdet. Da min kone en dag antydede, at jeg havde brug for professionel hjælp, kunne jeg godt selv se det,» siger Dag Cummings.

For Dag Cummings havde arbejdslivet høj prioritet. Det er ikke for meget at sige, at han fandt - og stadig finder - en stor del af sin identitet i sit arbejde. Han var simpelthen vild med det og så ikke noget forkert i at være 'på' og til rådighed stort set alle døgnets timer.

Sådan havde han arbejdet, fra han var 20 år. Som såkaldt business development manager i Microsoft har han de seneste fem år fløjet med sin rullekuffert og den bærbare til udlandet så ofte, at han var havnet i SAS' eksklusive Pandion klub for Skandinavien 1.000 mest berøjede forretningsfolk.

»Mitt problem var, at jeg ikke kunne sige fra. Om natten kunne jeg arbejde med USA og om dagen med Danmark og Europa. Jeg har altid været en pleaser. Jeg mærkede ikke de mekanismer, der normalt skal forstærke, når grænsen er nået,» siger han.

### Væk i tre en halv måned

Dag Cummings har besluttet sig for at stå frem med sin historie, for at andre skal kunne lære af hans erfaringer og bryde det tabu, der for nogle mænd er forbundet med at gå ned med stress.

»Jeg gik ned med flaget og kunne først vende tilbage efter tre en halv måned, endda på nedsat tid i begyndelsen. Det var svært at fortælle min chef om mit sammenbrud. Jeg var bange for, at han ville tænke, at jeg ikke var god nok,» siger Dag Cummings.

»Svære følelser er også en del af livet. Med piller får man sin smerte dulmet, men aldrig behandlet.»

disposition. Det var ikke nok for Dag Cummings.

»Min stærke og skønne kone mente, at jeg skulle opsøge en psykolog, og jeg gav hende ret. På det tidspunkt kunne jeg ikke tage stilling til noget som helst. Jeg kunne ikke sige ja eller nej til, om vi skulle have gæster, aftensmad eller tage på ferie. 99 pct. af min energi gik på at tænke på det, jeg skulle præstere på arbejdet. Der kørte konstant tusind tanker i mit hoved.»

Sammenbruddet kom ved juletid i 2007. Vinteren og foråret gik med at lære at slappe af hos en afspændingspædagog og på to lange terapiforløb.

»Det var svært at acceptere. Jeg syntes, det var pinligt og flovt. Nu ved jeg, at jeg bliver respekteret for at være mere autentisk. For at sætte grænser. Jeg respekterer i hvert fald mig selv for det,» siger han, der beholdt sit arbejde og stadig - med egne ord - er lige så god til det som før.

Til gengæld har han stadig hyletonen i sine ører.

»Tinitus er en souvenir fra den stressede tid. Den minder mig om, at jeg skal passe på mig selv,» siger han.

### Drillet og mobbet

I terapien var Dag Cummings nødt til at se tilbage på sin barndom og ungdom for at finde årsagerne til de adfærdsmønstre, der endte med at blive helbredstruende.

Det store behov for succes og anerkendelse, mener Dag Cummings, kan have rod i en svær skoletid.

»Jeg var den, der blev drillet og mobbet. Det har nok gjort mere ondt, end jeg var klar over,» siger han.

Dag Cummings skulle af-søge sit indre for svar på fem hovedpunkter:

1. Hvorfor har jeg prioriteret mig arbejde så højt og ikke min kone og mine børn?
2. Hvorfor kan jeg ikke sige fra?
3. Hvorfor er jeg bange for at sige 'nej' og give min personlige mening til kende?
4. Hvorfor søger jeg altid anerkendelse?
5. Hvorfor kan jeg ikke lade være med at være 'pleasertypen'?

I dag er Dag Cummings et gladere menneske. Med egne ord spiller han nu en mere aktiv rolle i familien end tidligere og henter for eksempel sine børn i institutionen, hvilket ikke skete ret tit tidligere.

Første gang Dag Cummings troppede op hos psykologen, bad hun ham sætte sig ned, slappe af og mærke sig selv.

»Den var gjort. Det havde jeg aldrig gjort før. I dag ved jeg, at det er vigtigere at være nærværende i mine børns dagligdag, end at jeg kommer hjem fra endnu en forretningsrejse med en stor gave.»