

De stærke mænd går i terapi

Det går meget langsomt, når det er en mand, der skal tale om følelser, mener Annette Jønsson, der er den første mandeterapeut i Danmark.

De taler og taler, så de får åndenød. Om dette og hint. Uden pause.

»Prøv lige at tage en dyb indånding, og mærk efter. Hvordan har du det?» spørger jeg – og så bliver der meget meget stille. Det kan de nemlig slet ikke mærke. De har bare en klump i maven. De snakker for at bevare kontrollen,« fortæller mandeterapeut Annette Jønsson.

8 ud af 10 af hendes klienter er mænd i 30'erne, og de kommer hos hende, fordi de har svært ved at blive i et parforhold, svært ved at forlade kæresten, svært ved at være tro eller svært ved at være fædre.

»Det er så karakteristisk for disse mænd, at de ikke kan mærke deres behov. Og så får de ikke sat grænser. De får ikke sagt: 'Nej, jeg vil ikke have børn nu', eller 'nej, jeg gider ikke tage med hjem til din mor på søndag', eller 'nej, jeg vil ikke giftes'. Kvinder har i årevis været vant til at tale om, hvordan de har det. Det er nyt for mænd,« siger Annette Jønsson, der dog ikke mener, at det at søge terapi er et udtryk for en generation af svage 30-årige mænd.

»Tværtimod. De er meget



ANNETTE JØNSSON er den første mandeterapeut i Danmark.

MANDETERAPEUT

- 8 ud af 10 af Anette Jønssons klienter er mænd i 30'erne.
- De kommer oftest på grund af problemer med parforhold, børn og stress.
- Se også www.mandeterapeut.dk.

stærke. De har gjort op med deres egne fædre, som var dominerende eller fraværende i opdragelsen. Derfor har de ikke rigtig haft en rollemodel. De skal selv finde ud af det, og det tager tid. Især når man ikke har lært at lytte til sig selv,« siger Annette Jønsson, der bruger humor og

massevis af tid til almindelig snak, når mænd er i terapi.

»For at fungere i vores verden er det bare nødvendigt at arbejde med sig selv – uanset køn. Og mænd kan sagtens. Men det at gå i terapi er ikke ligefrem noget, man snakker om med kollegerne over en fredagsøl,« siger Annette Jønsson, der dog mener, at det ikke mere er så tabubelagt at gå i terapi – heller ikke selv om man er mand.

»De her mænd er ikke depressive eller syge på nogen måde. De er helt normale. De er bare ramt af stress eller hovedpine eller er frustrerede over nogle ting, som ikke fungerer i deres liv,« siger

Annette Jønsson, der både har akademikere, håndværkere og direktører i klientstolen. Og selv om det måske kræver en ekstra konsultation, når man er mand, så virker det for de fleste, mener Jønsson.

»Det handler om at tage ansvar. Hvorfor er det lige, at din kone er gravid med barn nummer tre, når du kun ville have to? Mænd skal blive bedre til at sige fra. Så bliver både de og partneren gladere,« siger Annette Jønsson.

NANA ASKOV
nana.askov@
metroxpress.dk

