



Annette Jønsson har boet på Morsøvej i Vanløse i fire år sammen med sin mand og hunden Nuskin.

# En kvinde med mænd som speciale

## TERAPI

Mænd har svært ved at sætte grænser og har problemer med at leve op til de idealer, de selv har. Det går ud over nærværet og det sociale liv, mener gestaltterapeut, Annette Jønsson. Hun har specialiseret sig i mænds følelsesliv

AF ROLF BJØRN

FOTO: KLAUS SLETING

De fleste kvinder kan blive enige om, at mænd kan virke tilknappe og stive i betragtning. Mænd vil hellere snakke om weekendens fodboldkampe fremfor følelser og undviger helst de dybe sensitive samtaler. Og hvorfor er det i grunden sådan? Har

mænd ikke de samme behov eller er de bare usikre?

Mandeterapeut Annette Jønsson fra Vanløse er ikke i tvivl. Mænd har lige så stort et behov for at snakke følelser, som kvinder har, men de lider under nogle normer i samfundet, der går mange generationer tilbage.

- Mænd oplever jo glæde og sorg ligesom kvinder, men reagerer på følelserne på en anden måde. Mænd skal jo traditionelt være macho og helst klare det hele. Derfor er det svært for mange mænd, at vise sårbarhed. Oplever en mand sorg, reagerer han ved at gemme den af vejen, at fortrænge den og dermed undgå, at udvise svaghed overfor omverdenen. Det er den slags handlemonstre, som belaster kroppens overskud, fordi krop og psyke hænger sammen, og når man ikke får arbejdet sine følelser, så hober de sig op i kroppen og

blokerer for andre ting, forklarer 43-årige Annette Jønsson, der selv startede i terapi for 12 år siden, da et dødfald i den nære familie sendte hende ud i en følelsesmæssig krise.

- Jeg havde tumlet med tingene længe og følte det som en kæmpe lettelse, at få talt ud. Og samtidig pirrede det min nysgerrighed. Jeg kan godt finde den maskuline side frem foreksempel i form af vrede, hvilket jeg i mange år har set som et problem, men efter to år i terapi kerte jeg at acceptere den side og bruge den konstruktivt. Og det er lidt det samme med mænd, bare omvendt. De skal acceptere deres feminine sider. Jeg arbejder ud fra mottoet, når først man er, den man er, sker forandringen, siger Annette Jønsson med henvisning til, at gestaltterapi ikke rummer nogen vise sten.

- Det er klienten selv, der

kender sandheden og rummer svarene på proble-

merne. Min opgave er i første omgang at lytte, derefter begynder jeg at sætte fokus på de mønstre, som gentager sig, og som hæmmer klienten følelsesmæssigt, siger Annette Jønsson og kalder det hjælp til selvhjælp.

### Snak giver kontrol

Ifølge Annette Jønsson skal klienten føres tilbage til barndommen, for at finde forklaringer på de negative mønstre.

- Det vi lærer og oplever i barndommen, tager vi jo med, indtil vi lærer noget nyt, siger hun og nævner vigtigheden af, at få ryddet op i gamle ting, så der kommer harmoni i kroppen.

43-årige Annette Jønsson er ikke en helt almindelig terapeut. Hun har specialiseret sig i at arbejde med mænd.

- Det er vigtigt at få afrundet sine hængpartier. Det fylder for meget i kroppen, hvis der er uløste konflikter overfor andre, som man ikke har fået har sagt til og fra overfor i tide. Før man løbende ryddet ud er der plads til de positive ting i livet, siger Annette Jønsson.

- Mænd vil gerne leve op til en masse forventninger ikke mindst deres egne, og har dermed svært ved at sige fra. Det går ud over blandt andet følelseslivet, og hvis man ikke reagerer på det, ender det med, at man ikke kan mærke sig selv og dermed ikke kan sætte ord på sine følelser, siger Annette Jønsson, der dog til oplever mænd, der taler meget under den første session.

- Der er mange, der reagerer ved at snakke hele tiden. På den måde føler de, at de har situationen under kontrol, og det er okay. Den første gang får de lov til at snakke. Men anden gang begynder jeg at stoppe ordstrømmen, siger Annette Jønsson, der mener hun har en veludviklet evne til at afkode sine omgivelser.

- Jeg har altid haft en god intuition, og selvom mange mener, at det er fordi jeg er kvinde, er det ikke kun derfor. I mine øjne udvikles intuitionen ved hjælp af udfordringer og de ting, man oplever i livet, og så hænger intui-

tion sammen med empati (evnen til at føle med andre mennesker), siger Annette Jønsson og afviser, at der findes terapeuter uden intuition.

### Fokus på mænd

Da Annette Jønsson efter sin uddannelse valgte at satse på mænd, var det igen et resul-

tat af hendes nysgerrighed.

- At arbejde med mænd, er et privilegium. Jeg bliver lukket ind i mænds følelsesverden, som i sagens natur er spændende, fordi den rummer meget andet end jeg er vant til som kvinde, siger hun og tilføjer smilende, at indsigt i mænds følelsesliv også har haft en positiv effekt på hendes eget privatliv.

- Jeg har i hvert fald lært at forstå min mand bedre, lyder det fra Annette Jønsson, der er uddannet fra Nordisk Gestaltinstitut i Nordsjælland for fire år siden.

- Der er mange terapeuter på markedet, så det var selvfølgelig også vigtigt, at finde en niche, men det er samtidig et valg, jeg har det rigtig godt med, siger Annette Jønsson, der får mere og mere at se til, efterhånden som det mandlige følelsesliv er blevet genstand for mere fokus i det daglige.

- Det er blevet mere legitimt for mænd, at blive ramt af stress, problemer i parforholdet eller manglende overskud og selvværd. Det er i hvert fald de problemer jeg oftest støder på. Og hvad vigtigere er, så kommer mændene ikke fordi konen siger de skal. I dag kommer de fordi de har et ønske om at få løst nogle problemer, siger Annette Jønsson, og understreger, at mænd og kvinder er biologisk forskellige og det

er de forskelligheder man skal dyrke, fremfor at forsøge at lave modparten om.

- Man skal have lov at være, den man er. Hvis man først er det, så kommer forandringen også, siger Annette Jønsson.

Mere info på:  
[www.mandeterapeut.dk](http://www.mandeterapeut.dk)

