

MÆRK DIG SELV, MAND

Stadigt flere mænd går i terapi, fordi de har svært ved at mærke sig selv, sige tingene som de er og stå ved sig selv. Mandeterapeut Annette Jønsson har skrevet en ny bog, hvor hun direkte opfordrer mændene til at påtage sig ansvaret for deres eget liv og følelser.

Af Christian Nørr Illustration: Lars Andersen Foto: Michael Bothager

Det kan være svært at være mand i dag. Manderollen er vokset, det samme er mændenes egen opfattelse af, hvad det vil sige at være mand. I dag er det ikke nok at være handlekraftig og maskulin, blød og empatisk. Kravene er mangedoblet.

Det samme er antallet af de mænd, der løber sur i det og har brug for hjælp til at finde ind til kernen af sig selv, mærke selvværdet i brystkassen og have modet til at sige tingene ligeud – ikke kun på arbejdspladsen – men også derhjemme, når det kommer til følelser, lyst/ikke lyst og egne behov.

Mandeterapeut Annette Jønsson har netop skrevet bogen »Fra Mand til menneske«. Her giver hun mændene en kærlig rusketur med opfordring om at tage sig sammen. Ikke bare i fem minutter eller fem dage, men helt grundlæggende tage ansvaret for deres eget liv og turde sige, hvad de vil og hvad de ikke vil. Det er der for mange mænd, der ikke gør, er hendes erfaring.

»Når det kommer til følelser, er kvinder ofte bedre i kontakt og hurtigere til at mærke efter, end mænd er. Men kvinder har ikke eneret på følelser. Mænd er også kede af det og har brug for at mærke sig selv. Derfor er min opfordring til mændene også: Gør det nu! Tag teten. Der er en stor gevinst ved at lære at mærke sig selv, være til stede i sin krop og sit liv, turde sige højt, hvad der er vigtigt for én og hvad der ikke er.«

GENNEM ÅRENE HAR der siddet mange forskellige mænd i Annette Jønssons praksis i København. Fælles for dem er, at det er ressourcestærke og succesfulde mænd, der trods deres umiddelbare ydre succes har en indre utilfredshed og uro, som de ikke kan forklare, endsige forstå, når nu det går så godt.

Det er typisk mænd i 30'erne eller 40'erne, der kommer. Mænd, som har fuld gang i karrieren, som har stiftet familie, eller er lige ved det, har styr på økonomien, er vellidte og ser det som deres primære opgave at ordne alt det praktiske og gøre alle tilfredse hele tiden.

»Det er der ingen, der kan. I stedet mister de kontakten til sig selv. Grundfølelser som sorg, glæde, vrede og seksualitet er meget

langt væk. Vreden er ofte den første følelse, de mister kontakten til. De har glemte, hvordan man slår næven i bordet og siger: »Nu er det nok!« I stedet trækker de sig og trækker dermed deres eget selvværd med ned.«

At mænd har det svært med det følelsesmæssige, hænger ifølge Annette Jønsson sammen med, at mænds selvopfattelse sjældent er forbundet med sårbarhed og svaghed. De er ikke vant til at tale om følelser eller tillade sig selv at være sårbare eller kede af det. Det er ikke det billede, hverken de selv eller omverdenen har af en rigtig mand.

I stedet undgår de at mærke efter ved forskellige former for misbrug. Det kan være mad, alkohol, stoffer, sex. Alle former for

overforbrug, som hjælper til at dulme smerter og udfylde de »huller«, der er indeni efter eksempelvis sorg eller svigt.

Det kan også være behovet for kontrol. Når man hele tiden er fokuseret på, hvad andre gør eller siger, bliver man fri for at forholde sig til sit eget liv, og hvad der er ubehageligt. Arbejde er en anden yndet måde at undgå at mærke sig selv. Mange overdænger sig selv med så meget arbejde, at det kræver al ens energi og opmærksomhed, så der ikke bliver plads til personlige følelser.

»For de fleste sker flugten fra at mærke sig selv ubevidst. Måske opdager de det først, når der er gået lang tid, eller mønsteret har bidt sig fast. Det gælder naturligvis både for

mænd og kvinder, men det er min erfaring, at mænd ofte er langsommere end kvinder til at bryde med disse mønstre og lære at lytte til sig selv. Derfor oplever mange af mine klienter også, at det er deres koner eller kærestere, der sætter dagsordenen. Jeg hjælper mænd i deres eget tempo til at komme ned i kroppen og lære at sige til og fra. Udover et større selvværd er en anden ikke ubetydelig sidegevinst, at kvinder elsker mænd, der ved, hvad de vil og ikke vil.«

chr@berlingske.dk

»Fra Mand til menneske« af Annette Jønsson, 249 kroner, forlaget Rosinante, udkommer på tirsdag

MÅSKE SKULLE DU
ARBEJDE MED DIN
ATTITUDE OG HVORDAN
DU KOMMUNIKERER.



BLÅ BOG

■ 45 år

■ Uddannet Fotojournalist og gestaltterapeut fra Nordisk Gestaltinstitut (fireårig uddannelse)

■ Arbejder som privatpraktiserende mandeterapeut i København siden 2005

Læs mere på: www.mandeterapeut.dk



Annette Jønsson har været mandeterapeut siden 2005.

SKAB DET LIV, DU ØNSKER

- 1 Sig højt, hvordan du har det. Vær ærlig om dine følelser.
- 2 Tal til andre med udgangspunkt i dig selv.
- 3 Sig nej til det, du ikke har lyst til. Stop med at forsøge at gøre alle glade.
- 4 Kom med initiativer/ideer til forholdet/familien. Kom på banen.

- 5 Stå ved de beslutninger, du har taget. Ellers tag nogle andre. Tag ansvar.
- 6 Brug 10-15 minutter på dig selv hver dag. Uden at der er andre. Træk vejret og mærk dig selv.
- 7 Vær i nuet – også når du diskuterer med konen.

- 8 Slip kontrollen og vær dig selv med dem, du holder af. Gør det, du har lyst til.
- 9 Døm ikke dig selv så hårdt. Tag imod ros og anerkendelse fra andre.
- 10 Det kan betale sig at stå ved sine behov og ønsker. Tag konflikten, det er ikke så farligt.

Kilde: Annette Jønsson

»Jeg havde glemmt at mærke, hvad jeg gerne ville, hvad mine behov var.«

Et godt og succesfuldt liv er ikke bedre end følelsen indeni. Det måtte Martin sande, da han gik ned med stress. Men stressen havde ikke meget med arbejdet at gøre, det var alt det derhjemme og indeni ham selv, der var problemet. Intensiv terapi blev vejen ud af mørket. Af Christian Nørr

På papiret ser alt ud til at gå perfekt. God familie, smuk kone, to børn på syv og ti år. Travlt karrierejob som arkitekt, mange venner og stadig kun midtvejs i livet. Martin kan læne sig tilbage med et veltilfreds smil.

Men bag det venlige og imødekommende smil, hvis vigtigste opgave er at gøre alle tilfredse, lurer en tiltagende uro. For alt er ikke perfekt, alle er ikke glade. Der mangler en, nemlig ham selv.

I foråret 2008 bliver han pludselig ramt af stress. Fra den ene dag til den anden. Han bliver sygemeldt og tilskriver det nærmest pr. refleksi det opskruede arbejdstempo og de mange opgaver. Men hvad nu, hvis det ikke er hele sandheden? Hvad nu hvis uroen i kroppen skyldes helt andre ting end arbejdet? Martin begynder at kigge indad.

»Det glade og konstruktive menneske, jeg var, når jeg var ude og blandt arbejdskolleger, forvandlede sig ofte til at være småsur og irriteret, når jeg kom hjem. I de sidste ti år havde den stået på børn, snotnæse, madpakker og mellemfornøjet sex. Jeg havde glemmt at mærke efter, hvad jeg gerne ville, hvad mine behov var. I stedet var jeg blevet en »anhænger«, der bare hang fast og så det som sin livsopgave at gøre alle tilfredse.«

Martin taler med sin kone om det. Hun lytter og kommer med input. Men samtalerne har det med at køre i ring. Det bliver let til småbebrejdelser som:

»Du sagde også...« og »Det var nu dig...« Martin bliver klar over, at hvis det her skal reddes, og hans eget humør og selvrespekt skal genoprettes, så kræver det hjælp udefra.

»Tingene tårnede sig op i mit hoved. Jeg følte ikke, jeg kom nogen vegne. Min kone syntes, vi havde det udmærket, men jeg var ikke tilfreds. Jeg havde svært ved at finde ud af, hvad mine behov var. Derfor ringede jeg til Annette Jønsson, jeg havde læst om i et blad. Jeg ville til bunds i den her mellemfornøjethed, der havde lagt sig som en tung dyne over mig.«

DE FØRSTE TIMER hos terapeuten taler Martin nærmest uafbrudt. Der er meget, der skal siges, og nu er der endelig en kvinde, som bare lytter og ikke siger: »Du sagde også...« Men efter de første par ganges speed-snak stopper hun ham.

Han skal bare være stille og mærke efter. Hvordan har han det egentlig? Kan han mærke sin egen krop? Og hvad mærker han? Spørgsmålene er langt fra det, han er vant til. Terapeuten hjælper Martin med at dele hans følelser op i, hvad der er gammelt, hvad der er nu, og hvad der kan komme til at ske i fremtiden. Det hjælper, kan han mærke. Han får sagt højt, at han i mange år har følt sig forsømt som mand og ægtemand. Men det går også op for ham, at ansvaret for de indestængte følelser er hans eget mere end nogen andres.

»I løbet af mine terapi-sessioner

voksede der en stærk følelse af et »jeg« frem i stedet for det »vi«, som jeg havde levet og åndet for i store dele af mit liv. Jeg fandt ud af, at det er værdifuldt og dejligt at være mig. At det er ok – ja faktisk gør mig mere attraktiv i min kones øjne – når jeg klart melder mig på banen og siger, hvad jeg gerne vil og ikke vil.«

Martin går i terapi i trekvart år. Langsomt vinder han selvrespekten og glæden tilbage ved sit liv. Konen støtter ham i projektet, og de joker af og til med, at hvis der er noget, han har svært ved at sige, så kan han altid tale med terapeuten om det.

I dag går han der ikke længere. Han er for længst tilbage på arbejdet, og har ofte ligeså travlt som før, men glæden ved at komme hjem til familien og børnene er mere ægte nu.

»Jeg har ikke ændret ret meget i fysisk forstand. Jeg er stadig gift med den samme, har det samme job og de samme venner. Jeg har ikke købt mig en motorcykel eller sprunget med faldskærm, men jeg er mere til stede i mit liv. Jeg tør nu sige fra og sige, hvad jeg gerne vil. Det har givet mig glæden tilbage.«

chr@berlingske.dk

Martin hedder i virkeligheden noget andet. Hans rigtige navn er redaktionen bekendt.

REJSER MED INDSIGT

- tag til Gotland i Østersøen



Oplev **Gotlands** fantastiske natur og historie. Vikinger, Valdemar Atterdag og Nordens bedst bevarede middelalderby, **Visby**. Sollys, azurblåt hav og høj himmel. Rigt fugleliv, raukaer, fossiler og vilde orkideer. 10 dages bustur med bopæl i Visby og Hemse. Afrejse 10. juni. Vi laver også andre ture til Gotland, f.eks. foto, vandring eller malekursus. Forhør nærmere.

Ældre på

HØJSKOLE I UDLANDET

Vejlevej 24 - 7300 Jelling - 7587 2411 - aehu@aehu.dk - www.aehu.dk



Thai-inspireret nudelsalat med rejer

Kogte nudler · fintsnittet forårsløg · rå sukkerærter i strimler · guleroed i fine stave · rød peberfrugt i fine strimler · 1 håndfuld rejer · finthakkede krydderurter (fx koriander eller mynte) · limesaft · sød chilisaucе · soya · cashewnødder

Bland grøntsager, rejer og friskhakkede krydderurter i de afkølede nudler. Rist cashewnødderne på en tør pande, hak dem groft. Smag salaten til med limesaft, chilisaucе og soya. Drys med cashewnødder.

Anden egnet fisk: Tun på dåse



2 gange om ugen

www.2gangeomugen.dk

Fisk 2 gange om ugen gennemføres med støtte fra Den Europæiske Fiskerifond og Fødevarerministeriet.