

# TERAPEUT MED MANDETÆKKE

Acceptér, at I er forskellige - og styrk kærligheden. Sådan lyder rådet fra terapeuten Annette Jønsson, der har specialiseret sig i at have mænd i terapi.

Af LOUISE RESEKE

**H**vis du hører til dem, der hvert år troligt skubber det nye aftenskolekatalog hen til din mand i håb om, at det bliver i år, han får lyst til at gå på kursus med dig, så kan du roligt stoppe - og tage af sted alene.

»Jo mere, jeg arbejder med mænd, jo mere går det op for mig, hvor forskellige, vi er. Og det er man virkelig nødt til at erkende både som mand og kvinde i et parforhold.

Det her med som kvinde at bruge kræfter på at få sin mand til at tænke sådan eller gøre sådan eller ville det samme som hende selv - det skal man altså ikke spille sin tid på. Det er et dødt løb og noget, der skaber mange skuffelser og konflikter.

## Mandeterapi er tabu

Hvis man i stedet satte sig ned og som udgangspunkt sagde: »Ja, vi er forskellige - så lad os tage den derfra«, så tror jeg, at vi ville komme længere. Men det er faktisk noget af det sværeste at erkende og acceptere måske især for os kvinder,« siger mandeterapeut Annette Jønsson.

Hun er uddannet gestaltterapeut, og igennem de sidste tre år har hun valgt at koncentrere sig om at have mænd i terapi.

Både for at nedbryde det tabu, der stadig gør det svært for mange mænd at slå op under »terapi« på De

Gule Sider - og så fordi hun altid selv har været nysgerrig efter at udforske livet på »Mars«.

»Grundlæggende er det jo spændende at finde ud af, hvorfor mænd tænker og gør, som de gør. Og min erfaring er, at jeg temmelig hurtigt kommer ind til det personlige hos mænd og får dem til at slappe af, selv om emnerne bliver meget private.

De sænker simpelthen deres barrierer og kommer til sagens kerne,« siger Annette Jønsson, der er 43 år og også arbejder som fotojournalist sideløbende med arbejdet som terapeut.

## Et bedre liv

»Kvinder har for længst taget muligheden for terapi til sig, men for mange mænd er det stadig tabu. Men jeg tror på, at det kan ændres og vil gerne være med til at sige: Det er ikke så farligt! Tværtimod, så er der en chance for, at du får et bedre og mere harmonisk liv med dig selv og dine omgivelser,« siger Annette Jønsson.

»Mange mænd kommer hos mig og sætter ord på deres følelser måske for første gang. De er ikke vant til at sidde i sådan en relation og tale om sig selv og deres handlemønstre over for et andet menneske. Det er en proces, som tager tid.

Mænd har lige så godt af at åbne op og mærke sig selv i stedet for at være målrettede og rationelle - det trætter på længere sigt. Jeg kan hjælpe dem med at lære deres mønstre bedre at kende, hvilket gør det nemmere for dem at

være i kontakt med deres partner. Og dybest set handler det jo om at blive bedre til at mødes og



Annette Jønsson har valgt kun at koncentrere sig om at have mænd i terapi.

Fotos: Simon Knudsen

til. Og for mig er det en gave og enormt spændende at være på Mars. Fordi det er noget andet end Venus. Der er jo noget power og handlekraft, som der er meget energi i. Men det er klart, at en blanding af de to vil være det bedste.«

## De samme problematikker

Selv begyndte Annette Jønssons interesse for gestaltterapi, da hun for snart tolv år siden selv begyndte at gå i terapi. Og det har ændret meget i hendes liv - i høj grad også hendes forhold til mænd.

Hun danner i dag par med en mand, der ikke bare er 11 år yngre end hende selv, men som også er muslim.

»Så vi kan nærmest ikke blive mere forskellige,« som hun selv konstaterer.

Når det alligevel lykkes, så skyldes det blandt andet, at hun er blevet mere rummelig i forhold til sig selv og sine omgivelser - og dermed også i forhold til mænd.

»Jeg forstår jo min egen mand bedre i kraft af min egen terapi og mit terapeutiske arbejde.

For jeg kan jo se, at det er de samme problematikker, som mange andre mænd har. Jeg er f.eks. opmærksom på, at det ikke er fordi han er ligeglad, hvis han ikke lige reagerer samtidig med mig og vil det samme.

Kvinder er enormt hurtige til at forholde sig til alting, hvor mænd ofte skal have længere tid.«

Men er det så ikke den rene underskudsforretning, hun har kastet sig ud i, når det er sådan et tabu?

»Det er en speciel niche, og det er da modigt gjort på den måde, at klientstrømmen nok havde været hurtigere og nemmere, hvis jeg havde gjort noget andet.«

Læs mere om Annette Jønsson: [www.mandeterapeut.dk](http://www.mandeterapeut.dk)

være i den nære kontakt,« siger Annette Jønsson.

## Det maskuline følelsesliv

Hun går selv godt i spænd med den mandlige energi og føler sig meget privilegeret over at få lov til at få et indblik

i det maskuline følelsesliv. Omvendt er hun overbevist om, at det også gør en forskel på den gode måde, at det er en kvinde, hendes klienter sidder overfor.

»Når mænd ser en kvinde, så sker der noget andet med

dem. Det åbner nogle andre kanaler hos dem. Den kvindelige energi gør, at de slapper mere af og hurtigere kommer tæt på nogle ting, som er svære i en mand-mand relation, fordi der trods alt stadig er noget macho, de skal leve op

LÆS MERE NÆSTE SIDE

# VÆRD AT VIDE OM MÆND

Tre typiske misforståelser, der hurtigt kan føre til konflikt

## Hvis din mand virker uinteresseret ...

Hvis din mand virker uinteresseret eller ligeglad med det, du prøver at fortælle ham, så tæl til ti, inden du bliver fornærmet. Det er ikke - nødvendigvis - fordi han synes, at det er dybt ligegyldigt, han skal bare have mere tid.

»Mænd har et helt andet tempo end kvinder. Kvinder forholder sig lynhurtigt til alt fra filmen i fjernsynet til svigermors opførsel - og det gør mænd ikke. De skal ofte have lidt længere tid til at forholde sig til tingene.

Kvinder reagerer med deres følelser og har sådan brug for at snakke og se det fra den side og den side. Dér, tror jeg, mange mænd lukker af, for de kan ikke rumme alle de ord... Og her ville det være fint for mange mænd at melde ud og sætte grænser og sige: »Stop, jeg kan ikke lige rumme mere, så stop en halv« - og få sagt fra på en ordentlig måde, så det ikke bliver mudderkastning.

Ellers kan det ende med, at han står måbende et par dage senere, når hun siger: »Jamen, det aftalte vi da forleden!« Og han i virkeligheden ikke kan huske noget, fordi han lukkede af - men uden at sige det højt,« siger Anette Jønsson.

## Gestaltterapi

Gestaltterapi handler om at lære sig selv bedre at kende. At blive opmærksom på sine handlemønstre og dermed blive i stand til at ændre det, som er uhensigtsmæssigt. Terapien har fokus på at tage ansvar for sit eget liv og at få afsluttet de ting fra fortiden, der blokerer i nutiden.

Kilde: Anette Jønsson og wikipedia.com

## Hvis din mand bare siger »Okay, lad os gøre det« ...

Hvis din mand siger »ja, okay, så lad os bare gøre det« til noget, som du er primus motor for, så tjek for en sikkerheds skyld med ham, om I har aftalt det samme.

»Det handler igen om tempo - og om at sætte grænser. Mænd er ikke altid gode til at mærke og sige, hvad de har lyst til og ikke lyst til - og få sat grænser. Så når kvinder skubber på med det, de har lyst til, så har mange mænd tendens til at sige: Okay, så lad os bare gøre det... uden rigtigt at vide, om han nu også mener det.

Så kan der gå en time, en dag eller en måned før han finder han ud af, at det er ikke okay - og så ramler det hele måske. Mænd har i høj grad også et pleaser-gen og magter ikke altid noget, der lugter af konflikt,« siger Anette Jønsson.

## Hvis din mand bliver urolig, når du lægger af ...

Hvis din mand straks bliver urolig over, at han ikke kan gøre noget, når du kommer og lægger af på ham, så skynd dig at sige, at det ikke handler om, at han skal løse tingene for dig - han skal bare lytte lidt og måske lige give dig et klap på skulderen.

»Mænds natur er at handle og løse opgaver, mens kvinder mere taler med hinanden og reagerer på deres følelser.

Når du skal have luft, så sig, at han bare skal lytte og ikke løse dit problem, for han vil straks begynde at føle sig presset til at finde løsningsmodeller og tro, at det er dét, du ønsker. Og det er jo ofte slet ikke det, det handler om,« siger Anette Jønsson.



## BØGER

af Maria Holkenfeldt Behrendt



kunforkvinder@bt.dk

## Ny roman fra Synnøve Søe

Den tidligere TV-vært Synnøve Søe har nu skrevet endnu en bog med et selvbiografisk islæt. Hun debuterede med romanen »Fars«, som både fik anmelderroser og megen omtale. I »Når den blå hane galer« møder vi en mere moden Synnøve i hovedpersonen Stella, der har slået sig ned i Kenya for at lægge fortiden og den vestlige livsstil bag sig. Her støder hun ind i alt lige fra tjenestefolk til rige bohemer, der på trods af forskelle i skæbner ligner hende selv. *Når den blå hane galer, Synnøve Søe, L&R, 199 kr.*

## Depressioner

At være ramt af depression eller være pårørende til én, der lider af sygdommen kan være tungt. I læge Carsten Vagn-Hansens bog »Depressioner« bliver forskellige former af sygdommen gennemgået fra a - z. Den er nem og overskueligt op-

bygget med kapitler om bl.a. naturmedicin og forebyggelse af depression.

Så er du lidt nede, kan du måske komme lidt op igen efter endt læsning?

*Depressioner, Carsten Vagn-Hansen, Hovedland, 198,00 kr.*

## Find dit mod og din kreativitet

Har du brug for at få kreativiteten til at blomstre og fremelske mod frem for angst, så er bøgerne 'Kreativitet' og 'Mod' udkommet. Den indiske guru Osho's improviserede foredrag om at leve et 'helt' liv er gengivet i bøgerne sammen med hans meditationsteknikker. Det handler bl.a. om at se uvisheder og forandringer som muligheder i stedet for begrænsninger. Tag den!

*Kreativitet og Mod, Osho, Borgen, 199,95 kr. stk.*