

Det er ikke længere tabubelagt eller tøsedrengeagtigt for mænd at gå i terapi. Tværtimod vidner det om mod og mandshjerte, hvis man tør stå ved, at man i perioder har brug for hjælp til at løse sine problemer, siger mandeterapeut Annette Jønsson. Line og Peter er helt enige – deres parforhold blev meget bedre, efter at Peter satte sine problemer på dagsordenen.

# Rigtige mænd går i terapi

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. MODELFOTO: SCANPIX. FOTO: LISBETH HOLTEN. STOL VENLIGST UDLÅNT AF ANTON DAM, FREDERIKSBERG.



**F**lere års sammensparede frustrationer kulminerede for Peter, da han kom til at lave et lille uheld på sit arbejde. Chefen sagde – for sjov – at Peter jo nok måtte have en lille straf for det uheld, men den bemærkning fik filmen til at knække. – Jeg havde haft problemer med stress og præstationsangst på min tidligere arbejdsplads, havde fået nyt arbejde og skulle lære chefen at kende, fortæller Peter. Samtidig havde en af mine kammerater slået op med sin kæreste og havde fået lov til at sove hos os i en periode. Efter uheldet på arbejdet og min chefs bemærkning satte jeg mig ud i bilen og kunne pludselig mærke, at det hele bare blev for meget. Jeg græd som en lille dreng.

## Jeg var ikke god nok

Peter er 33 år, anlægsgartner og gift med Line. De har ingen børn. Da sammenbruddet ramte ham, kom det ikke som et lyn fra en klar himmel. Han havde igennem tre-fire år følt, at han havde svært ved at overkomme almindelige opgaver. – Jeg følte ikke, at jeg var god nok. Jeg havde sådan et ideal inde i hovedet, som jeg skulle leve op til hele tiden på mit arbejde. Jeg ønskede at få kontrol

over ting. Gik og spekulerede alt for meget over alting og fik stress af det. I løbet af arbejdstiden nåede jeg ikke det, jeg skulle, og det gjorde jo tingene endnu værre.

Derhjemme kunne Line også mærke, at der var noget helt galt. – Peter var mut og indelukket. Han spillede meget computer og var svær at snakke med. Han var også meget træt, men havde samtidig svært ved at falde i søvn og var meget urolig og uopmærksom. Det værste var dog, at han ikke ville snakke om det, der gik ham på. Det påvirkede vores forhold.

Peter havde tidligere talt med en psykiater, som dog ikke kunne hjælpe ham, fordi der efter hans mening ikke var tale om et medicinsk problem. I stedet fandt Peter en artikel frem, som han på et tidspunkt havde klippet ud af en avis. Artiklen handlede om mandeterapeut Annette Jønsson. Selv om han som udgangspunkt var lidt skeptisk over for gestaltterapi, bestilte han en tid. Til den første session var Peter noget nervøs.

– Men det foregik meget stille og roligt, og jeg fik rum til at fortælle, hvad mine problemer handlede om. Annette sagde til mig, at jeg bare kunne give los, og det var utrolig rart endelig at

Fortsættes næste side

” Peter blev bedre til at tage konflikterne og de små misforståelser i hverdagen. I stedet for at gå og tænke over det, begyndte han at sige: Hvad mente du egentlig med det, du sagde dér? ”

Fortsat fra forrige side

komme af med nogle af alle de ting, som jeg havde tænkt over så længe.

**Den vigtige vejtrækning**

De følgende tre uger var Peter hos Annette Jønsson en gang om ugen og derefter hver 14. dag. Allerede efter tredje session kunne han mærke, at der begyndte at ske noget.

– Vi koncentrerede os meget om min vejtrækning i begyndelsen, for at jeg kunne lære at slappe af og være i nuet. Mit problem var jo, at jeg hele tiden tænkte på alle mulige problemer, som måske ville opstå, men efterhånden blev jeg i stand til at lægge det fra mig.

Line mærkede også, at Peter fik det bedre.

– Peter blev bedre til at tage konflikterne og de små misforståelser i hverdagen. I stedet for at gå og tænke over det, begyndte han at sige: Hvad mente du egentlig med det, du sagde dér? Han blev også bedre til at slukke sin mobiltelefon og være ligeglad med, at han ikke fik svaret med det samme.

I dag føler Peter, at han har det langt bedre, end han længe har haft det.

– Mit nye arbejde er mere struktureret, og det passer mig godt. Jeg er også meget glad for min nuværende chef, og det betyder

meget. Jeg har ikke længere forstyrrelser i maven, og jeg sover bedre. Når telefonen ringer, tænker jeg ikke længere, åh nej, hvad er nu det? Jeg har fået mere balance imellem arbejde og fritid, men det er ikke helt på plads endnu. Jeg arbejder stadig på den balance. Jeg har også nogle ting fra min barndom, som skal afklares, når jeg får mod til det, men det vigtige er at tage én ting ad gangen og fokusere på nuet. Det glemmer man ofte, men det er jeg blevet bedre til. Forleden dag brugte jeg nogle minutter af min arbejdstid på at stå og se på en musvåge, der trænede sine unger. Det er vigtigt med den slags små pusterum i hverdagen.

Peter fortæller Line alt om samtalerne hos Annette Jønsson. Og i forhold til kollegaer, venner og familie har parret valgt at være åbne om, at Peter går i terapi. Stort set alle opfatter det meget positivt.

– Jeg er faktisk lidt stolt af, at Peter har valgt at gøre noget ved sine problemer i stedet for at lade dem overskygge livet. Jeg synes, at det er dejligt, at han er så meget mand, at han tør.

*Personerne i denne artikel har ønsket at være anonyme, men deres rigtige navne er redaktionen bekendt.*



**Blå bog**  
Annette Jønsson, 44, er uddannet gestaltterapeut fra Nordisk Gestaltinstitut i Nordsjælland. Hun er desuden fotojournalist fra Danmarks Journalisthøjskole. Læs mere på [www.mandeterapeut.dk](http://www.mandeterapeut.dk)

**Hvad er gestaltterapi?**  
„Når du er den, du er, sker forandringen“. Denne sætning er essensen af, hvad gestaltterapi går ud på. Jo tættere du kommer på den, du egentlig er, uden at beskytte dig med klicheer, ord og travlhed – jo lettere og mere autentisk bliver dit liv. Gestaltterapi handler om at opdage egne ressourcer og integrere disse, at genfinde troen på sig selv samt tage ansvar for sit eget liv. I processen bliver du bekendt med sider af dig selv og handlemønstre, som er med til at gøre din tilværelse mere besværlig. Det åbner mulighed for at gøre noget nyt.

**Vigtige elementer**

- Jeg er mig, og du er dig.
- Vær i nuet.
- Der er sammenhæng mellem krop og psyke.
- Få afsluttet uafsluttede situationer, da de ellers vil forstyrre dit liv.
- Bliv bedre til at være dig selv.
- Tag ansvar for dit eget liv.
- Respektfuldhed fra gestaltterapeut til klient.

Kilde: [www.mandeterapeut.dk](http://www.mandeterapeut.dk)

**Terapi er blevet o.k.**

– Det er også gået op for mænd, at man betaler en høj pris, hvis man går og ruger over sine problemer alene. Vi ser især mange mænd i 30'erne, som søger hjælp, og jeg tror, at det handler om, at de yngre mænd har fået en anden opdragelse end tidligere generationer.

*Kenneth Reinicke, mandeforsker på Institut for Samfund og Globalisering på RUC.*

**Især yngre mænd søger hjælp**

Terapeut Annette Jønsson har kun mænd som klienter – flest i 30'erne, der skal til at finde sig selv i en ny rolle som partner, far og forsørger. Men først skal de finde deres vrede frem igen.

– Et højere selvværd er ikke noget, man lige går hen og køber i Irma – det kræver mod, selverkendelse og hårdt arbejde at opnå!

Sådan siger gestaltterapeut Annette Jønsson, som udelukkende har mænd i sin konsultation. Hun oplever en tendens til, at mænd i stigende grad tager deres følelser og tanker alvorligt og søger hjælp, når livet i perioder gør ondt. Aldersmæssigt er hendes klienter fra 30-60 år, men der er klart flest i 30'erne. De har ofte problemer, fordi de har startet familie op og skal til at finde

maven for at få dem til at mærke kroppens signaler og holde dem fast i nuet.

**Opdraget af kvinder**

Ud over problemer med parforhold og selvværd har mange mænd problemer med at sætte grænser. Over for deres partner, deres mor, i arbejdssammenhæng eller i andre situationer. – De har svært ved at finde ud af, hvad de vil, og hvordan de får sagt til og fra. Det handler ofte om uhensigtsmæssige mønstre, som forstyrrer dem i at få et ordentligt liv. Det er min opgave at

” Manden kan ofte kun se, hvilke fejl kvinden laver, og påtager sig ikke sin del af ansvaret for eventuelle konflikter i hjemmet. ”

gøre mine klienter opmærksomme på mønstrene, så de kan begynde at ændre på dem. Det er også meget vigtigt, at de lærer at gøre mine klienter opmærksomme på mønstrene, så de kan begynde at ændre på dem. Det er også meget vigtigt, at de lærer at

tage deres del af ansvaret for de ting, der sker i deres liv. Manden kan ofte kun se, hvilke fejl kvinden laver, og påtager sig ikke sin del af ansvaret for eventuelle konflikter i hjemmet.

– De har svært ved at finde ud af, hvad de vil, og hvordan de får sagt til og fra. Det handler ofte om uhensigtsmæssige mønstre, som forstyrrer dem i at få et ordentligt liv. Det er min opgave at gøre mine klienter opmærksomme på mønstrene, så de kan begynde at ændre på dem. Det er også meget vigtigt, at de lærer at gøre mine klienter opmærksomme på mønstrene, så de kan begynde at ændre på dem. Det er også meget vigtigt, at de lærer at

og at de som børn har lært, at vrede ikke er o.k. Hvis han var gal, måtte han gå ind på sit værelse, til han blev god igen. På den måde lærte han ikke at håndtere sin vrede. Har han samtidig haft en passiv eller fraværende far, har der slet ingen rollemodel været, der kunne vise, hvordan han skulle håndtere vreden. Typisk kommer de først her, når de er ved at eksplodere. Jeg har overvejet at have en sandsæk i konsultationen, så de kan få vreden ud ved at slå på den.

De fleste af Annette Jønssons klienter kommer, fordi de selv har fundet det nødvendigt. Nogle er dog også opfordret til det af deres kone eller kæreste, men det er vigtigt, at de også selv har lyst til at arbejde med sig selv. I de fleste tilfælde går manden hjem og fortæller om terapien, men i nogle tilfælde ved partneren slet ikke, at han går i terapi. Annette Jønsson oplever, at det i dag er mindre tabubelagt end tidligere at gå i terapi.

**En længere proces**

– I USA har alle med respekt for sig selv en psykolog eller terapeut, og i dag kan man jo ikke åbne et ugeblad eller en avis, uden at der står noget om selvudvikling. Det gør, at også mænd er begyndt at acceptere det. Der er dog stadig forskel – kvinder er stadig meget mere åbne om, at de går i terapi. Jeg kan også se, at tempoet hos mænd er anderledes. Kvinder er

**Ville din mand gå i terapi?**  
Vi har stillet ALT for damernes læsere ovenstående spørgsmål og fået følgende svar:

**Nej, det tror jeg ikke:**  
370 (42%)

**Måske, hvis jeg bad ham om det:**  
210 (24%)

**Ja, hvorfor ikke?:**  
229 (26%)

**Ved ikke/har ikke en mand:**  
80 (9%)

**Stemmer i alt: 889**  
Kilde: [www.altfordamerne.dk](http://www.altfordamerne.dk)

i højere grad vant til at tale om deres tanker og følelser, mens det for mænd er en noget længere proces at lukke op. De er mere vant til at handle sig ud af problemerne ved f.eks. nærmest at arbejde sig selv halvt ihjel. Flere af Annette Jønssons klienter siger direkte, at de kommer, fordi hun er en kvinde.

– Jeg kan spejle deres egen kvinde derhjemme, og jeg holder mig ikke tilbage i forhold til at fortælle, hvad jeg som kvinde mener om forskellige situationer, de oplever i deres parforhold. Det er min oplevelse, at det virkelig rammer og bliver taget til efterretning. De er glade for at høre en kvindes syn på tingene, og jeg tror, at mange mænd har lettere ved at åbne sig over for en kvinde end over for en mand.