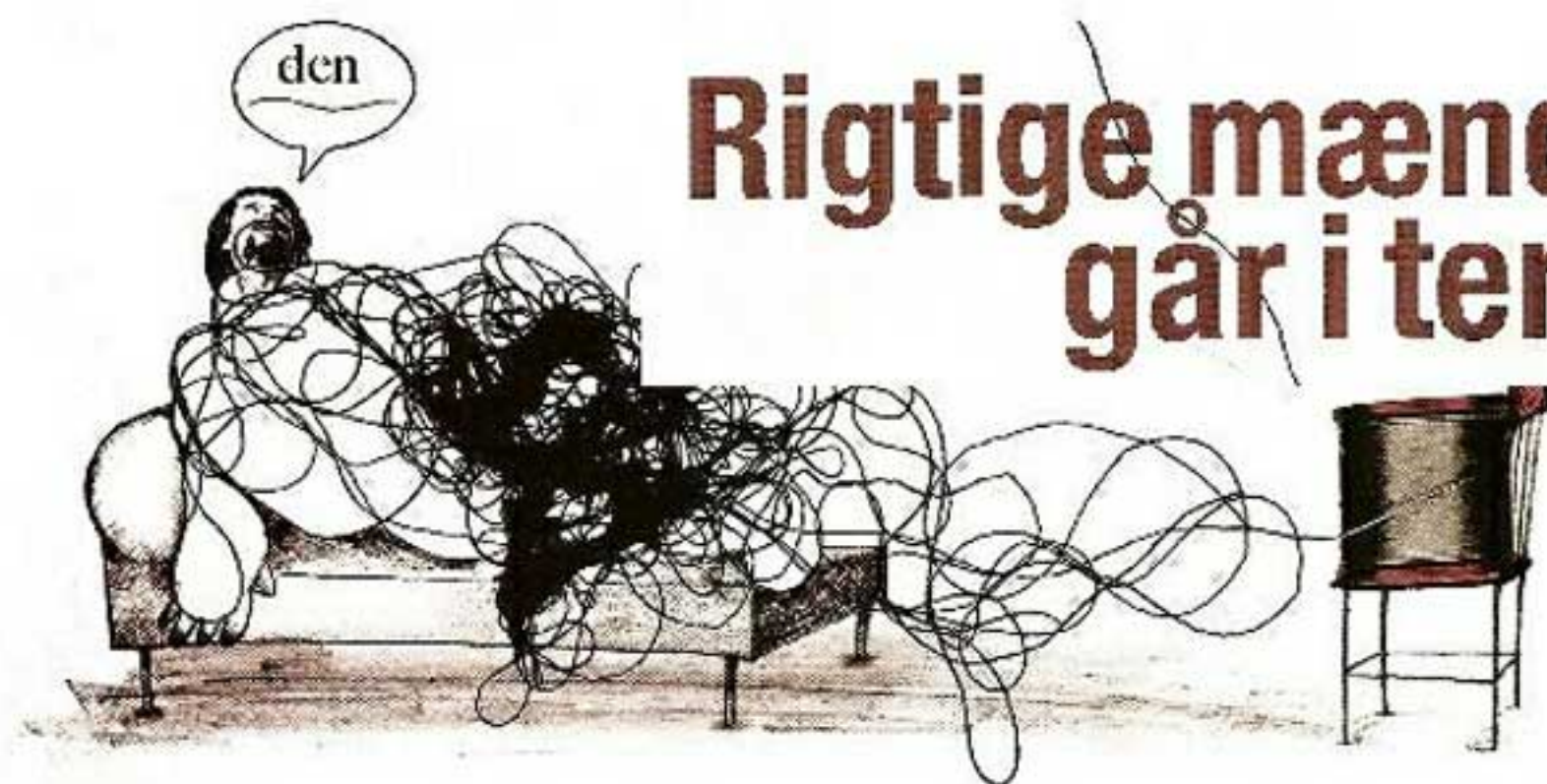


Rigtige mænd går i terapi



Yngre mænd er begyndt at søge hjælp hos terapeuter, når de har personlige problemer. Dermed aner eksperter en helt ny tendens, for tidligere var det kun kvinder, der gik til professionelle, mens mænd holdt problemerne for sig selv. Mændene går i terapi for at blive bedre til at håndtere deres parforhold, kriser og faderskab. Psykologi har modt to terapeuter med speciale i mænd.

De mænd,

Annette Jønsson møder i sin praksis, kan ofte ikke mærke sig selv eller deres behov. Og har derfor svært ved at sige til og fra, i hvert fald ikke i følelsesmæssige relationer. De har simpelthen svært ved at finde deres egen mandeidentitet.

»Jeg er ikke glad.« »Jeg har givet for meget efter.« »Mit selvverd er i bund,« og »Jeg vil gerne genfinde balancen og respekten i ægteskabet.« Sådan siger mændene ofte, når de begynder i terapi hos gestaltterapeut Annette Jønsson. De ved, at den er gal, men sjældent præcis hvad der er galt.

– Mange mænd er meget konfliktsky. De går utrolig vidt for husfredens skyld, og de lader det komme rigtig vidt, før de søger hjælp. De har svært ved at sætte grænser i forhold til partneren, simpelthen fordi de ikke kan mærke deres egne behov. I stedet har de ladet sig rulle ind i kvindens måde at køre familie på. Jeg siger ikke, at det er synd for dem, men det er et problem.

Kvinden har som regel mange gange forsøgt at få gang i dialogen, for det er jo ikke fordi, at hun synes, det går godt. Tværtimod. Og når han bliver ved med at undgå dialogen, og intet ændrer sig, så kan det ende med, at hun giver op og går sin vej. Hun vil ikke leve sådan længere, uden liv og modspil. Og så bliver han chokeret. Han har slet ikke set det komme. Han har gået og tænkt »det går nok«. Men det gør det ikke.

Et af mændenes store problemer er at kommunikere med kvinder, mener Annette Jønsson.

– Kommunikationen foregår som regel på kvindens præmisser, og kvinder bruger mange flere ord og ofte et me-

get højere tempo end mænd. Og det får manden til at trække sig ind i sit sneglehus, mens hun kører sin egen vej – dybt frustreret over, at han ikke deltager. Og inden i ham hober vreden sig op, fordi han prøver at gøre hende tilpas uden selv at få udtalt sine behov og sagt fra. Han går og gemmer på vreden og aner ikke, hvordan han skal komme af med den.

Følelsesmæssig lammelse

Som en væsentlig del af terapiforløbet hos Annette Jønsson lærer mændene at mærke sig selv: Simpelthen ved at sidde med begge fødder i gulvet og trække vejret helt ned i maven og bare mærke

– Ofte siger de, at de kan mærke en knude eller en klump i maven, og efterhånden kan de mærke deres behov og deres følelser. Især gælder det om at få den ophobede vrede frem og ud. Mænd er meget oppe i hovedet – og faktisk også meget ovre i andre. De bruger meget tid på at forsøge at gætte deres kones behov og ønsker.

Det er jo paradoksalt, at kvinder har brugt de seneste 20-30 år på at lære at mærke og udtrykke deres behov, mens mændene har barrikaderet sig. Det går fint nok på arbejdet, hvor det ikke handler om følelsesladede ting. Der er de handlekraftige, tager beslutninger og siger til og fra. Men hjemme hos konen er det ukendt land. De ved ikke, hvad de skal svare, når hun siger: »Jeg elsker dig.« »Skal vi købe hus?« eller »Skal vi ikke have børn?« De ved simpelthen ikke, hvad de skal stille op med det. De er vant til at handle sig ud af problemer, men de bliver lammede, når det handler om følelser. Så ofte handler det om,



»Mange mænd er meget konfliktsky. De går utrolig vidt for husfredens skyld, og de lader det komme rigtig vidt, før de søger hjælp. De har svært ved at sætte grænser i forhold til partneren, simpelthen fordi de ikke kan mærke deres egne behov.«

Annette Jønsson, gestaltterapeut

Fortsættes næste side

»Moderne mænd har ikke nogen gode rollemodeller blandt deres fædre og bedstefædre, og det er svært at finde sin egen mandeidentitet, hvis man er vokset op med en far, som var fraværende.«

Annette Jønsson, gestaltterapeut

at de skal lære at tage ansvar følelsesmæssigt. Det er jo nemmest at lade være. Ikke mindst, hvis man er sammen med en kvinde, der gerne vil kontrollere hele verden.

Annette Jønsson oplever, at hendes klienters problemer næsten altid kan føres tilbage til barndommen.

– Moderne mænd har ikke nogen gode rollemodeller blandt deres fædre og bedstefædre, og det er svært at finde sin egen mandeidentitet, hvis man er vokset op med en far, som var fraværende. Rigtig mange siger selv, at de har lavt selvverd. De siger meget »man« i stedet for jeg. Det er en simpel, men svær ting for dem at sige »jeg«. Men der sker noget, når de gør

det, for så begynder de at tage ansvar for deres følelser.

Et nyt liv

Annette Jønsson bruger sig selv meget i sin terapi. Hun bruger meget tid på at spejle klienterne og fortælle dem, hvordan hun ville have det, hvis hun var deres kone i givne situationer.

– Det er utrolig effektivt. Hvis jeg for eksempel siger, at det kan jeg godt forstå, han blev vred over, så ser han det pludselig på en anden måde, fordi det ikke er mig, han har den følelsesmæssige relation til. Men samtidig er jeg kvinde og dermed en sparringspartner, der ikke ligner ham selv. Men jeg er ikke hans mama. Jeg sidder ikke og nurser ham og siger, at det er synd for ham. Han får lov at læsse af, men han skal også videre. Og apropos mama, så er det Annette

Jønssons erfaring, at mændene ofte får et anderledes forhold til deres egen mor under terapiforløbet.

– Der findes altså nogle mødre, som vil styre hele cirkuset og aldrig bliver tilfredse. Og det er en enorm befrielse for mændene, når de endelig får sagt fra.

For konen er det selvfølgelig en udfordring, når manden pludselig begynder at ændre sig. Også selvom nogle mænd slet ikke fortæller, at de kommer her. Men jeg har kun oplevet, at kvinderne ser det som noget positivt.

Selv bliver Annette Jønsson »varm om hjertet«, når hendes klienter begynder at udvikle sig.

– Jeg bliver stolt på hans vegne, når han tager ansvar for sit eget liv. Det er sejt, når han fortæller om de nye ting, han begynder at gøre. Og det er en fryd at se, hvor glad han bliver.

Annette Jønsson

44 år og praktiserende gestaltterapeut med uddannelse fra Nordisk Gestaltinstitut i Nordsjælland. Hun har fra begyndelsen vidst, at hun ville arbejde med mænd, fordi hun altid har følt en god og ubesværet kontakt til mænd. Hendes klienter er mænd fra 30-60 år, som gerne vil have det gode liv – men som mangler nogle værktøjer til at skabe det. Læs mere på: www.mandeterapeut.dk