



Skru ned for tempoet og hold hold mund. Sådan lyder rådet fra mandeterapeut Annette Jønsson til kvinder, der vil have succes i kærlighedslivet.

Succes i kærlighedslivet

HØJSÆSON

Sensommer er højsæson for skilsmisser og knas i parforholdet. Det ved mandeterapeut Annette Jønsson, Vanløse, der vil have kvinderne på banen i et nyt kursus, der handler om at styrke parforholdet.

AF DORTHE OXGREN

FOTO AF KLAUS SLETING

Sænk tempoet, hold mund og lyt til manden. Sådan kort fortalt lyder gestaltterapeut

Annette Jønssons råd til kvinder, der vil have succes i kærlighedslivet.

- Mænds tempo er et helt andet end kvinders. Kvinder har allerede skrevet en bog om, hvad de vil og ikke vil, inden han åbner munden. Som kvinde må man virkelig sænke tempoet og tie stille. Lyt til ham og tro på det, han siger. For når der endelig kommer noget, så mener han det, siger Annette Jønsson, der til dagligt arbejder som mandeterapeut.

I sin praksis på Morsøvej i Vanløse møder hun den anden del af parforholdene - mændene, der har problemer med selvværdet og med at sætte grænser over for kvinden i deres liv, men også overfor arbejdskollegerne el-

ler forældrene. Hovedparten af dem er mænd i 30'erne, der ofte har haft en fraværende far.

- Mine klienter har ofte haft en far, der enten ikke har været der, eller har været temmelig usynlig. Enten fordi de har drukket, har haft fart på karrieren eller rent ud sagt været ligeglade. Det gør, at manden har enormt svært ved at finde sin identitet i rollen som far og som partner. Han har jo ikke haft nogen rollemodel.

Tøffer efter konen

- De har svært ved at mærke, hvad de har lyst til. De kommer f.eks. og siger: »nu har vi en hel weekend sammen, og jeg aner ikke, hvad jeg har lyst til. Det er min kone, der sætter dagsordenen, og så tøffer jeg bare med«. Og det er jo ikke tilfredsstillende, siger Annette Jønsson, der ved hjælp af gestaltterapi hjælper

mændene med at få kontakt til deres behov og ønsker.

Og ifølge terapeuten er der gevinst at hente for både mand og kvinde, når han lærer sine egne behov at kende og tør sige dem højt.

- Kvinderne synes, det er dejligt, når manden træder i karakter og siger fra og til. Faktisk så dejligt, at det i en tredjedel af tilfældene er kvinderne, der har gjort manden opmærksom på muligheden af at gå i terapi.

I oktober starter Annette Jønsson et kursus, hvor både mænd og kvinde sammen - ikke nødvendigvis parvis - kan deltage og lære, hvordan man styrker parforholdet og genfinder gnisten.

Som et led i kurset skal deltagerne blive bedre til at udtrykke deres behov, sætte grænser og mærke deres krop.

Læs mere på www.mandeterapeut.dk