

Hjælp!

Jeg kan ikke mærke, hvad jeg vil



Mange mænd har svært ved at gå efter deres egne behov og ønsker, ikke mindst på hjemmefronten. Det ender ofte med, at mænd går på **kompromis for husfredens skyld** og derfor bliver utilfredse.

Mit liv kører derudad uden udsving. Det er som at se livet i gråtoner – jeg mærker ikke mine følelse, og sådan har det været længe.

Tekst ANNETTE JØNSSON Foto ISTOCK



Hvem

Annette Jønsson er 45 år og uddannet gestaltterapeut fra Nordisk Gestaltinstitut og fotojournalist fra Danmarks Journalisthøjskole. Har siden 1999 levet som freelance journalist og fotograf. I sin praksis i Vanløse har hun de sidste to år haft mænd i terapi. Hovedsagelig mænd i alderen 25-50 år, der ønsker at lære sig selv bedre at kende og få værktøjer til at skabe et bedre liv.

www.mandeterapeut.dk

Kender du følelsen af at gå med til noget, du egentlig ikke har lyst til? Når kæresten planlægger det gigantiske bryllup, du i et svagt øjeblik sagde ja til? Når hun presser på for, at I skal have et barn? Eller når du tredje søndag i træk sidder og drikker kaffe hos din svigermor? Så er tiden vist inde til, at du stopper op og mærker efter, hvad der er rigtigt for dig.

Jeg møder rigtig mange mænd i mit arbejde som mandeterapeut, der kommer for at få værktøjer og hjælp til at blive bedre til at mærke deres følelser og behov – og gå efter dem. De er trætte af, at det som regel er deres kone eller kæreste, der sætter dagsordenen. Det

»Lyt til din mave og hør efter, hvad den siger«

kommer hun ofte til, fordi mandens tempo er langsommere, når det gælder om at mærke sine følelser og hvad han har lyst til. Ofte følger han sin initiativrige og hurtige kone, fordi han ikke har nået at mærke, hvilke input og initiativer han har lyst til at diske op med. På den måde kommer han let til at overlade hovedansvaret for familiens gøren og laden til hende og risikerer at blive kørt ud på et sidespor.

Er det vigtigt for dig at få medansvar og træde i karakter i familiens rammer, må du kaste dig for løverne. Du må på banen med ideer, opgaver og stillingtagen til, hvor I skal rejse hen i sommerferien, hvilken skole lille Pelle

skal gå på, eller hvad der er aktuelt i dit liv. Dine ideer og ønsker kan vel være lige så gode som din kones, ikke?

Savner udsving

"Mit liv kører derudad uden udsving. Det er som at se livet i gråtoner – jeg mærker ikke mine følelser, og sådan har det været længe. Kan du hjælpe mig med at få nogle udsving på skalaen?"

Sådan lyder det fra en del mænd første gang, de kommer hos mig. Jeg hjælper dem til at skærpe deres følelser ved for eksempel at fokusere på, hvad deres mavefølelse fortæller. Maven lyver ikke – den fortæller sandheden. Så næste gang du står overfor at skulle tage en vigtig beslutning, så lyt til din mave og hør efter, hvad den siger. Begynder du at få svedige hænder, klump i maven eller uro i kroppen, er det nu, du skal sige NEJ og stå fast.

Ellers ender du med at gøre noget, du senere vil fortryde. Og det er for sent, når brylluppet er overstået, barnet er født og søndagen ødelagt. ★

Sådan bli'r du **bedre** til at mærke, hvad du har lyst til:

- Vær i nu'et
- Lyt til kroppens signaler
- Placer begge fødder i gulvet og få jordforbindelse
- Træk vejret dybt ned i maven
- Undgå for mange ord og forklaringer
- Slip kontrollen og mærk efter

TIPS & TRICKS!