

24 familie



Rejs til varmen –
brug menukortet
»S18

Foto: Colourbox

3
varme

Dvd

'The Love Guru'

Mike Myers genbruger resterne fra sine Austin Powers-film i filmen om den indiske kærlighedsguru, Guru Pitka.

Tv

Stephen Fry i USA,
DR2, kl. 18.30

Den britiske skuespiller og forfatter er på oplevelsestur i 'Guds eget land'.



Bog

'Drømmehøjen'

Den unge, danske forfatterinde Dy Plambeck leverer en fin beskrivelse af livet som barn.

Terapi er ikke for tøsedrenge

Mænd har lige så stort behov for at tale om følelser som kvinder, mener mandeterapeut



Af Maria Lützen

En karriere med lidt for meget knald på, en skilsmisse og en hektisk hverdag fik 45-årige Henrik til at føle, at noget var galt. Hvad skulle han med sit liv?

Svaret fandt han hverken i bøger eller hos venner. I april sidste år mødte han derfor op hos mandeterapeuten Annette Jønsson.

»Jeg skulle lige vænne mig til alt det føleri i starten. Det er lidt spøjst med mænd. Vi luller os selv ind i en verden med hektiske, meget målrettede aktiviteter og undertrykker vores impulser,« siger Henrik, der er konsulent i en større virksomhed.

Et tiltrængt skulderklap

Terapeutens første opgave blev derfor at få Henrik til at mærke sig selv.

»Hun spurgte mig helt konkret: 'Er du bange? Er du urolig?' Jeg tror, mange mænd savner et skulderklap, når det kommer til følelser. Vi har brug for at vide, at det er okay at have dem og tale om dem,« siger han.

Annette Jønsson bakker ham op.

»Det er på tide, at mænd kommer på banen og får lov at være vrede, kede af det og give udtryk for deres følelser. Det har kvinder haft monopol på. Mænd er ofte slet ikke opdraget i den retning. Mange har det udgangspunkt, at 'følelser, det er ikke noget for mig'. Men det er jo ikke rigtigt. Mænd har lige så meget brug for at tale om

deres følelser som kvinder. Og de har lige så godt af det,« siger Annette Jønsson.

I sine tre år som terapeut har hun især lagt mærke til, at mange mænd, der søger hjælp hos hende, har en opfattelse af livet som 'gråt-i-gråt'.

»De har svært ved at mærke sig selv. Om de er glade eller kede af det. De savner udsving,« fortæller hun og tilføjer, at mænd ofte har svært ved at sige fra.

'Den flinke fyr'

»Mænd har det med at tilpasse sig kvindernes behov og blive til den flinke fyr i stedet for at folde deres fulde potentiale ud og gøre det, de egentlig har lyst til. De går på kompromis for husfredens skyld,« erfarer Annette Jønsson.

Hun er aktuell med bogen 'Fra mand til menneske', som henvender sig mest til mænd, men også til deres kvinder.

»Det kan gavne et forhold, hvis manden går i terapi. Ikke bare kan de blive bedre til at tale sammen, kvinden tænder også mere på sin mand, når han står fast og siger fra,« siger hun.

For Henrik resulterede terapiforløbet i, at han i dag kan nyde at ligge på gulvet og se på sin søn, der leger med Lego, uden mentalt at være på arbejde.

Han får jævnligt kommentarer fra intetanende kolleger a la: 'Hvor ser du bare glad ud i dag.'

»At gå i terapi er den bedste gave, jeg kunne give mig selv,« siger Henrik.

Maria Lützen
redaktion@24timer.dk

SELVHJÆLP Annette Jønsson har netop udgivet en bog om mænds følelser.

Foto: Lisbeth Holten

»De har svært ved at mærke sig selv. Om de er glade eller kede af det. De savner udsving«

ANNETTE JØNSSON
OM MÆND



3 gode råd
til kvinder

1 Ros din mand, og anerkend ham for det, han er (for eksempel en god far) og ikke det, han kan (for eksempel køre bil).

2 Lad være at afbryde ham. Når det handler om følelser, har mænd et andet tempo end kvinder.

3 Giv ham plads til at være den, han er. Lad ham dyrke sine interesser, og lav ham ikke om.

3 gode råd
til mænd

1 Giv dig selv pauser, så du kan nå at mærke efter.

2 Stå ved de beslutninger, du tager.

3 Sæt grænser, og sig fra. Både over for omverden og i forholdet.

Det hører jeg ...



Henrik Prip

Når jeg laver mad..

»Så tænder jeg min lille dab-radio i køkkenet og stiller ind på P2 klassisk. Der kan man høre et meget bredt udvalg af klassisk musik, og man opdager altid noget, man aldrig har hørt før. Og så har DR en dab-kanal, der hedder P2 Plus. Her spiller de kun danske hits. God kanal!«

Når jeg cykler...

»Når jeg cykler udendørs, har jeg aldrig musik i øret. Dels fordi jeg gerne vil høre naturen, dels af sikkerhedshensyn. Men på motionscykel kan jeg godt lide at høre stille, meditativ musik. Igen klassisk eller new age.«

Når jeg slapper af..

»Igen klassisk. Og lige for tiden Tina Dickow og Eva Cassidy. Tina Dickow er i international klasse, en fantastisk, personlig og original sangskriver med en sprød, meget bevægende stemme. Og Eva Cassidy – her kan man næsten ikke holde tårerne tilbage.«

Når jeg er til fest...

»Så skal der danses, og det må gerne være firserpop eller endnu værre: halvfjerdserpop!«

Henrik Prip er skuespiller og har lige været aktuell i DR1's drama-serie 'Livvagterne', hvor han spiller rollen som forsvarsminister.