

DEN MODERNE MANDS PROBLEMER

- Papbørn
 - Teenagebørn
 - Parforholdet
 - Midtvejskrise
 - Far-rollen
 - Eksistencielle kriser udløst af skilsmisse eller dødsfald
 - Konflikter på arbejdspladsen, mobning eller magtkampe
- ... er blandt de emner, mænd selv nævner som de største problemer, de slås med.

her, og fordi de frygter at miste det maskuline, siger Svend Aage Madsen.

Hos mange mænd vil problemerne derfor også vise sig i samværet med partneren. Og her handler det om at finde frem til, hvordan han kan være sammen med sin partner eller familie, så han oplever det som noget godt.

– Et parforhold er et demokrati, hvor der forhandles om tingene. Andre steder i samfundet er mænd gode til det. Eksempelvis på arbejdspladsen eller i politik. I hjemmet skal de lige vænne sig til det, siger Svend Aage Madsen, der understreger, at kvinderne også skal en

tur på skolebænken. Mænd fortæller om deres følelser og oplevelser på en anden måde end kvinder, og det skal koner og kæresten lære, mener han.

– Under de rette forhold kan mænd sagtens nemlig tale længe om deres følelser, siger Svend Aage Madsen og fortæller om en lang række samtaler med mænd, som han og kolleger på Rigshospitalet har foretaget. Mændene blev interviewet om deres oplevelser i forbindelse med fødsler, deres forhold til forældrene – og alt muligt andet.

– De talte fuldstændig åbent i to timer. Kvinder ville elske at høre det, men så-

dan taler mænd ikke til deres kæresten, fordi de ikke føler sig sikre på, hvad hun vil have.

Kompromisets kunst

Så hvad angår forholdet mellem kønne skal begge parter i bund og grund lære at gå på kompromis. Kvinder skal tackle kommunikation med deres mænd på en anden måde, og så skal mænd lære, at frihed ikke er det eneste saliggørende, mener Svend Aage Madsen.

– Mange af de mænd, jeg har i psykoterapi, siger: Hvis bare jeg havde mere frihed, ville alt være godt. Men frihed er ikke bare lykken, for også mænd ønsker at være knyttet til andre. Og man kommer altså ikke videre med at bearbejde sine vanskeligheder ved at spille computerspil, siger Svend Aage Madsen, der desuden mener, at det er opskriften på en ond cirkel.

– Ingen gider have en partner, der trækker sig. Kvinden smutter, og så skal manden alligevel ud og finde sig en ny partner...

TI TIMER I TRÆNINGSLOKALET gør dig til en gladere mand

Mandens trang til at trække sig fra følelsesmæssig smerte er årsag til mange problemer mellem mænd og kvinder, mener gestaltterapeut og forfatter **Annette Jønsson**, der har specialiseret sig i terapi for mænd. Hun er netop nu ved at lægge sidste hånd på sin bog »Fra mand til menneske« om mænds daglige udfordringer med parforhold, karriere og stress, og om hvad de kan gøre for at få et gladere liv.

> AF KRISTIAN HELMER JENSEN > FOTO: SCANPIX

” Hvis ikke manden tager ansvar for sit liv og sine følelser, begynder han at miste kærligheden til sin partner. Så synes han pludselig, at konen er et monster. Men det kan være, at det i virkeligheden bunder i vrede og uopfyldte behov i ham selv. Det er jo ikke hendes skyld, at han ikke siger nej.

Annette Jønsson, mandeterapeut



Jeg savner modspil... Han sidder hele tiden foran computeren... Hvorfor ser han så meget fodbold med vennerne...?

Mange kvinder i faste parforhold vil før eller siden høre sig selv klage over deres udkårne – som tilsyneladende foretrækker at arbejde, fodbold med vennerne eller computeren, når han ellers kunne tilbringe en hyggeaften i familiens skød. Men det er der en forklaring på, mener gestaltterapeut Annette Jønsson, der har specialiseret sig i terapi for mænd. Generelt savner mænd mere frihed, mens kvinder længes efter nærhed. Mænd vil gerne have endnu mere frihed og tid. Særligt når der kommer børn ind i billedet, føler manden sig presset, når han er hjemme.

Det er et klassisk problem i parforhold, men sådan behøver det ikke at være, mener Annette Jønsson.

Hendes erfaring er, at mænd ofte søger tilflugt i interesser og overarbejde, fordi de ikke får sat ord på deres følelser, og hvad de vil have ud af tilværelsen og samværet med deres partner. Og fordi kvinden i for høj grad får lov til at styre samlivet.

– Hvis han kommer mere på banen, får han også lyst til mere nærhed. Kvinden ved lige præcis, hvad hun vil have, men manden skal blive bedre til at sige, hvad han kunne tænke sig i forholdet. Det kunne eksempelvis være, at han har lyst til at se en film, løbetræne eller læse en bog. Han skal mærke, hvad han har lyst til, og give udtryk for det, siger den kvindelige mandeterapeut, der har konsultation i tilknytning til sit hjem i Vanløse.