

# HVAD KAN MÆND FÅ UD AF AT MØDES

---

Tekst: **Gitte Duus**

---

## Temaer fra et gruppeforløb for mænd med små børn

Jeg har fulgt dele af debatten om mænds rolle i familielivet i Danmark, jeg har lyttet til de mænd, jeg har haft i terapi, både individuelt og i parterapi. Jeg har en alder, hvor jeg oplever mange eksempler på, hvordan mænds liv udarter sig på længere sigt, og hvor jeg selv er blevet mormor til to skønne drengebørn. Med andre ord: Jeg har gennem nogle år været optaget af og nysgerrig på, hvordan drenge og mænd har det, og ikke mindst, hvordan de håndterer livets og især familielivets udfordringer i takt med, at forventningerne til dem ændrer sig.

På baggrund af mine oplevelser og indtryk, som jeg skal vende tilbage til indholdet af, tog jeg i efteråret 2021 initiativ til at starte en gruppe for yngre mænd med små børn. Det endte med et gruppeforløb i København for fire mænd i alderen 29-41 år. Alle har de små børn og lever i heteroseksuelle parforhold. Vi mødtes to timer hver anden onsdag i alt seks gange. Gruppen skulle slutte i februar 2022, men de fire mænd ville ikke slutte. De har valgt at fortsætte med at mødes med mig en gang om måneden, foreløbig dette år ud.

### OVERVEJELSER OG INDTRYK

Inden jeg startede gruppen, havde jeg naturligvis øje for nogle bestemte problematikker, som jeg vil fremlægge her. Men inden jeg gør det, vil jeg understrege, at min position som kvindelig terapeut, der starter en mandegruppe, kalder på en vis ydmyghed og forsigtighed i forhold til at have hypoteser om mændene og deres situation. Derfor var mit mål i gruppen dobbelt: For det første at facilitere, at de kunne blive bedre til at

støtte hinanden i at håndtere udfordringer i familielivet. For det andet, at jeg skulle blive klogere på deres situation og deres måde at forstå verden på, dvs. have en ekstra nysgerrighed på at udforske deres indre verden i Carl Rogers' betydning (Rogers 1959). Det sidste bidrager naturligvis også til et bedre grundlag for det første, eller, som Rogers understreger det, det er en forudsætning (Rogers 1957). Men ud over det havde det sidste også et mål i sig selv, nemlig at samle viden om mændenes perspektiv.

Og nu tilbage til, hvad der havde gjort indtryk på mig, og hvilke problematikker jeg havde set, som var med til at motivere mit initiativ til gruppen.

Min erfaring fra mine parterapi var, at mændene ofte havde sværere ved at mærke deres følelser end kvinderne, og hvis de mærkede noget, havde de også sværere ved at finde ord, der kunne beskrive indre følelses-kvaliteter. Dette kan være et spørgsmål om forskellig tilknytningsstil og dermed tempo (Johnson 2004), men trods ekstra omhyggelighed i form af tid og plads oplever jeg alligevel en tendens. At mænd generelt har

sværere ved at mærke følelser og give udtryk for dem, end kvinder har, er i tråd med især Mikkel Braginskys forståelse af mænds situation i dag (Braginsky 2021). At mange mænd mangler sprog for deres svagheder og følelser, fremhæves også af Svend Aage Madsen, som er en af landets førende forskere i mænds fysiske og psykiske helbred (Remar 2019; Rasmussen 2022).

En anden ting, der sprang mig i øjnene, var, hvad jeg vil kalde kvindernes offensive stil i forhold til relationer. Et eksempel, der illustrerer dette, var en situation, hvor jeg skulle lave en ny aftale med et ungt par, der har et mindre barn. Jeg foreslog nogle datoer i en bestemt uge, hvortil han sagde: "Skal vi ikke tage tirsdagen?" Hun svarede så: "Der skal jeg ud at spise med Anne, så det dur ikke for mig." Selvfølgelig er der jo ikke noget problematisk i, men det var mere hans reaktion, der gjorde indtryk på mig. Han så opgivende ud og gik så helt i stå med at finde en dato. Det er mit generelle indtryk, at de unge kvinder i højere grad får gjort deres ting i form af at pleje deres venskaber mm., og at mændene i mindre grad får plejet venskaber, der kan være støttende for dem.

Et tredje forhold, der har gjort indtryk på mig, er de unge pars dialog om børnene og især mændenes måde at reagere på. Når jeg her fokuserer på mændenes reaktion, er det ikke for at frikende kvindernes andele i dynamikken, hvilket der også arbejdes med i parsessionerne, men derimod for at zoome ind på, hvilke udfordringer mændene står i. Mændene reagerer ikke sjældent med at trække sig og lukke for kontakt og en gang i mellem blive meget irriterede. Set i en pardynamisk forståelse baseret på *Emotionally Focused Couple Therapy* (EFT) kan disse reaktioner afspejle en undgående tilknytningsstil (Johnson 2004). Men ud over forbindelsen til tilknytningsstil er der også noget ved denne reaktion, der kendetegner mændenes kultur. Svend Aage Madsen påpeger, at mænd i højere grad er tilbøjelige til at lade negative følelsesmæssige tilstande gå ud over andre, hvilket bl.a. ses i reaktionsmåder ved depressioner (Rasmussen 2022).

## FORELØBIGE HYPOTESER OG FORMÅL

Med udgangspunkt i ovenstående var det min forståelse, inden jeg startede gruppen, at unge mænd aktuelt møder store følelsesmæssige udfordringer, især når de stifter familie og får børn. Udfordringerne handler i høj grad om at mærke og håndtere egne følelser, men også om at opretholde en vis offensiv praksis i forhold til at vedligeholde og fordybe relationer til ligesindede.

I tiden op til opstart af gruppen, spurgte jeg mange af mine mandlige bekendte i forskellige aldersgrupper om, hvem de opsøger, når de havde brug for at tale om noget alvorligt, vigtigt eller sårbart. De fleste på min egen alder og ældre (jeg er 63), men også nogle af de yngre, svarede: "Jeg taler bedst med kvinder om den slags." Hvis jeg så spurgte dem, om de ikke kunne tale med mænd om det, svarede mange, at mænd ikke rigtigt taler om den slags, nogen mener endda, at mænd mere taler sammen om overfladiske ting. Der var enkelte svar, der afveg fra dette billede.

Det blev min foreløbige hypotese, at mænds udfordringer i forhold til at skulle bidrage på lige fod med kvinderne i familielivet ikke kan løses ved kun at tale mere med kvinder, men at der er et potentiale i at tale med hinanden som mænd og – til dels parallelt til kvindegrupperne i 60'erne og 70'erne – støtte hinanden i at finde måder at håndtere udfordringerne på, ligesom kvinderne har støttet hinanden i at lære det, der skulle til for at skabe sig en position uden for hjemmet.

## TEMAER OG ARBEJDET I GRUPPEN

I det følgende, vil jeg fremlægge eksempler på temaer, der på mændenes initiativ særligt har fyldt i gruppen. Jeg har valgt at fokusere på indhold og mindre på gruppeteknik, om end dele af min tilgang af og til skinner igennem. Navne er skiftet ud, terapeuten er mig.

En fast rutine i gruppen er, at jeg, inden vi slutter, spørger, om der er noget, vi andre skal følge op på næste gang. Det kan fx være noget, de vil have gjort i forhold til deres kæreste. Jeg skriver det så ned, så det fastholdes. Dette er ment som en støtte, men også en måde at udfordre hinanden på. Eftersom mødegangene skred frem, blev det ret hurtigt tydeligt, at nogle af mændene en del gange ikke fik gjort det, de havde besluttet sig for. En dag, hvor en af dem under opfølgningen rapporterede tilbage, at han ikke havde fået fastholdt den dialog med sin kæreste, som de havde aftalt, lød samtalen nogenlunde sådan:

Peter: Ida og jeg fik altså ikke lavet den dialog, vi havde aftalt til i søndags.

Terapeut: Okay. Hvorfor ikke det?

Peter: Der kom så meget andet i vejen.

Terapeut: Hvem besluttede, at I ikke skulle tale sammen?

Peter: Det gjorde ingen. Det skete bare ikke.

Terapeut: Hvordan kunne det gå til?

Peter: Der var ingen, af os, der sagde noget om det.

Terapeut: Okay. Så I aftalte ikke at aflyse eller udskyde det?

Peter: Nej. Vi talte ikke om det.

Terapeut: Okay. Har I så taget det op efterfølgende og aftalt et nyt tidspunkt?

Peter: Nej.

Terapeut: Hvorfor ikke det?

Peter: Der har ikke lige været et tidspunkt, der passede til at tale om det.

Terapeut: Okay?

Pause

Anders: Det kender jeg godt. Der skal ligesom være et tidspunkt med en god stemning.

Peter: Ja, nemlig.

Pause

Terapeut: Altså. Jeg føler mig ikke sikker på, at det er godt at bakke hinanden op i det her.

Morten: Nej, for det tidspunkt kommer aldrig. Eller man kommer til at vente meget længe.

Efter denne bemærkning bredte der sig et smil på alles ansigter, og et par stykker grinede højlydt.

Man fornemmede en vis indforståethed blandet med selverkendelse og refleksion. Der udviklede sig efterfølgende en samtale i gruppen om, hvad det handlede om for dem hver især, at de var tilbøjelige til at vente på den gode stemning eller det 'rigtige' tidspunkt.

### DET HJÆLPER AT FLØJTE

Jeg har lært en del mere om mænd ved at være sammen med disse fire mænd, måske især hvordan mænd er sammen med mænd. Jeg har fx lagt mærke til, at mange godt kan lide konkrete løsninger – eller det, de kalder at give hinanden 'tips' eller 'fif'. Et eksempel på et sådant kom fra Anders, da vi talte om, at flere af mændene følte sig kontrolleret af deres kæreste, når de skulle tage sig af børnene. Hjemme hos Anders er det ofte sådan, at han står tidligt op med barnet, mens hans kæreste står op senere. Når hun så kommer ind i stuen, kan hun finde på at sige: Er I okay? ”Det spørgsmål bliver jeg virkelig irriteret over,” fortæller Anders. Da jeg spørger ham, hvad der gør ham irriteret, kommer han frem til, at han føler sig kontrolleret. De andre mænd i gruppen nikker og siger alle, at de kender til lignende situationer, hvor de føler sig kontrolleret.

Anders fortæller så, at han har fundet en måde at afværge spørgsmålet på: Når han kan høre, at kæresten er stået op, begynder han at fløjte. De gange han har gjort det, er der som regel ikke kommet spørgsmål, men i stedet tilkendegivelser som: ”Det ser ud til, at I hygger jer.” De øvrige mænd synes, det virkelig lyder som en god idé og noget, de kan lade sig inspirere af. Fedt med sådan et fif, siger Mikkel.

I gruppen taler vi efterfølgende om, hvordan vi skal forstå denne virkning, og her supplerer jeg deres refleksioner med en tydeliggørelse af, hvad jeg tror, der foregår hos kvinderne, nemlig at de er urolige, når mændene ikke melder ud om deres tilstand. At fløjte

er i denne kontekst en måde at udtrykke noget på, at sende et budskab, der fortæller: "Vi har det godt, vi hygger os". Og så falder kvinden til ro. Efterfølgende talte vi i gruppen om, hvordan de hver især kunne bruge denne forståelse og det her 'fif' til at påvirke samspil med deres kæreste i en mere positiv retning. Her var det især idéen om at blive mere tydelig, der var gennemgående.

### TRÆT AF MIG SELV, NÅR JEG BLIVER IRRITERET

Mændenes egen irritation har været et tema i gruppen, som er dukket op gang på gang. Der har været megen

selvrefleksion i forhold til det. Fx har Morten flere gange sagt: "Jeg bliver virkelig også træt af mig selv, når jeg bliver irriteret. Jeg har slet ikke lyst til at være sådan en sur mand." Mændenes arbejde med dette tema har, ligesom med andre temaer, fordybet sig i takt med, at gruppen har været sammen over tid. Jo længere vi er kommet i forløbet, jo mere har den enkelte forholdt sig undersøgende til, hvad irritationen handlede om, og om der under irritationen også har været mere sårbare følelser.

I forståelsen af følelser er jeg inspireret af EFT og Susan M. Johnsons forståelse af sekundære og primære følel-



Otto Frello: Kongens Nytorv. 1995-96. Museum Frello. Vardemuseerne. Udsnit.

ser: De sekundære er ofte hårde følelser, som vi kommer til at skabe afstand med, mens de primære er bløde, sårbare følelser, som, hvis vi giver udtryk for dem, kan være med til at skabe åbenhed og nærhed (Johnson 2004). De sekundære følelser er i denne forståelse ofte reaktive, dvs. en del af ens måde at beskytte sig selv på og forbundet til en af de utrygge tilknytningsstile (Bowlby 1994). Der er dog masser af nuancer. Fx kan vrede nogle gange være en reel og vigtig følelse, mens den i andre situationer kan have reaktiv karakter og på den måde være en måde at undgå mere sårbare følelser på.

Et andet perspektiv, som jeg har koblet med den tilknytningsteoretiske, er konflikttrekanten (Della Selva 2001 s.23, efter Menninger 1958). I trekanten optager henholdsvis impulser/følelser, forsvar og angst hver sit hjørne. Jeg har anvendt figuren i gruppen som en model, der maner til indsigt omkring egne forsvarsreaktioner og følelser, men også for at understrege, at der er angst forbundet hermed. Med andre ord: Jeg har insisteret på at tale med mændene om for det første, at vi kan blive bange, og for det andet, hvad vi er bange for i relationerne.

At tale om irritationen har i gruppen således været en vej ind i at skabe fordybelse og åbenhed i form af at identificere egen frygt og blødere følelser samt give udtryk for disse tilstande. Netop noget af det, mændene har brug for for at kunne håndtere udfordringer i familielivet som beskrevet ovenfor. At tage mange af den slags undersøgende 'ture' fra reaktion til mere åbent udtryk – i en dialog med mændene, og hvor de er sammen med hinanden – er noget af det, jeg personligt tror på kan være med til at skabe nye konstruktive måder for mænd at være sammen på.

#### ØVRIGE TEMAER

I februar, da det var planen at afslutte forløbet, lavede vi, efter gruppens ønske, en mundtlig opsamling på te-

maer samt på mit initiativ en skriftlig evaluering, som bestod af nogle kvalitative spørgsmål. I opsamlingen af temaer var der ud over dem, jeg har beskrevet, flere løsningsorienterede: dels at skabe mere struktur i hverdagen i familien i form af fx fast ansvarsfordeling og dels at lave små planlagte dialoger med sin kæreste, hvor man skiftes til at lytte. Øvrige temaer, som jeg ikke har fundet plads til at folde ud, var: håndtering af skænderier, hvilket de også kalder konflikthåndtering, samt det at tage initiativ til at være sammen med sin kæreste og finde tid og plads til sig selv og hinanden.

Temaet omkring initiativ, eller rettere mangel på samme, har fyldt en del i seancerne siden februar. Alle fire har de en oplevelse af at tage for lidt initiativ, og flere af dem føler sig grundlæggende bagefter i forhold til deres kæreste. Dette tema er vi i gang med og slet ikke færdige med at udforske.

#### HVAD MÆNDENE FIK UD AF FORLØBET

I forhold til udbytte understreges det for det første af alle fire mænd, hvor meget det har betydet for dem at genkende udfordringer hos hinanden og få inspiration fra andre mænd i samme situation. Nogle understreger blot genkendeligheden som noget positivt, andre præciserer, at det har fået dem til at føle sig mindre alene med deres udfordringer. En enkelt beskriver, at det har styrket ham i hans tilgang til at tale med sin kæreste: "Det var bare nemmere at tale med hende, efter jeg havde været i gruppen." De beretter om, at det at få talt problematikken igennem i gruppen, gør dem mere afklarede på, hvordan de vil gribe an at tale med deres kvinde.

For det andet siger mændene samstemmende, at det har overrasket dem, hvor meget de har kunnet genkende hos hinanden. Det havde de ganske enkelt ikke forestillet sig. Til den oplevelse, vil jeg lige tilføje, at da jeg præsenterede initiativet, var der i nogle par mere tydelig begejstring hos kvinderne, end det mændene

umiddelbart gav udtryk for. Én af mændene har da også flere gange sagt, at han blot et år tidligere i sit liv ikke ville have sagt ja til at deltage i gruppen.

En tredje ting, der blev tydelig i evalueringen, var mændenes udbytte af konkrete redskaber, som jeg har været inde på tidligere. Fx enkle redskaber til at lave små samtalsessioner med sin kæreste. Men også forståelsen bag, fx at der findes forskellige typer af kommunikation, og at nogle typer virker bedre end andre, når man skal tale med sin kæreste. Dette tolker jeg som en øget bevidsthed om, hvad man gør, og at de oplever at kunne få mere magt over sig selv og situationen gennem at handle mere bevidst.

Som det fjerde og sidste, jeg vil fremhæve fra evalueringen, svarer nogle, at de har haft udbytte af at skulle stå til 'ansvar' over for gruppen, hvis de havde givet sig selv en opgave. Det har hjulpet dem til at holde fast i et initiativ eller ændre en type adfærd. Faktisk påpeger nogle af mændene, at de har savnet mere af den slags opfølgning. Dette hører jeg som et budskab om, at de har brug for en hel del af den type af støtte, der også udfordrer, og det bekræfter mig i, at det, at jeg har stillet spørgsmål til, hvad de bakker hinanden op i, som jeg har refereret tidligere, giver mening. Måske er denne problematik mere generel, således at mænd bredt set kunne have udbytte af i højere grad at støtte hinanden gennem på en kærlig måde at udfordre hinanden.

#### LITTERATUR

Bowlby, John: *En sikker base*. Helsingør: Det lille Forlag 1994, eng. udg. 1988.

Braginsky, Mikkel: *Hankøn: Fire leveregler til at genfinde din identitet*. Gylvendal 2021.

Della Selva, Patricia Coughlin: *Intensiv dynamisk korttidsterapi*. Hans Reitzels Forlag 2001.

Duus, Gitte: *Kontakt*. I: Brødslev Olsen, Jan & Gitte Duus (red.): *Menneskenære grundbegreber i social- og sundhedsprofessionerne*. Samfundslitteratur 2016.

Johnson, Susan M: *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy*. Brunner-Routledge 2004.

Rasmussen, Daniel Skipper: Når mænd går til terapi. P Psykologernes Fagmagasin. [www.dp.dk/p-psykologernes-fagmagasin/artikler/naar-maend-gaar-til-terapi](http://www.dp.dk/p-psykologernes-fagmagasin/artikler/naar-maend-gaar-til-terapi), 14.1.2022. Hentet 26.8.2022.

Remar, Dorte: *Mandeforsker: Mænd får sved på panden, når konen vil tale om parforholdet*. Kristeligt Dagblad. [www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/maend-faar-sved-paa-panden-naar-konen-vil-tale-om-parforholdet](http://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/maend-faar-sved-paa-panden-naar-konen-vil-tale-om-parforholdet), 25.1.2019. Hentet 26.8.2022.

Rogers, Carl R: *The necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. *Journal of Consulting Psychology* 21 (2), 1957: 95-103.

Rogers, Carl R: *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework*. I: Sigmund Koch (red.): *Psychology: A study of science*, Volume 3. New York: McGraw-Hill 1959: 184-256.

Artiklen er bragt med tilladelse fra de fire mænd i gruppen. Navnene er ændret.



Gitte Duus er selvstændig psykoterapeut, MPF med speciale i parterapi: EFT og IMAGO. Cand.scient.soc. (psych.), ph.d., tidl. lektor på Aalborg Universitet, fagbogsforfatter.