MANDEGRUPPER – KVINDER INGEN ADGANG

Mænd mødes landet over for at tale om deres liv og udfordre hinanden til at ændre uhensigtsmæssige mønstre ved at være tro mod sig selv og deres maskulinitet. Vi ser nærmere på mandegrupper.

AF LENE RODE

FOTO: CHARLOTTE DAHL OG FLEMMING NIELSEN

Vi har en hel generation af mænd, der har svært ved at finde deres egen manderolle i tiden efter kvindefrigørelsen. De vil ikke være diktatoriske patriarker som mændene i 50'erne, og de vil ikke sidde i rundkreds og sige undskyld, fordi de er mænd, som mændene i 70'erne. Gennem mandegrupper, hvor kvinder ikke er velkomne, finder de ind til deres kerne og lærer at være tro mod sig selv og dermed også bedre fædre, partnere, kollegaer og ledere.

Mandegrupperne er et maskulint netværk, hvor der er plads til at tale om dybe ting, til at lufte sin tvivl og ikke mindst plads til at forpligte sig til at vokse. Partneren nyder indirekte godt af, hvis hendes mand går i mandegruppe og bliver lykkeligere og mere afklaret. Vi taler med Troels og Ole om, hvilken forskel mandegrupper har gjort i deres liv.

VIDSTE DU

Mandegrupper opstod i 1960'erne efter kvindefrigørelsen, hvor den bløde mand følte skam og skyld over sin maskulinitet.

Mandegruppe på Fyn faciliteret af Mads Bruun (tv.).

INSPIRATION

De fleste mandegrupper er inspireret af den amerikanske sexolog og forfatter til bogen *Den Maskuline Mand*, David Deida. Deida mener, at en mand først og fremmest bør fokusere på sit eget livsformål. Dermed vil han blive mere autentisk som mand og menneske – og på den måde også styrke sit parforhold.

EN **MANDS** MÅDE AT GØRE TINGENE PÅ

- Hold op med at retfærdiggøre noget som helst i livet
- Lev med et åbent hjerte, selv om det gør ondt
- Lev, som om din far var død
- Skift aldrig mening for at behage en kvinde
- Dit mål må gå forud for dit parforhold
- Brug ikke din familie som undskyldning

DET, HUN **ØNSKER**, ER IKKE DET, HUN **SIGER**

"Somme tider vil en kvinde klart og tydeligt bede sin mand om noget, ikke for at få ham til at gøre det, men for at se, om han er så svag, at han vil gøre det. Med andre ord afprøver hun hans evne til at gøre det rigtige, ikke det hun beder om. I sådanne tilfælde vil hun blive skuffet og vred, hvis manden gør det, hun beder om. Manden vil ikke have nogen anelse om, hvorfor hun er så vred, eller hvad der muligvis kunne gøre hende tilpas. Han må huske på, at hendes tillid ikke skabes ved, at han efterkommer hendes anmodninger, men ved, at øger kærligheden, bevidstheden og succesen i deres liv på trods af hendes anmodninger."

Kilde: Den maskuline mand af David Deida. Læs mere: www.deida.info

ALLE MÆND BURDE GÅ I MANDEGRUPPER

Moderne mænd har i særlig grad behov for samvær med andre mænd for at udvikle deres manderolle, mener Tomas Friis.

Mænd har ikke samme tradition for nærhed som kvinder. Men det betyder ikke, at de ikke har brug for det og glæde af det. Tværtimod.

– Der sker noget helt specielt, når man samler mænd i grupper. Der opstår en meget høj grad af fortrolighed meget hurtigt. Når der også er kvinder med, vil der altid være en vis mængde slåen på brystet og alfahan. Det har jeg aldrig oplevet i en mandegruppe, siger Tomas Friis, der er mande- og parterapeut. Han står selv for flere mandegrupper og oplever altid et meget intenst nærvær mellem mændene.

– De kender ikke hinanden på forhånd og har derfor heller ikke en rolle i forhold til hinanden. På arbejdspladser, i familier og mellem venner er der altid en, der er den kloge, en der er nørden, en der er den sjove etc. Her er der fuldstændig frihed til at være den, du er. Og det virker utrolig befriende.

Mændene i Tomas Friis' grupper kommer med alle mulige forskellige baggrunde, men har det til fælles, at de gerne vil arbejde med sig selv. De er meget parate og motiverede – og så har de typisk fem temaer til fælles, som optager dem. Nemlig forholdet til kvinder, seksualitet, forholdet til deres egen far, familie og egen faderrolle samt deres mening med livet og livsformål.

I grupperne udfordrer Tomas Friis sammen med mændene deres personlige lederskab og maskulinitet. Lærer dem at være autentiske, så de kommer tættere på sig selv og deres kvinde.

– Vi stiller dybe, vigtige – og måske ubehagelige spørgsmål til det, de gør med deres liv. På den måde kommer vi hurtigt ind til kernen, så de virkelig rykker sig.

DEN NYE MAND

Behovet for mandegrupper er ultraaktuelt lige nu, mener Tomas Friis.

– Min generation af mænd har ingen reelle rollemodeller. Vi har selv måttet opfinde vores manderolle, og det betyder, at vores sønner har fædre, der er midt i en forandringsproces. Og nogle af os har sønner, der siger, at de ikke vil være en vatpik ligesom deres far.

Vi er den første generation af voksne mænd efter kvindefrigørelsen – og misforstå mig ikke, kvindefrigørelsen var helt nødvendig, og vi ønsker os ikke tilbage i tiden. Det handler ikke om macho-idioternes hævntogt. Men kvindefrigørelsen har betydet nogle civile tab i form af mænd, der er faret vild og ikke ved, hvem de er – eller gerne vil være, mener Tomas Friis.

Han påpeger, at mænds samvær med hinanden ofte kun handler om 'øl, fisse og hornmusik'. Og at mændene faktisk går rundt med en dyb længsel efter dybde og meningsfuldhed.

POLARITETEN TILBAGE

Tomas Friis oplever, at mange mænd og par har brug for at genfinde polariteten. For i takt med kvindefrigørelse og ligestilling er mænd og kvinder blevet gjort ens. Kønnene kan det samme og

Min generation af mænd har ingen reelle rollemodeller. Vi har selv måttet opfinde vores manderolle, og det betyder, at nogle af vores sønner siger, at de ikke vil være en vatpik ligesom deres far.

Mange mænd har en tendens til at føle sig som ofre i en situation, hvor stærke kvinder har overtaget. Men man kan ikke klynke sig tilbage til balance.

gør det samme. Og så kan det være svært at bevare spændingen og gnisten i parforholdet.

– Derfor handler det om at finde et sted, hvor man kan være mand og kvinde på en ligestillet måde uden at være ens. Hvor manden kan dyrke sin maskulinitet på samme måde, som kvinder i årtier har dyrket deres femininitet. Hvor manden har mulighed for at finde ud af, hvordan han er far for sine børn uden at være en klon af moren, så han kan blive det forbillede for sine børn, som han selv har manglet.

– Mange mænd har en tendens til at føle sig som ofre i en situation, hvor stærke kvinder har overtaget. Men man kan ikke klynke sig tilbage til balance. Derfor har vi fokus på at tage ansvar og stå ved os selv, og det virker rigtig opløftende. På den måde kan de både finde balance og polaritet mellem det maskuline og det feminine. Og det er noget af det, mandegrupper kan. Og jeg mener, at alle mænd burde gå i mandegrupper, siger Tomas Friis.

MANDEGRUPPE PÅ SJÆLLAND

Tomas Friis er lifecoach og er en af landets førende par- og mandeterapeuter.
Kontakt: tomas@tomasfriis.dk, tlf. 4031 4014.
Mere info: www.tomasfriis.dk

Troels reddede sit parforhold ved at gå i mandegruppe og har fundet frem til en ny arbejdsmæssig drøm.

JEG ER BLEVET **EN RIGTIG** MAND

Da Troels begyndte i mandegruppe, var det med en vis skepsis, men i dag ville han ikke undvære den. Troels har fået et helt nyt forhold til sin kæreste og føler sig mere afbalanceret og mere maskulin end nogensinde.

Det var Troels Søgren Clausens parterapeut, der foreslog ham at begynde i mandegruppe for et år siden. Troels og hans kæreste gik i parterapi, fordi de virkelig, virkelig ville hinanden. Også selvom det ofte knagede mellem dem. De gik forkert af hinanden og havde svært ved at kommunikere. Troels var skeptisk, da han mødte op hos Mads Bruun første gang:

– Jeg arbejder som smed, og der sidder man ikke og snakker med gutterne om problemer og følelser. Så det var et helt nyt forum for mig, og jeg forestillede mig noget Carl Mar Møller-vildmandsagtigt noget, fortæller Troels.

Det var det nu ikke. I stedet var det fire helt almindelige mænd og en facilitator, som mødes en gang om måneden og taler om alt det, der fylder i deres liv lige nu.

– Det er anderledes end noget, jeg

Facilitator Mads Bruun udfordrer Troels til at lytte til sin hemmelige drøm om at blive massør.

har prøvet før og meget specielt. Alle er meget åbne og siger deres ærlige mening. Og alle er forskellige og har forskellige ting og erfaringer at byde ind med. Det betyder rigtig meget.

GRÆNSEOVERSKRIDENDE

For Troels har udfordringerne handlet om kommunikation og relationer – men allermest om hans parforhold.

– Selvom det var lidt grænseoverskridende at åbne sig over for helt fremmede mennesker i begyndelsen, har jeg valgt at være meget ærlig. Jeg har fortalt om store problemer, jeg har haft i mit liv. Men man får jo ikke noget ud af det ved bare at komme og kigge på de andre. Jeg ville gerne have noget ud af det. Jeg har tidligere haft et meget iltert temperament og har haft tendens til at blive meget kort for hovedet. Det har jeg snakket meget med de andre om, og så har vi byttet erfaringer. De fortæller, hvad der virker for dem, og så kan jeg gå hjem og prøve det af. Fx har jeg lært, at hvis din kvinde siger, at hun er utilfreds med sin vægt, sit hår og sit job – så handler det kun om en af tingene. Så i stedet for at gå ind i diskussionen er det bedre bare at lytte og dysse hende ned. Så kan hun bedre fokusere og gøre noget ved det, forklarer Troels.

Med sine 28 år er han den yngste i gruppen, men han er blevet rigtig gode venner med de andre. Især den ældste i gruppen på 45 og Troels ses ofte:

– Jeg er meget inspireret af, hvor rolig og velovervejet han er. Og alderen betyder ingenting. Vores koner er også blevet venner.

Det rolige og velovervejede er i høj grad smittet af på Troels.

– Jeg er blevet meget roligere og tænker mig om, før jeg reagerer. Jeg er blevet meget bedre til at lukke op over for min kæreste, og jeg har fået nogle rigtig gode redskaber til at håndtere hende. Fx når hun bliver gal, så ved jeg nu, at det ikke handler om mig. Så kan jeg holde om hende og spørge, hvad der er galt i stedet for selv at blive gal. Derfor har jeg også fået en gladere kæreste. Hun ved, jeg er der, når hun er presset, og det har givet os begge en enorm tryghed i parforholdet, siger han.

– Jeg har aldrig harmoneret så godt med et andet menneske, som jeg gør med hende, og derfor har vi også investeret rigtig meget i vores forhold og brugt penge på terapi. Men det har været det hele værd, fastslår Troels.

Jeg arbejder som smed, og der sidder man ikke og snakker med gutterne om problemer og følelser. Så det var et helt nyt forum for mig.

GODE KÆRLIGHEDSTRICKS

Mandegruppen har også lært Troels nogle effektive tricks. Fx foreslog de, at han skulle sende kæresten blomster. Troels sagde, at han da tit havde blomster med hjem – men nej, han skulle sende dem til hendes arbejde, mente de andre. Så det gjorde han og fik noget nær jordens lykkeligste kæreste – med jordens mest misundelige kolleger. På den gode måde.

Troels har også talt rigtig meget med sin mandegruppe om, at han havde en hemmelig drøm om at blive massør. Rigtig længe talte han om det, og til sidst sagde de andre til ham, at han ikke kunne lade det blive ved snakken. Så i januar begyndte Troels på uddannelsen.

– Jeg havde brugt som undskyldning, at jeg er ordblind, men de pressede mig til at spørge alligevel. Og det viste sig, at det slet ikke var noget problem. Så det er en helt ny verden, der har åbnet sig for mig.

Troels kalder mandegruppen et holdested, hvor han kan tale om alt, vende ideer og tanker.

– Jeg er blevet mere afklaret og afbalanceret. Jeg sætter ord på tingene af mig selv, og min familie siger, at jeg er blevet mere rolig og klog. Det er jo virkelig dejligt at høre. Jeg synes også, at jeg er blevet mere maskulin. At jeg er blevet mere den mand, jeg gerne ville være.

Troels Søgren Clausen

ALDER: 28 år
STATUS: Samboende – foreløbig uden børn
JOB: Smed og massør-studerende
TID I MANDEGRUPPE: 1 år
DET VIGTIGSTE LÆRT: At hvile i mig selv

MANDEGRUPPE PÅ FYN

Mads Bruuns mandegruppe har fokus på at skabe et fællesskab, hvor man i fortrolighed kan styrke sin maskulinitet. Møderne indeholder typisk en eller to øvelser efterfulgt af åben snak om, hvad der fylder i ens liv, og hvad man gerne vil have med fra mødet af opgaver, væddemål eller bare et godt råd. Der er for hvert møde planlagt et tema, som man skal forholde sig til og måske revurdere sig selv og optimere sig selv ud fra. Kontakt Mads: mads.bruunr@gmail.com, tlf. 2292 4188.

Ole søger støtte til at leve efter sit livsformål, hvor han er tro mod sig selv og sine egne værdier.

MÆND HAR BRUG FOR FÆLLESSKABER

Oles mandegruppe har gjort ham til en styrket mand, der opnår sine mål og sørger for at få indarbejdet de aktiviteter i hverdagen, der gør ham glad og fri - også hvis en kvinde trækker i en anden retning.

Ole Høyer har været del af en mandegruppe i syv år. En gruppe, hvor medlemmerne udfordrer hinanden på deres udvikling og livsformål.

De mødtes på en weekend-workshop med amerikaneren David Deida i 2004. Workshoppen handlede om, hvordan du som mand kan komme i bedre kontakt med din kraft og dit livsformål for herigennem at udvikle en dybere relation til kvinden i dit parforhold. Efter workshoppen blev der dannet en række mandegrupper. En af dem var Ole Høyers og består af syv medlemmer i alderen 37-48 år. Alle veluddannede og med veletablerede karrierer – og for de flestes vedkommende – kone og børn.

Selv er Ole 37 år og ejer af konsulentvirksomheden *Energy Excellence*, der hjælper topledere, ledere og talenter i internationale virksomheder med at øge deres kapacitet og modstandskraft både fysisk, følelsesmæssigt, mentalt og spirituelt. Og han bruger gruppen til at blive udfordret både professionelt og privat:

– Vi er en gruppe af mænd, der udfordrer hinanden gennem øvelser og feedback. Vi tager udgangspunkt i vores livsformål og holder hinanden op på, at vi flytter os på de områder i vores liv, der betyder allermest for os – det gælder både karriere, parforhold og personlig udvikling.

UD AF KOMFORTZONEN

Ole Høyer mener, at de fleste udviklingsorienterede mænd ville have godt af at indgå i en mandegruppe, hvor de kan dele deres livsudfordringer – og få feedback fra ligesindede mænd, der kan udfordre og inspirere dem til at udvikle sig.

– Det er jo en udfordring at få karriere, familie og fritid til at gå op i en højere enhed, og de fleste danske mænd har et uudnyttet potentiale i at holde fast i sig selv og sætte tid af til de aktiviteter, der gør dem glade og frie, også selvom en kvinde måske trækker i den modsatte retning.

Gruppen mødes hver 14. dag om aftenen i to timer – og agendaen indeholder både øjenkontakt, fysiske øvelser og tid til at hver enkelt kan deles om deres livsformål og udviklingsområder samt blive udfordret gennem feedback fra resten af gruppen.

Vi holder hinanden op på, at vi flytter os på de områder i vores liv, der betyder allermest for os – det gælder både karriere, parforhold og personlig udvikling.

– Vi giver hinanden direkte og konstruktiv feedback, og det er ofte intenst og ud af komfortzonen, når de 6 andre mænd i gruppen udfordrer mig på et af de uhensigtsmæssige mønstre, som jeg ubevidst har gentaget i en situation på arbejdet eller i mit parforhold.

Det at forandre sig og netop vokse af den feedback, mandegruppen giver hinanden, er ifølge Ole en af nøglerne til hans egen udvikling.

– Vi har som mænd en tendens til at lukke af og løbe væk, når vi får en feedback, der gør ondt – både fra andre mænd og fra vores kvinde i parforholdet. Efter 7 år i gruppen er det gået op for mig, at der hvor feedbacken har gjort mest ondt, ja, i de situationer, hvor jeg har været i stand til at lytte til den og tage den ind og brudt en uhensigtsmæssig vane, ja, der er jeg vokset og har skabt de bedste forandringer og resultater i mit liv.

Gennem mandegruppen har Ole etableret stærke bånd til de andre mænd. De mødes også til private sammenkomster, hvor kvinderne og børnene deltager og dermed får glæde af gruppen. En gang om året drager mændene alene på en 24-timers tur, hvor de er ude i vildmarken og laver fysiske, udfordrende aktiviteter, tilbereder mad over bål og hygger ud på de sene nattetimer.

MIT LIVSFORMÅL

At være formuleret og skarp på ens livsformål er omdrejningspunktet for en stor del af udviklingsarbejdet i mandegruppen.

– Det er med til at sætte retning og give ens liv en større dybde, når du løbende arbejder med emnet og får feedback på det, du har sat dig for at udrette i livet.

Oles eget livsformål er gennem kraft og kærlighed at udvikle menneskers indsigt til at skabe varige positive forandringer i deres liv. Det gør han dels gennem sin virksomhed, hvor han sidste år trænede og coachede mere end 600 topledere, ledere og talenter til bedre resultater i både deres arbejds- og privatliv. Derudover har han for nylig etableret non-profit-organisationen *Periamma* i Indien, hvor han sammen med en gruppe af erhvervsfolk er i gang med at starte skoler og Micro Finance-projekter til gavn for indere i en række lokale landsbyer i Tamil Nadu-regionen.

I hverdagen udlever Ole sit livsformål gennem det, han kalder 'magic moments' – det kan være alt fra at give ekspedienten i Irma et ekstra smil til at tage sig tid til at være nærværende og snakke med mennesker, hvor han kan være til gavn og gøre en forskel.

Vi har som mænd en tendens til at lukke af og løbe væk, når vi får en feedback, der gør ondt. Men nu har jeg lært, at der hvor feedbacken har gjort mest ondt, der er jeg vokset og har skabt de bedste forandringer og resultater i mit liv.

HVEM OG HVORDAN

Mandegrupper henvender sig til mænd i alle aldre og fra alle faggrupper. Særligt mange mænd begynder i mandegrupper, efter de har fået børn, når parforholdet knager, eller de er i tvivl om, hvad de skal stille op med deres liv. Mandegrupper mødes typisk hver 14. dag. Nogle løber en begrænset periode – fx tre måneder, mens andre bliver ved i mange år.
De faciliterede grupper koster omkring 300 kr. per gang, mens de selvbestaltede er gratis, medmindre andet er aftalt indbyrdes i gruppen.

VIDSTE DU

Lugten af kvindetårer sænker mænds testosteronniveau og mindsker deres lyst til sex

Ole Høyer

ALDER: 37 år
JOB: Ejer af Energy Excellence og medstifter af Periamma Foundation
TID I MANDEGRUPPE: 7 år
DET VIGTIGSTE LÆRT: At tage imod feedback fra gruppen og handle på den – også selvom det kan være udfordrende og gøre ondt.
MERE INFO: www.energy-excellence.com og www.periamma.org