

Den aften, jeg lærte at blive en mand

Over hele landet mødes mænd med andre mænd i mandegrupper for at tale om, diskutere og arbejde med at være mænd. Mandegruppe 18 KBH mødes hver onsdag kl. 19 i strømpe-sokker. »Den moderne mand er tynget af hensynsbetændelse. For ham handler det om at tilbageerobre samtalen,« mener mandecoach Tomas Friis.

PAUL SAUER | w@jp.dk, Foto: CARSTEN BUNDGAARD | w@jp.dk

Tomas Friis er ikke tilfreds. Den skaldede mand, som ellers roligt har siddet i sin stol og lyttet, har nu skudt sine briller op over panden og sit blik ind i mit. Med strømpefødderne solidt plantet på gulvet læner den 50-årige mandeterapeut sig frem. Han fastholder mit blik, mens han trækker vejret tungt.

»Hvis du nu ikke skulle præsentere dig som Paul-komma-journalist, men bare som Paul-komma-mand - hvordan ville det så lyde?« spørger Tomas Friis med en rolig, men insisterende stemme.

Resten af cirklen er tavs. Vi er 11 i alt.

11 mænd med strømpefødderne solidt plantet på det lyse parketgulv og bagenden plantet i én af de sorte stole, som er placeret i en perfekt cirkel i midten af det ellers stort set nøgne kursuslokale. Tomas Friis sidder næsten over for mig, lige skråt til højre. Og stirrer afventende.

På hans opfordring har jeg præsenteret mig selv. Forklaret, at jeg er journalist, og at jeg er interesseret i mandegrupper, fordi de over hele landet bliver stadigt mere populære. At

jeg er glad for at blive inviteret indenfor, fordi jeg tror, at der ligger en interessant historie. Men det er ikke godt nok. Her er ikke plads til professionelle facader.

Jeg må sadle om.

»Jeg hedder Paul, jeg er 29 år, kommer oprindeligt fra Padborg i Jylland,« begynder jeg forfra, mens jeg lader mit blik panorere hen over cirklen af mænd. De er meget forskellige; nogle ser ud til at være i 20'erne, andre i 50'erne, tøjstilen varierer fra gråmeleret joggingtøj til nystrøgne skjorter. Omkring mig sidder mænd, som ligner it-medarbejdere og arkitekter, mens andre ligner pædagoger og studerende. Ved siden af mig sidder en skaldet fyr med stort fuldkæg, som er uddannet tømrer. Han har taget hjemmesko på.

Alle mændene lytter opmærksomt, mens jeg gør mit bedste for at fortælle om Paul-komma-mand. Om interesser (fodbold og rockmusik), flyttemønstre (fra Padborg via Kolding og Odense til Københavns Nordvest-kvarter), jobvalg (jeg har 10 tommelfingre, så jeg kunne aldrig blive tømrer). Jeg når også omkring min fascination af tarteletter (de himmelske butterdejskreationer), før jeg går i stå.

Cirklen kigger afventende. Så på Tomas Friis. Tomas Friis nikker tilfreds.

»HO!« udbryder han så.

»HO!« replicerer resten af cirklen.

Jeg kigger spørgende. Tomas Friis læner sig marginalt længere frem i stolen.

»Vi siger "ho", når vi slutter,« forklarer mandegruppelederen.

»Det betyder punktum. Vi siger det, når vi er færdige med at tale, og så svarer cirklen, at vi har hørt dig. Det er ligesom *roger og over*,« uddyber han.

Velkommen til Mandegruppe 18 KBH.

Mangel på rigtige mænd

Da jeg fortalte en god ven, en anden mand på omkring 30 år, at jeg skulle besøge en mandegruppe, fik jeg det der blik, som mænd indimellem kan give hinanden. Sådan et indforstået "sikke noget fis"-blik, som mænd i alle aldre sommetider sender for lige at signalere, at de 1) bestemt er mænd og 2) bestemt ikke har brug for sådan noget fis. Sådan bare lige for at være på den sikre side.

Men sandheden er måske en anden. De senere år har mandeterapeuter, mandeforskere og mandebattører stået på nakken af hin-

anden for at proklamere, at manden har mistet sit domæne under kvindernes køns-kamp. At mænd har fået ligestilling og feminisme ind med modermælken i en sådan grad, at "rigtige mænd" er blevet en mangelvare, fordi vi ikke længere tør at være det. I stedet lader vi os styre af dominerende kvinder, lyder det, som så til gengæld dropper os og lader sig skille, fordi de keder sig. Den moderne mand har, med andre ord, tilsyneladende mistet sin maskuline identitet og er blevet et ikke-køn. Hvis det passer, er det noget gedigent rod.

I mellemtiden er mandegrupperne så piblet frem. Her mødes mænd typisk én gang om ugen og taler om, diskuterer, arbejder med og hjælper hinanden og sig selv til at genvinde deres rolle som mænd. Mændene mødes i byer som Holstebro og Nyborg og Aarhus og København i grupper, der reklamerer med, at man undervejs vil »stå som en stærkere mand« eller »genfinde sit indre sande lederskab«. Hvis der virkelig foregår en mandekamp, må mandegrupperne klart udgøre frontlinjen.

Det var derfor, jeg ringede til Tomas Friis. Den erfarne mandeterapeut har faciliteret



Nu skulle det handle om nærvær, forklarede mandegruppeleder Jesper Kjær, da han bad os stille os på to snorlige rækker og stirre hinanden i venstre øje.



mandegrupper i syv år og har på den tid set en otte-tidobling i udbuddet af danske mandegrupper. Selv er han bagmand bag mandekursus.dk, hvis mandegrupper ifølge hjemmesiden byder på et »ægte maskulint netværk«, som får mænd til at blive »mere Konge, stærkere Kriger, kreativ Trolldmand og en markant bedre Elsker«.

Det var, da jeg talte med ham, at jeg bad om selv at deltage i én af mandegruppernes ugentlige møder. Og det er derfor, at jeg nu på fjerde minut står barfodet på et koldt parketgulv i Valby og stirrer en mand, som jeg aldrig før har mødt, intenst ind i venstre øje.

Lov til at kigge ind

Jeg stirrer manden ind i øjet, fordi en mand, der hedder Jesper Kjær, har bedt mig om det. Han er 40 år, coach og aftenens anden mandegruppeleder, og da vi var blevet færdige med at sidde i cirklen og vende, hvad vi havde tænkt siden sidst (én mand to pladser fra mig havde blandt andet reflekteret over, hvordan han kunne være mere råbende og fylde mere - *ho!* - en anden bemærkede, at han nogle gange dømmes sig selv for hårdt - *ho!*), bad Jesper Kjær os om at stille stolene til

side og smide sokkerne. Nu skulle det handle om nærvær, forklarede coachen. Derfor skulle vi stille os op i to snorlige rækker med front mod hinanden. Nu står vi så på hans opfordring alle på bare fødder og borer vores blik ind i venstre pupil på manden direkte over for os, mens vi synkront koncentrerer os om at åbne vores sind for hinanden.

»Vær nærværende, og giv manden foran jer lov til at kigge ind,« lyder det fra et ubestemt sted i lokalet fra Jesper Kjær, som lydløst bevæger sig rundt mellem de to rækker.

En aften i én af hans og Tomas Friis' mandegrupper er altid bygget op omkring den samme skabelon: en blanding af oplæg, fysiske øvelser og feedback-træning, som samlet set ifølge hjemmesiden skal hjælpe deltagerne til at vokse i rollen som mænd. Hver aften byder på et tema, som f.eks. er opvækst eller seksualitet eller forholdet til kvinder, og før forløbet er færdigt, når mændene at mødes til 10-12 aftenmøder a tre en halv time.

I aften er det næstsidste gang, at mændene i Mandegruppe 18 KBH skal mødes. Manden, som står over for mig, har sikkert prøvet stirre-øvelsen mange gange før. Han stirrer i hvert fald rutineret og uden at fortrække en

” Hvis du giver dig selv lov til at åbne op - siger hej, du må gerne kigge ind i mig - så vil du mærke, at han også gør det.

JESPER KJÆR, mandecoach

mine. Jeg, derimod, finder det en smule grænseoverskridende at fastholde, virkelig fastholde øjenkontakten med en mand, jeg ikke engang har sagt hej til. Fra et sted bag mig hører jeg Jesper Kjærs stemme:

»Hvis du giver dig selv lov til at åbne op - siger hej, du må gerne kigge ind i mig - så vil du mærke, at han også gør det.«

Jeg synes lige, at jeg når at mærke det, før der er yoga og meditation.

Følsom mand med nosser

Mandegrupper er på ingen måde en ny opfindelse. Allerede i 1970'erne begyndte mænd at danne basisgrupper for - i kølvandet på kvindernes frigørelsesbevægelse - at tage manderollen op til overvejelse. Det udmøntede sig i 1975 i en regulær Mandbevægelse, som i København frem til 1980 havde 300-500 aktive medlemmer.

Men datidens mandekamp havde et andet sigte end nutidens mandegrupper: Dengang handlede det for mændene om at frigøre sig fra den traditionelle, samfundsdikterede manderolle, som ifølge dem var kendetegnet ved at være hård og ufølsom - og det skete ved at skæve i kvindernes retning. Man- **◀**



En aften i én af Tomas Friis' mandegrupper er altid bygget op omkring den samme skabelon: en blanding af oplæg, fysiske øvelser og feedback-træning.

debevægelsen ville bl.a. gøre op med mandens rolle som familiens forsørger og have lov til - på samme vis som kvinder - at udtrykke følelser og passe de mindre børn i familien uden at blive set ned på. Det kvindelige blev, som en svensk forsker har udtrykt det, med andre ord set som idealet, mens det mandlige blev set som noget negativt.

Med tiden forandrede idealet for mændenes frigørelse sig dog. Fra at være *den bløde mand* blev idealet efterhånden i højere grad *den følsomme mand med nosser*, som også kunne rumme aggressioner og andre såkaldte mandlige egenskaber. Og i nutidens moderne mandegrupper er målet i høj grad at finde tilbage til netop de maskuline værdier, som Mandebevægelsen i 1970'erne ellers forsøgte at frasige sig.

»1970'ernes mandegrupper handlede om at sidde i en cirkel og sige undskyld, mens man sad på røven og kiggede uden at gøre noget. Nu handler det for mændene om at tilbageerobre samtalen,« som Tomas Friis sagde, da jeg første gang ringede til ham.

Fået prygl af livet

»Du skal øve dig på at lære at råbe pik eller smide med kampesten eller noget andet - noget maskulint. Ho!«

Vi har genført os strømpesokkerne og har flyttet stolene tilbage i en cirkel midt på gulvet. Tomas Friis sidder og noterer, mens mændene én efter én fortæller hinanden,

hvad de skal øve sig på. Feedback-øvelsen handler om at lægge hensynbetændelsen, som han formulerer det. Ikke, fordi mænd skal være dumme svin, siger han, men fordi vi skal blive dygtigere til at sige tingene, som de er.

Alle mænd får en seddel med de andres kritik, når vi er færdige. Lige nu er det en lidt forsagt mand i joggingsæt tre stole fra mig, der får feedback.

»Du er god til at være flink og indfølelse, og du har udviklet dig meget. Men du skal øve dig mere i at vise dig selv - jeg har svært ved at mærke dig. Ho!«

Der er én ting, der er fælles for mænd, der går i mandegrupper, forklarede Tomas Friis mig, da jeg ankom tidligere på aftenen. Og det er, at de alle på én eller anden måde har fået nogle prygl af livet, forklarede han.

»Og 95 pct. af dem er voksne nok til at have fået voksenprygl - skilsmisse, jobtab, eller hvad det nu kan være,« sagde Tomas Friis og forklarede samtidig det nødvendige i at forment kvinder adgang i grupperne. At mænd kan tale frit i et fortroligt og kvinde-frit rum, er nemlig altafgørende for, at samværet bevæger sig fra tøjhø-vittigheder og sparke dæk og ned til det, som »virkelig betyder noget«, pointerede han.

»Det er ikke, fordi der er noget i vejen med kvinderne,« forklarede han, »vi vil rigtig gerne være sammen med dem, for de fleste er superdejlige. Men kvinderne skal ikke blande

sig, når vi bygger os selv som mænd.«

Det tænker jeg over, mens cirklen fortsætter med råd om, hvordan den ene mand skal øve sig på at være mere primitiv og grov, den anden på at være god mod sig selv og den tredje på at pakke *pleaser*-genet væk. Alle mændene taler stille og langsomt og med stemmer, som er alvorlige på den måde, som stemmer er alvorlige på, hvis man skal fortælle en dårlig nyhed. Enkelte gange lyder et lavmælt »tak« fra den mand, som tager mod feedbacken.

Det hele foregår i god ro og orden, indtil Jesper Kjær pludselig rejser sig og river fat i brysthåret på en mand, som vistnok er arkitekt, og som sidder i en halvåben skjorte.

»Du skal huske, at de her hår, de sidder på en voksen mand,« siger han og sætter sig tilbage i sin stol.

Få nosserne tilbage

I pausen, efter en spontan øvelse tilegnet den yngste deltager, der ifølge Tomas Friis skulle øve sig i at dø« ved at »tage øksen i hånden og løbe *fucking* lige ind i 500 mand, der står klar« (jeg har ikke plads til at forklare hele øvelsen, men den involverede den unge mand i den ene ende af lokalet, og andre i den anden og spørgsmålet om, hvorvidt han havde »nosser« nok til at komme hele vejen igennem), falder jeg i snak med Henrik.

Den 48-årige mand er tidligere tømrer og arbejder nu som pædagog. Han blev en del af

mandgruppen, efter at han havde deltaget i et weekendarrangement med Tomas Friis og Jesper Kjær kaldet »Få nosserne tilbage«.

»Jeg føler mig meget mere på vej til at komme tilbage til den mand, jeg egentlig er,« siger Henrik, mens vi står i køkkenet og venter på en urimeligt langsom elkedel.

Jeg forklarer ham om de fordomme, jeg er stødt på, når jeg har fortalt andre, at jeg skulle i mandegrupper. Om, at det kun er bløde og skrøbelige mænd, der har brug for sådan noget. Henrik ryster på hovedet.

»Det her handler om, at du er nødt til at have andre mænd at stå sammen med for at kunne mærke og udvikle din egen indre mand. Og der skal noget mod til den her proces,« siger han og fortæller kort om, at han selv både er håndværker, friluftsmænd og dyrker kampsport.

»De skrøbelige mænd er dem, som ikke vil rykkes ved. Som er bange for, at deres sårbarhed vælter. Her bliver man prikket så meget til, at det, som er sårbart, vil vælte. Det er modige mænd, der går i mandegrupper,« siger han.

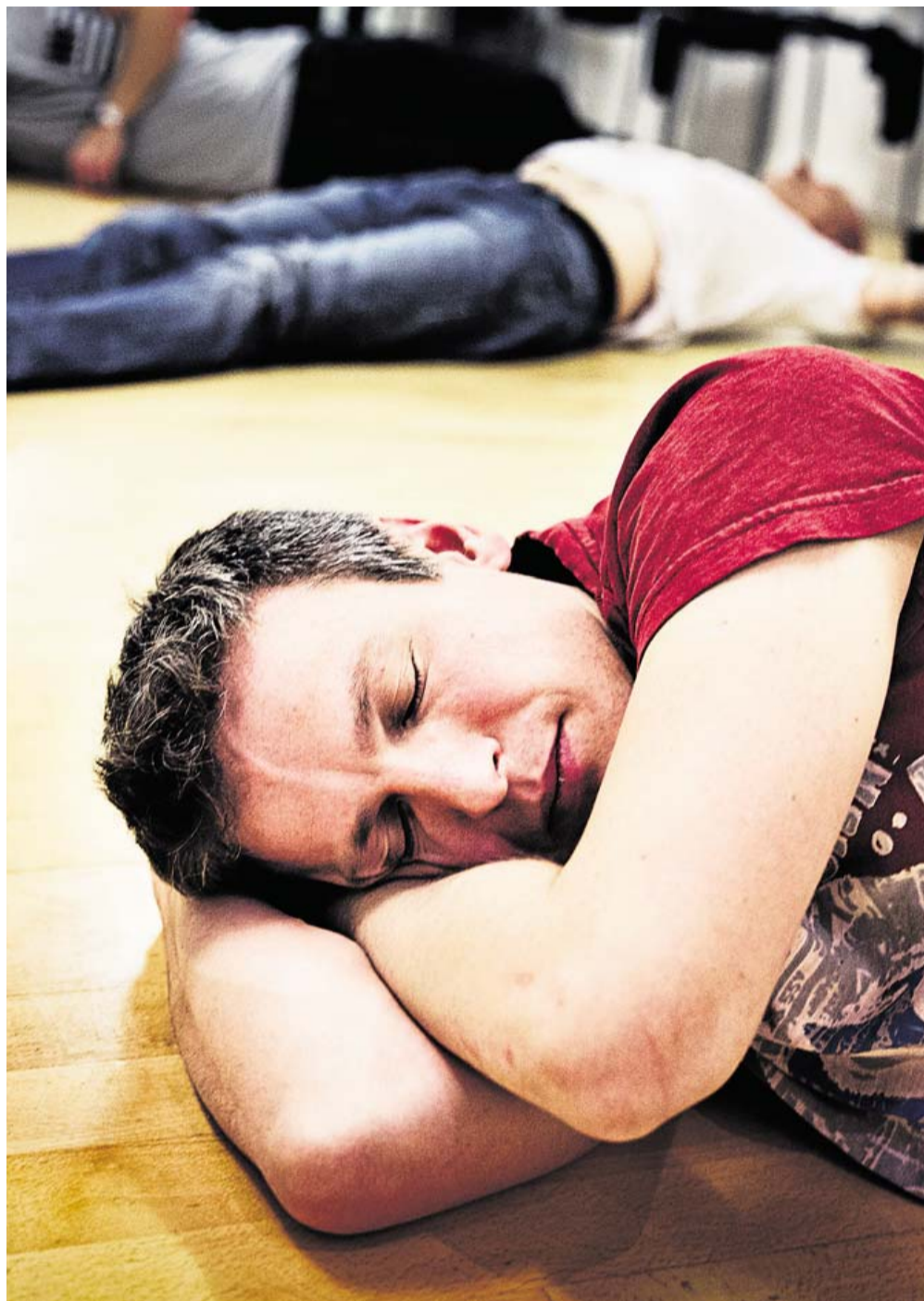
Bare tag tøjet af

»Nu er det så heldigt, at vi både kan øve os og give Paul en gave med hjem.«

Pausen er slut, og Jesper Kjær, den anden mandegrupperleder, har taget ordet. Cirklen kigger nysgerrigt på den 40-årige coach. Mest af alt måske mig. Der er feedback-øvelse, og



Mændene i Mandegruppe 18 KBH er rutinerede mandegruppegængere. Gennem tre en halv måned er de mødtes hver onsdag aften fra kl. 19.00 til kl. 22.30.



Gruppen ledes af Tomas Friis og Jesper Kjær (billedet), som er uddannet coach og desuden arbejder som stresskonsulent.

TAL OM MÆND

Der findes

2.792.279

mænd i Danmark (og 2.834.956 kvinder).
473.900 af dem bor alene.
 Sidste år blev der født 28.590 drenge
 - mod 27.283 piger.

Sådan er danske mænd uddannet:

34,1 %

af danske mænd mellem 15-69 år har en erhvervsuddannelse.

5 %

har en kort videregående uddannelse.

8,6 %

har en mellemlang videregående uddannelse.

7,5 %

har en lang videregående uddannelse.

6 ud af 10.000 danske mænd mellem 16-69 år har ikke gennemført 1.-6. klasse af grundskolen.

78,0 år

lever danske mænd i gennemsnit.
 Geografisk lever mænd længst i Region Midtjylland med 78,7 år, mens mænd i Region Sjælland i gennemsnit kun lever 77,2 år.

Mest almindelige navne (pr. 1. januar 2015):

Peter (49.550)

Jens (48.506)

Lars (45.507)

Michael (45.322)

Henrik (42.775)

Den hyppigste dødsårsag blandt danske mænd er kræft med 28 pct. af alle dødsfald. Hjertesygdomme står som årsag til 16 pct. af alle dødsfald blandt danske mænd.

denne gang er det mig, der står for skud.

»Vi skal øve os på at sige noget til Paul. Der er to ting: Den første er den rent fysiske fremtoning. Hvad har I bemærket ved den måde, Paul sidder, hvordan han står, hvordan han har sine arme, sin hals, alt muligt,« forklarer Jesper Kjær.

10 mænd nærstuderer mig. Jeg er pinligt bevidst om, at jeg aldrig har været mere bevidst om, hvordan jeg sidder på en stol.

»Og for det andet skal I fortælle Paul, hvad det, I har bemærket, fortæller jer eller gør ved jer,« fortsætter han.

Tomas Friis har allerede fundet sin A4-blok frem, klar til at skrive pointerne ned. Henriks ord om nødvendigheden af mod resonerer i mit hoved, da mændene i cirklen én efter én piller min fysiske fremtoning fra hinanden.

En har observeret, at jeg sidder med benene over kors, og det får mig til at fremstå lukket og usikker. *Ho!* En anden bemærker, at mit blik flakker en smule, når der ikke er nogen, der taler, og han føler derfor, at jeg mangler retning. *Ho!* En tredje mener, at jeg har taget alt for lidt af den jyske muld med til storbyen og burde plante mine fødder mere solidt på jorden. *Ho!* Jesper Kjær selv efterlyser, at jeg læner ryggen tilbage i sædet og spreder benene, så der er »plads til kuglerne«. *Ho!*

Sådan fortsætter det, til kun Tomas Friis er tilbage. Han lægger kuglepennen på blokken. Kigger så på mig.

»Bare tag tøjet af,« siger han.

I overført betydning, altså.

»Jo mere du giver slip på facaderne - også de ubevidste - og jo mere af *the real deal*, du lægger ind, jo mere får du ud. Det gælder ikke kun i cirklen, men i det hele taget. Hvis du tillader dig at blive set dybere, vil det gøre dit liv og dit job bedre,« fortsætter han.

Den sidste krammer

Følelsen af at være blevet klædt af bliver hos mig under aftenens sidste to øvelser, hvor mændene i grupper bl.a. skal finde på udfordringer til hinanden, som de skal løse inden deres sidste møde (jeg når at opfange, at én skal lave armbøjninger i 14 dage og invitere en kvinde på date, mens en anden skal sige fra over for en anden mindst én gang).

Men der er også en anden følelse: en følelse af at være blevet lukket ind i en hjertevarm gruppe af mænd, som respekterer andre mænds særheder og svagheder, og som aldrig kunne drømme om at sende dét der blik, som min ven på omkring de 30 år sendte mig. En gruppe mænd, for hvem dét at arbejde med sig selv som mand og som menneske er en seriøs beskæftigelse.

Da jeg krammer de sidste mænd farvel og forsvinder ud i aftenmørket, er jeg stadig lidt høj på en energi, jeg ikke kan definere. Jeg, Paul-komma-mand. HO!