

Positiv maskulinitet: Et ressursfokus i møte med menn

Vi må tolerere og respektere et mer maskulint språk i møte med problemer og terapi. Mer feminine tilnærminger virker lett fremmede for mange menn.

TEKST

Jens Ramfjord

PUBLISERT 5. juli 2010



RUFSET: Kvinnelige terapeuter irriterer seg kanskje over støy og uorden i møtet med enkelte mannlige pasienters uvørenhet og rufsethet, skriver Jens Ramfjord. Men kanskje kan denne atferden like god forstås som lek og uforsiktighet? Foto: Flickr.com/ Chris Parfitt

Etter å ha arbeidet med mannlige rusavhengige pasienter i rundt 10 år ser jeg tydelig at den problemorienterte forståelsen av det maskuline som uttrykkes i media og i samfunnet generelt, også gjenspeiles i faglitteraturen og behandlingsmiljøene. Kjønnskonferanser med fokus på maskulinitet gir samme opplevelse: «Mannen» framstilles som en litt grov, klumsete og aggressiv skikkelse, hemmet i sin tilpasning til et moderne samfunn og sårbar for å utvikle skadelige og risikable atferdsmønstre.

«Også kvinner forteller at de verdsetter den typiske

kommunikasjonen i mannsgrupper, fordi den er lettere å forholde seg til»

Denne forståelsen er svært uheldig. Vi vet at et for ensidig problemfokus sjelden er terapeutisk, og hvorfor skulle det være annerledes på dette området? Skal vi støtte de mannlige pasientene våre og bidra til en sunnere utøvelse av manssrollen – i stedet for å skape motstand, avmakt eller skam – må vi lede oppmerksomheten mer over mot et ressursfokus. Maskulinitet kan statistisk sett knyttes nærmere opp mot atferd som vold og risikosøkende atferd, antisosiale strategier og destruktiv rusbruk. Men et ensidig fokus på den atferden en ønsker å redusere, sier lite om hensiktsmessig atferd, om det som skal fungere som grunnlag for utvikling og vekst. Menn har rett nok mye å lære av kvinnerollen, men det er også en rekke ressurser knyttet til det maskuline i seg selv som kan dyrkes og videreutvikles.

Positiv maskulinitet

Likevel er den vanlige konklusjonen på faglige drøftinger rundt maskulinitet at menn må strekke seg i retning av det feminine; få snakke om positive uttrykk for maskulinitet. Hva en legger i «en mer positiv manssrolle» og «positive maskuline rollemodeller for unge menn», er det likeledes få som har konkretisert, og jeg skal derfor utdype dette litt nærmere. Utgangspunktet er kvaliteter jeg tenker er viktige i menns sosiale liv generelt, altså ikke bare i en terapisisituasjon. Innlegget er derfor også ment som et bidrag i manssrolledebatten: Egenskapene jeg beskriver her, er viktige i farsrollen, som partner og i vennskap – ikke bare i terapi. De fleste menn jeg har møtt i min praksis, har ellers en relativt konservativ forståelse av det maskuline, og jeg tar derfor utgangspunkt i en tradisjonell nordisk manssrolle i min beskrivelse av det maskuline.

Einar: Klar kommunikasjon

I mange sammenhenger blir den maskuline kommunikasjonen forbundet med mindre empati, omsorg og nyanserikhet enn den feminine. I en terapissetting roses gjerne en mer dempet, hensynsfull samspillstil. Men la meg likevel få framheve styrker ved kommunikasjonen i en vanlig manssgruppe. For i mange av de mannskulturene jeg har møtt, er kommunikativ tydelighet høyt verdsatt. Det å ha mot til å stå for og uttrykke sine verdier, samt vilje til å være ærlig og forfekte en «rettfremhet» i møte med andre, møter anerkjennelse og tillit. Dette skaper trygghet og oversikt, og en unngår tvetydig kommunikasjon, underliggende konflikter og frustrasjoner. Også kvinner forteller at de verdsetter den typiske kommunikasjonen i manssgrupper, fordi den er lettere å forholde seg til. De beskriver samspillet i kvinnegrupper som mer ugjennomtrengelig og tvetydig, spesielt når det er antipatier, konkurranse eller konflikter i luften. Dette pakkes inn og blir vanskeligere å forstå og håndtere.

Einar, enslig og nå i 40-årene, er vant til å omgås mennesker. Han er verbalt sterk, direkte og klar i sin væremåte. Hans samspillstil viser den direkte og klare maskuline kommunikasjonen. Du vet alltid hvor du har ham, og samtalene blir sjelden preget av vaghet eller unnvikelse. Han balanserer dette godt slik at tonen ikke vipper over i aggressivitet. Einar møter deg med vennlighet så lenge du er lydhør og imøtekommende, men gir også kritiske tilbakemeldinger om han føler behov for det. En føler dermed tillit til ham og opplever ekthet i det han formidler. Tryggheten han skaper, gjør også dem han møter, friere til å være oppriktige. Han tør dessuten å utfordre behandlernes forståelse, men uten å devaluere eller krenke. Når han roser, virker det både velment og gjennomtenkt. Dermed tar en med seg hans ros som troverdig og verdifullt. Du slipper å gå rundt og lure på om det er noe under overflaten som du ikke har tatt høyde for; om du har fornærmet eller krenket, oversett eller misforstått. Einar er en klar og god kommunikator!

Vi ser viktigheten av å oppmuntre til en engasjert, direkte og autentisk dialog mellom pasient og behandler. Behandlere må tåle å bli utfordret, og de bør bruke et saklig, men samtidig uhøytidelig språk. De må være i stand til å forklare behandlingsideologi og agenda, slik de må kunne romme kritikk og motstand.

Tore: Evne til fokus

Kvinner uttrykker ofte irritasjon over eller spøker med menns manglende simultankapasitet. Men på baksiden finner vi en evne og motivasjon til å arbeide fokusert (og ofte lidenskapelig og grundig) med én ting om gangen. Det ligger konsentrasjon og innlevelse i dette, samt en kapasitet til å stenge ute støy. Og resultatet blir derfor ofte godt om forholdene legges til rette for det.

«Mange av de kvinnelige pasientene har en tendens til å fortape seg for sterkt i følelser, og dette går ut over et nødvendig analytisk fokus på å utvikle evne til selvhjelp»

Menn har generelt lett for å gå sterkt opp i aktiviteter de er engasjert i, og kvinner liker jo dette når engasjementet direkte eller indirekte angår dem selv eller familien på en eller annen måte. Verre er det når de opplever menn som opptatt av mer uinteressante, fremmede eller mekaniske aktiviteter. Og enkelte menn kan nok også bli litt «nerdete»: Tenk bare på serien «Norges herligste», hvor nesten samtlige deltagere var menn! Men her snakker jeg om mer moderate utslag og om egenskapens positive valører.

Mange av kvinnene jeg har møtt i mitt arbeid, har derimot hatt en tendens til å spre sin energi på for mange områder samtidig. Dette går ofte på bekostning av overskudd og

gjennomføring av hver enkelt oppgave, slik at manglende fokus blir en belastning med tanke på endring og selvutvikling.

Tore representerer «evnen til fokus». Før han utviklet alvorlig rusavhengighet, var han lidenskapelig engasjert i flere hobbyer. Han hadde også mye av sin identitet knyttet til arbeidet sitt. Tore gjør en grundig og god jobb og er tilsvarende stolt når han avslutter noe med stil og finish. Vi ser en form for konsentrasjon, stahet og utholdenhet i dette, en «positiv aggresjonskraft» som også kan brukes til å utfordre angster og motgang.

Tore liker å forenkle og avgrense problembildet han skal forholde seg til, alternativet blir lett å miste oversikt, kontroll og overskudd. For ham skaper dette støy i forhold å gjennomføre ett eller få prosjekter på ordentlig vis.

Vi behandlere må nok også i større grad enn det som er vanlig, ta høyde for at mange mannlige pasienter sliter med å ha mange baller i luften samtidig. Da bør vi heller ha et mer avgrenset prosjektfokus der pasienten får sjanse til å gå inn i ett tema eller noen få temaer om gangen, og heller forfølge det mer grundig over tid. Behandlere kan lett bli fristet til å utarbeide omfattende, detaljerte planer som ser fine ut på papiret. Men dette hjelper lite om ikke pasienten opplever oversikt over eller et eierforhold til planene. Uansett er «evne til fokus» en viktig ressurs hvis en klarer å knytte motivasjon og fokus til framdrift og utvikling.

Terje: Rasjonell problemløsning

Mange terapiformer verdsetter den emosjonelle tilstedeværelsen. Å være rasjonell i sin verbale framstilling eller væremåte blir derimot lett oppfattet som overflatisk eller unnvikende i forhold til følelser. Kvinner (og kvinnelige behandlere) synes ofte at menn har for lite kontakt med og mangler et nyansert språk om sitt følelsesliv. Jeg mener at menn er like emosjonelle som kvinner, men at de har et litt annerledes språk når de skal formidle et følelsesladet budskap. Dette språket er ikke nødvendigvis «dårligere» enn kvinners, snarere forskjellig.

Terje viser sterke og intense følelser, og han beskriver det emosjonelle både klart og informativt – om en møter ham på hans egne premisser. Men med sine intenst svingende affekter trenger han samtidig en rasjonell tilnærming for å skape motvekt til sårbarheten det medfører. Han har likeledes en evne til å trenge igjennom i forhold til overveldende følelser, og å analysere og finne nyttige, oppnåelige løsninger. Dette hjelper ham ofte, slik at han får en form for disiplin som gir kraft og avstand nok til å tåle psykisk smerte og ensomhet.

I det å jobbe med rus, som ofte er forbundet med kaos, motsetninger og uforutsigbarhet, er en slik rasjonell tilnærming til ens problembilde av høy verdi. Mange av de kvinnelige pasientene har derimot hatt en tendens til å fortape seg for

sterkt i følelser, og dette går tidvis ut over et nødvendig analytisk fokus på å utvikle evne til selvhjelp.

Frode: Mannlig omsorg

Menn flest yter også hjelp til *andre* på en litt annen måte, noe vi ser i gruppeterapi. De er mindre opptatt av å uttrykke medfølelse og synes synd på, men støtter og bidrar heller på et mer konkret, atferdsorientert plan. De kommer gjerne relativt tidlig i prosessen med forslag til hvordan andre kan komme ut av uføret sitt, i stedet for å synke for dypt inn i det triste og problematiske. Måten de møter hverandre på, kan likeledes være litt mer krevende, tidvis konfronterende. Og ordene de bruker, er annerledes enn kvinners (og de fleste behandlernes) språk.

«Menn uttrykker en mer løsningsorientert form for hjelp, men det ligger kjærlighet og omsorg også i denne tilnærmingen»

Dette uttrykker en mer løsningsorientert form for hjelp, men det ligger kjærlighet og omsorg også i denne tilnærmingen. Jeg tror likevel, i den grad omsorgsyrkene er feminint dominerte, at denne dimensjonen knyttet til hjelp og omsorg undervurderes. Den tradisjonelt mannlige omsorgen har etter mitt syn like høy verdi som den kvinnelige.

Frode, en eldre, enslig mann i 60-årene, reflekterer og grubler mye. Han er blitt tvunget til å dvele ved eksistensielle temaer siden han har opplevd mye vanskelig, og han har funnet sine løsninger og svar. En litt usikker eller uerfaren terapeut vil nok lett føle seg utfordret av ham, og man kan nok lett forstå ham slik at han ikke helt evner å dvele ved det såre og vonde i egen eller andres beskrivelse. Etter hvert som en blir bedre kjent med ham, vokser det likevel frem en respekt for hans evne til å hjelpe andre. I en gruppesetting bidrar han aktivt og fokusert uten dermed å forsøke å ta over kontrollen over gruppen eller miste fokus på seg selv. Siden rådene hans er basert på solid erfaring, lytter de andre nøye til ham!

Dette minner oss på at vi i større grad må akseptere mer maskuline måter å vise støtte og hjelp på. På samme vis må vi vise toleranse og respekt for et mer maskulint språk i møte med problemer og terapi. Å kreve en utpreget feminin eller androgyn tilnærming kan virke svært fremmed for mange menn. Mennene kan nok «trekkes» litt i, og de kan utvide sitt repertoar og språk, men de bør ikke presses for sterkt til å delta i noe de ikke klarer å identifisere seg med. Men forstå meg ikke slik at jeg søker en «macho» tilnærming til terapi. Det maskuline og det feminine utfyller hverandre i en

terapisituasjon. Mannsrollen og kvinnerollen, ikke minst når det gjelder omsorg, er komplementære og beriker hverandre.

Geir: Mannlig lek og humor

Menn er ut fra min forståelse tradisjonelt litt flinkere til å leke og prøve seg ut fysisk og atferdsmessig enn kvinner. De tør å være mer uvørne og gi slipp på egen kontroll. Ofte ser vi oss blinde på skyggesiden av dette, som menns risikosøking og uforsiktighet. Jeg opplever dessuten at mange kvinner forsøker å «oppdra» partnerne sine fordi de synes de er for lite strukturerte og ordentlige. Dette skjer til tross for at de i forelskelsesfasen syntes at disse egenskapene var både sjarmerende og livfulle. Og kanskje har kvinnelige terapeuter lettere for å irritere seg over støy og uorden i møte med enkelte mannlige pasienters uvørenhet og «rufsethet»?

Men i mange situasjoner kan det lekne og uvørne kanaliseres over i en form for kreativ utfordring av vante tanke- og atferdsmønstre. Dette åpner for verdifull eksperimentering knyttet til egen rolle og tenkning. Tradisjonelt ble kvinner i vår kultur lært opp til å være pliktoppfyllende og ansvarlige, og mange betalte for dette med å bli for redde for å bryte med normer og moralske krav. Stivner en i dette, kan det virke begrensende på livsutfoldelsen. Det å utfordre grenser og regler gjennom humor og lek kan ha et klart terapeutisk potensial om det balanseres med naturlig omtanke og seriøsitet.

Geir er nok litt uvøren av seg, men det er noe befriende i å være i hans selskap. Han tør å ta plass, er kreativ og humoristisk, improviserer og utfordrer konvensjoner. Dette tar han med seg inn i behandlingssituasjonen, og det skaper humor og dynamikk. Geir kan skape trivsel, han utfordrer både pasienter og behandlere når han synes de blir for forutsigbare og selvhøytidelige. Han klarer å utnytte sin lekenhet og humor på en måte som både er frisk og forløsende for folk rundt ham.

Menns lek og humor kan synes som en klisjé, men jeg ser mye av dette i praksis og finner at det har sin klare verdi også i terapi. Klinikken kan nok ofte undertrykke livlighet, humor og lek. En søker helst ro og orden midt i det travle, i pliktene og rutinene. Av og til går vi nok også inn i en litt oppdragersk eller selvhøytidelig rolle, selv om humor på et så alvorlig område som rusfeltet er både nødvendig og terapeutisk.

Hans: Gleden ved å jobbe og slite

Tilværelsen på en institusjon kan være ganske passiv i forhold til fysisk aktivitet. Vi strukturerer dagen med samtaler, undervisning og like stillesittende gruppesettinger. Generelt synes kvinnene å ha lettere for å tilpasse seg dette fredelige dagliglivet enn mennene, som kan bli både rastløse, ampre og urolige.

De fleste av mennene jeg har møtt som behandler, har i utgangspunktet et høyt energinivå. De forteller at de liker å slite og jobbe, om de bare kommer seg over dørstokkmila som alle som begynner å trene, opplever. Etter dette utvikler mange en

positiv avhengighet til trening. Mange opplever dessuten fysisk aktivitet og arbeid som en fin måte å være sammen med andre på. De liker å konkurrere og prøve ut grenser, men også å samarbeide og løse problemer i fellesskap.

Hans forteller at det å sitte i samtaler er nyttig og viktig, men langt fra nok. For ham gir fysisk aktivitet stort utbytte. Ikke bare opplever han økt mestring og selvtillit, men også å få bedre kroppskontakt. Han blir kvitt oppsamlede spenninger og uro, og følelsesreguleringen blir mer smidig og nyansert. Dette gjør ham mer tilgjengelig i samtaler, han framstår som langt mer fattet og fokusert når han har trent.

I Bergensklinikkene prioriterer vi fysisk aktivitet høyt, og vi kaller tilbudet treningsterapi. Dette drives av erfarne og kompetente folk med kunnskap om trening, men også mellommenneskelig kompetanse. En søker heller ikke muskelbygging eller et prestasjonsfokus, men snarere det å bruke fysisk aktivitet som alternativ til rus og som kilde til sosialt fellesskap og til bedret helse og selvbylde. Tilbudet åpner også opp for lek, humor og eksperimentering, utprøving av grenser og økt toleranse for utfordringer og smerte. Tilbudet har en klar terapeutisk effekt, noe mye forskning på feltet også viser. Oppslutningen fra mannsgruppen er vanligvis langt større enn blant kvinnene, og den aktive holdningen til fysisk aktivitet framstår som en klar ressurs i mannsgruppen.

Maskulinitet som ressurs

Noe av det jeg her har beskrevet, kan kanskje framstå som både kjent og selvfølgelig, men det er påfallende hvor fraværende slike temaer er i litteraturen og på kurs og konferanser. Likeledes har få av de som har fokusert eksplisitt på temaet «mannsbehandling», hatt et ressursfokus. Å utfordre denne påfallende ensidigheten kan medføre økt kreativitet og utvikling i terapi med menn, til forskjell fra forsvaret og usikkerheten som følger et problem- og elendighetsfokus: En ressursorientert tilnærming skaper økt frihet og fleksibilitet i møte med kjønnsrelaterte temaer.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 7, 2010, side 611-614

TEKST

Jens Ramfjord