

Mænd og sorg

Svend Aage Madsen

I samtaler om sorg er det vigtigt at tænke køn ind. Selvom sorg dybest set er det samme for alle, så kan oplevelsen og udtrykket være forskellig – ikke mindst hos mænd og kvinder. Der er lige nu behov for forståelse for de særlige tilgange, der er nødvendige for at møde mændene på deres betingelser.

I min tid som psykolog på børne- og fødeafdelingerne på Rigshospitalet har samtaler med mennesker, der har mistet, været gennemgående i mit arbejde. Oftest har det været med forældre, der har haft ufrivillige aborter, mistet spædbørn og syge børn.

Her har det ofte været en stærk, ligefrem kropslig oplevelse, at der er køn med i sorgen, og at mænd og kvinder ofte reagerer på forskellige måder. For når jeg har siddet i samtalen med manden og kvinden, er der hurtigt sket det, at den 'psykologiske samtale' mellem mig og kvinden/moderen har flydt godt. Kvinden fortæller om sine følelser, sin sorg, sit savn, sin smerte. Hun græder og viser sin fortvivelse. Alt det som ligger i faglige beskrivelser af 'sorgbearbejdning'. Mens manden/faderen ikke siger ret meget, har opmærksomheden rettet mod sin partner og trøster og beroliger og lægger en arm om hende.

Kontakten og relationen i rummet er blevet énstrengt, og så mærker jeg det fysisk som at jeg skal tvinge min krop til at vende mig hen imod ham, manden/faderen, og inddrage ham i samtalen. I mine tidlige år som psykolog skete der somme tider det, at manden efter første samtale sagde, at det

vist mest var hans kone, der havde behov for samtaler, så han regnede ikke med at komme næste gang.

Køn, sorg og tab

Det har ført til en række forståelser, jeg har af, hvad det er for nogle forskelle mellem kønnene, der gør sig gældende.

Hvor kvinder typisk har et stort behov for at græde og tale om deres følelser, trækker mænd sig oftere ind i sig selv. De kan opfatte det som en belastning at skulle dele sorgen, selvom de også har brug for omsorg. Her husker jeg især en mand, som to måneder efter sit barns død og partnerens ugentlige samtaler med mig pludselig en aften smadrer alt i sit arbejdsskur og bryder fuldstændig sammen.

I parforhold ser man ofte, at kvinden græder, og manden trøster, og at manden fokuserer på at håndtere kvindens sorg. Mandens egen sorg kan derfor komme til udtryk senere ofte i en adfærdsreaktion, hvilket kan skabe udfordringer for parforholdet. Et eksempel på det var en mand, der inden partneren kom hjem fra hospitalet efter barnets død, reagerede ved at fjerne alle spor af det afdøde barn fra hjemmet for at sørge for, at hun ikke skulle konfronteres med minderne og blive ked af det.

Mænd mangler fortrolige – især når de mister

En vigtig kønsmæssig forskel er, at mænd ofte kun har én fortrolig i deres liv, nemlig deres partner.

Forum for Mænds Sundhed lavede en undersøgelse som viser, at 28 pct. af alle mænd i alderen 18+ år aldrig eller næsten aldrig har nogen at tale fortroligt med. Det er over en halv million mænd. Undersøgelsen viste også, at tre gange så mange mænd som kvinder *aldrig* har nogen at tale fortroligt med (6 pct. mod 2 pct.).

Når det gælder, hvem man har som fortrolige, hvis man har nogen, så viste undersøgelsen, at langt de fleste mænd peger på deres partner som

den, de kan tale fortroligt med, og ikke ret mange andre. Modsat svarer flest kvinder, at de bedst kan tale fortroligt med andre kvinder.

Isolation og mangel på nære relationer er nogle af de vigtigste årsager til mental og fysisk mistrivsel og sygdom. Mens fællesskab og nære relationer er et af de allerstærkeste værn overfor sygdom, ensomhed og psykisk mistrivsel.

Derfor er konsekvensen af disse forhold også, at mænd er langt mere afhængige af at have en partner, end kvinder er. Det gælder både i livet som sådan og ikke mindst i krisesituationer – ikke mindst ved tab af hans nærmeste.

Mænds særlige reaktioner

De særlige reaktionsmåder hos mænd, som ikke i høj nok grad anerkendes som sorgreaktioner, krisereaktioner eller tegn på psykiske problemer, er dels når mænd bliver *udadreagerende* med vrede, irritabilitet og et højt konfliktniveau i forhold til omgivelserne, og dels *tilbagetrækningsreaktioner*, hvor manden som reaktion på psykisk smerte vil være i fred og fri for kontakt med andre, og trækker sig væk fra sine nærmeste.

Her er det vigtigt at understrege, at mange mænd også har reaktioner, som dem der traditionelt ses i krise og sorg. Men netop det udadreagerende og tilbagetrækkende står meget ofte i vejen for at manden får hjælp og omsorg.

Disse fire udgaver heraf er det vigtigt at holde sig for øje i mødet med manden i krise og sorg:

a. *Kan jeg ikke bare få lov til at være i fred:* Mange mænds første reaktion i krise er at trække sig væk fra andre. Og der er ikke noget forkert eller skadeligt i at søge autonomi og selvbestemmelse, når man kommer i krise og sorg. Men det bliver et problem, hvis det fører til distancering, isolation og ensomhed. Det kan det især gøre, når mændene tror, at løsningen på deres problemer ligger i tilbagetrækning fra relationer, især de nære relationer - partner, venner. Og at smerten vil gå væk gennem distancering fra andre – især deres nærmeste. Mange mænd oplever, at det at skulle være sammen

med andre gør det hele endnu værre og ikke lindrer eller trøster. "Hvis jeg bare kunne få lov til at være i fred" lyder det ofte. Og "Ingen kan hjælpe, det er noget jeg selv må klare", tænker han ofte og sidder så i kælderen ved computeren hele natten og får det kun værre.

b. *Har vi ikke talt nok om det nu?:* Mange mænd er ikke vant til at tale om smertefulde ting, så de ved ikke, om det nogensinde holder op igen, hvis man først tager hul på det smertefulde. De har måske ikke prøvet at dvæle ved problemer og forblive udforskende i smertefulde tilstande. Og er langt mindre tilbøjelige til at sætte mange ord på deres tilstande. Måske har de slet ikke ordene. Samtidig oplever de måske partneren eller præsten eller psykologen (oftest kvinder) snakke og snakke alt for længe om tingene. Sommetider er det en forestilling om, at problemer går over af sig selv med tiden. Og hvis ikke, så har mange mænd tendens til at prøve at handle sig hurtigt ud af de smertefulde følelser ved hjælp af benægtelse, dulme igennem bedøvelse, bagatellisering af problemer og modstand imod at 'overreagere'. At 'have problemer' og 'snakke om det' fylder mange mænd med en følelse af lammelse, som kan give en følelse af kaos, som igen kan føre til meget irrationelle handlinger.

c. *Tendenser til vredesreaktioner:* For mange mænd fører smertefulde tilstande og mangel på sprog og nære relationer til reaktioner som stærk vrede og irritabilitet og lav impuls kontrol. Vreden er ofte rettet udad mod de nærmeste og viser sig f.eks. i mange konflikter med folk på arbejdet, naboer m.fl. Desuden kan der være stærke vredesreaktioner mod folk, der vil hjælpe. Mandens udadreagerende, negative tanker og følelser af aggression kan sommetider også få form af voldsom selvkritik. Der kan ofte opstå følelser af skyld og skam hos manden, når han har haft udbrud af vrede og irritation. Men også mange selvbefredelser og selvhad over, hvordan han har været i forhold til den han har mistet.

d. *At blive overvældet:* Det er almindeligt at tænke, at mænd ikke har så stærke følelser, eller at de ikke føler så meget. Men sommetider er mænds følelser så stærke, at de har svært ved at kapere dem, at de oplever, at de må forsvare sig over for dem, fordi de ikke kan udholde dem. Mange mænd,

ikke mindst i jobs, hvor det er almindeligt at lukke følelser ude, hvilket det ofte er i traditionelle mandejobs, støder på følelser, de ikke kan håndtere, der er tab, krise, sorg.

At tale med manden i krise og sorg

Det fleste professionelle, der arbejder med mennesker, har i deres uddannelse lært at de skal stille 'åbne spørgsmål' i mødet med mennesket, borgeren, klienten, patienten. Mit forslag er: Drop det, når det gælder mænd – eller rigtig mange mænd.

I stedet, så gå nøgternt til samtalen. Spørg ikke om følelser først. Vær tilbageholdende. Og: Hold pause efter hans udsagn – ti stille - måske kommer der tilføjelser.

Stil konkrete spørgsmål om hvad, hvornår, hvor meget, hvor ofte, hvor henne etc. F.eks.:

Hvilke ting i dit liv synes du ikke, du kan gøre nu, hvor du er alene?

Hvad tror du andre mennesker tænker om dig, hvis de ved, du har mistet dit barn, din kone...?

Hvordan påvirker det dit syn på dig selv som menneske/mand at være alene / enkemand?

Kan du falde i søvn om aftenen? Ligger du og spekulerer?

Hvornår var du sidst sammen med andre?

Har du snakket med nogen om, hvordan det er at have mistet?

Ti stille efter hvert svar - så begynder han måske at tale om, hvad han går og tænker på. Accepter hvis han ikke vil tale om det! Ofte betyder det 'kan

ikke'. Læg op til at manden styrer selv. Stå til rådighed, hvis du bliver spurgt – ti stille, vent og lyt.

I forhold til de oven for fire nævnte særlige reaktionsmåder er der disse råd:

a. *At arbejde med tilbagetrækningsreaktioner.* Tal om:

- hvornår relationer bliver for anmassende
- hvad der kendetegner dem
- hvornår de er rare
- hvornår han savner dem
- hvad der ligger i tilstanden: 'Hvis jeg bare kunne være i fred...'
- smerten i en distancering fra andre mennesker
- hvad han tænker, de andre vil have fra ham
- og hvad de tænker om ham

b. *At arbejde med trangene til at lukke af og at dulme smerten.* Tal om:

- at dvæle ved problemer og forblive udforskende i smertefulde tilstande
- ærlig støtte til optimistiske forestillinger
- hvordan det er forståeligt at skubbe følelser væk, at benægtelse, at dulme igennem bedøvelse, at bagatellisere problemer og modstand imod at 'overreagere'
- udforskning af hvordan man kan komme over og være i at have det dårligt, uden at det fører til følelser af kaos og lammelse

Her er det særligt vigtigt at sætte bagkant i snakken om det smertefulde. Dvs. snakke lidt om det, så snakke om andre ting og så vende tilbage til det igen, så han får erfaring med, at alt ikke er uden tidsbegrænsning – f.eks. "nu taler vi om det i 15 minutter".

c. *At arbejde med vreden.* For at arbejde med vreden og de andre udadrettede mønstre hos manden er det vigtigt at gå ind i og undersøge, hvad

det er, der udløser vreden, irritationen mv. Det er vigtigt, at der findes gode grunde til at blive vred, men det er ofte kaos, lammelse, desperation og magtesløshed over tabet, der hos nogle mænd fører til, at han bliver vred med udadreagerende tilstande.

Det er også vigtigt ikke at forsvare eller forklare det, der sker, men i stedet blive ved med at være nysgerrig i forhold de situationer og handlinger, der trigger vreden. Man kan opfordre til, at han fortæller og uddyber detaljer. Samtidig må man udtrykke anerkendelse af, at der opleves fx et vanskeligt samspil med omgivelserne.

d. At arbejde med overvældende følelser. Tal om:

At finde veje til at overskue og håndtere overvældende følelser er ikke mindst et reparations- og udviklingsarbejde bestående i at sætte ord på de mange nuancer og indhold, følelser kan have. I mange drenge opvækst er de stærke følelser, som de har lært at give udtryk for, enten begejstring eller vrede. Mens der er en lang række smertefulde følelsetilstande, som en hel del drenge og mænd ikke har lært at sætte ord på og give udtryk for og dele med andre. Det er smertende følelser og tilstande som fx:

- at være ked af det
- at føle savn
- at opleve angst
- at sørge og være sorgfuld
- at føle forladthed
- at føle sig svigtet
- at være fortvivlet
- at være melankolsk
- m.fl.

De forskellige og mange andre tilstande kan man i snakke sammen undersøge om er dækkende eller ikke. Det at have ord for nogle af disse tilstande og at dele dem med andre er måder at regulere dem på. Hvis man ikke har mekanismer til at regulere følelser og tilstande, bliver disse netop overvæl-

dende i al deres absolutthed uden nuancer. Det kan få tilstanden til at blive til totalt mørke, opgiven og kaos og de eneste veje ud flugt og/eller angreb.

Fællesskaber og sorg

Vores personlige relationer er afgørende for vores sundhed og velvære. Tilstedeværelsen og kvaliteten af tætte relationer er blandt de stærkeste indikatorer for sundhed, trivsel, sygdom og levetid. Mangel på tætte relationer kan føre til en række fysiske og psykiske sygdomme.

De interaktioner, der sker i nære relationer og fællesskaber påvirker vores psyke på alle områder: kognition, følelser, adfærd og vores fysiologi. Og det påvirker igen helbred og trivsel. Kvaliteten af vores tætte relationer og vores sociale tilknytning er direkte forbundet med hvordan det går os i kriser og sorg. Derfor er der også mange tiltag rundt om for at etablere fællesskaber, bl.a. for mennesker i sorg og krise.

Mange af de steder, hvor man forsøger at lave gruppe omkring mistrivsel, kriser, sorg, sygdomme, rehabilitering, ensomhed mv. ser man en kønsfordeling på 80 pct. kvinder og 20 pct. mænd.

Derfor bliver vi ofte i Forum for Mænds Sundhed spurgt af organisationer og institutioner – herunder kirker - om, hvordan man kan rekruttere flere mænd til sine tilbud.

Her er vores råd i kort form:

- Beskriv altid tilbuddet meget konkret og kort og fortæl klart, hvad man kan få ud af det, hvor det foregår og hvor lang tid det tager.
- Læg ikke op til at man skal snakke og udveksle følelser om sorg og smerte, men tal om at *gøre noget* i fællesskab med andre mænd.
- Beskriv aktiviteterne og fortæl, hvad man laver praktisk/instrumentelt og brug ikke for mange ord på det spirituelle, emotionelle eller eksistentielle.

Som en mand sagde i en af vores undersøgelser for en patientforening, der ville lave aktiviteter i naturen: *"Jeg ved ikke, hvordan jeg skal udtrykke det,*

Mænd og sorg

nu er jeg gammel sømand også, så jeg skal jo passe på med, hvad jeg siger, men jeg synes, at sådan noget som at kramme et træ, det bliver måske lidt for langhåret til mig.”

Læs mere her:

Svend Aage Madsen: *Argumenter for mænd – fra ‘rigtige mænd’ til mangfoldig maskulinitet*. Gyldendal 2025.

Svend Aage Madsen

Psykolog, ph.d. og klinisk specialist. Forskningsleder ved Rigshospitalet.

Medstifter af Forum for Mænds Sundhed.

E-mail: svaam@rh.dk