

For kvinder er det banalt, men for mænd er det svært: »Hvordan skal du tage dig sammen, når du ikke ved, hvordan du skal gøre?«

Manden skal genfinde sin identitet og turde tale om sårbarheder, lyder det fra forfatter til ny bog. Men hvordan gør man det helt konkret, og hvorfor er det så svært for mænd at åbne munden og sige, hvordan de har det? Det er der en særlig årsag til, lyder det fra mandeforsker.



Mikkel Braginsky, manden bag podcasten »Hankøn«, har netop udgivet bogen med samme navn. Ifølge Mikkel Braginsky skal manden genfinde sin identitet. Det er der en særlig årsag til.

Foto: Asger Ladefoged

Lyt til artiklen

9 min

For kvinder er det banalt, men for mænd er det svært: »Hvordan skal du tage dig sammen, når du ikke ved, hvordan du skal gøre?«

Fredensborg, 2016. Summen fra køleskabet var det eneste, der brød stilheden i det lille anneks. Mikkel Braginsky var lige flyttet ind, 40 år gammel og netop separeret fra sin kone, som han har en datter sammen med. Køleskabet stod midt i det hele blandt flyttekasser, en halvt udpakket briks og nogle stablede bøger i hjørnet. I det sekund var der noget, der ramte Mikkel Braginsky. Han vidste ikke, hvad det var. Rart føltes det ikke.

»Hvad er det, der sker?« tænkte han.

Tårerne pressede sig på.

I det lille anneks måtte den 40-årige reklamemand give slip på sig selv. På alt det, kroppen havde samlet sammen i løbet af livet, men som ikke var blevet italesat eller reflekteret over.

Hvad fanden skal jeg gøre?

Hvem er jeg?

Hvor skal jeg hen med mit liv?

Grundlæggende livsspørgsmål, som Mikkel Braginsky aldrig havde tænkt over før.

»Det var et skelsættende øjeblik, for jeg fandt ud af, at jeg ikke havde styr på særlig mange ting i mit liv,« siger han.

Mand, hvem er du?

Ååh, mand. Hvad skal der dog blive af dig? Hvad vil det sige at være en mand i 2021?

De spørgsmål stiller Mikkel Braginsky fortsat sig selv.

Den i dag 44-årige mand har droppet reklamebranchen og er i dag vært på podcasten [»Hankøn«](#) og netop aktuell med bogen af samme navn.

I bogen forsøger han med udgangspunkt i sin egen historie at genfinde mandens identitet. For at få mænd til at tage ansvar for dem selv og deres indre følelsesliv.

Tage ansvar for deres egen sårbarhed.

Det er der mange mænd, der ikke gør, ifølge Mikkel Braginsky.

»Jeg ser en identitetskrise hos mange mænd, fordi vi er ubevidste om vores følelser. Derfor er »Hankøn« mit bud på, gennem konkrete værktøjer, hvordan manden kan modnes og genfinde sin identitet,« siger han.



Det har taget Mikkel Braginsky fire år at lære at turde åbne for sin sårbare side.

Foto: Asger Ladefoged.

Men der er tegn på, at der er ved at ske en udvikling.

Manden er så småt begyndt at sætte ord på sin sårbarhed og i det hele taget sætte spørgsmålstejn ved, hvad det vil sige at være mand. Hvad enten det er gennem [mandeweekender](#), aktivitetsgrupper som [Mænds Mødesteder](#), eller podcasts som Abdel Aziz Mahmouds [»Mænd, der knækker«](#).

Men hvorfor skal mandens identitet revurderes, og hvorfor skal *mand* blive

bedre til at udtrykke følelser?

For Mikkel Braginsky handler det om flere ting.

En af dem er kønnenes udvikling, hvor kvinderne suser afsted på uddannelses- og karrierevejen, mens manden sækker bagud.

»Manden har historisk været den stærke, der skulle sørge for familien og ikke vise for mange følelser. Den rolle er ved at ændre sig, og hvad skal han så bidrage med i et parforhold?« siger han og understreger samtidig, at det ikke er en kamp mellem mænd og kvinder.

Ifølge Mikkel Braginsky er manderollen, ligesom kvinderollen, under udvikling, og det efterlader en stor gruppe af mænd, som ikke ved, hvad de skal stille op eller bidrage med.

»Mænd skal i stedet levere deres indre liv, følelser og tanker. Det er ekstremt relevant at tale om, fordi en stor gruppe af mænd har brug for hjælp til at kunne gøre det,« siger han.

Mand og følelser

At mænd kan have svært ved at sætte ord på sårbarhed og følelser, er der en særlig årsag til.

»Med de funktioner, mænd har haft gennem hele den vestlige civilisations historie, har det aldrig været produktivt for dem at tage udgangspunkt i, hvad de føler,« siger mandeforsker Svend Aage Madsen, forskningsleder på Rigshospitalet og formand for [Forum for Mænds Sundhed](#).

Svend Aage Madsen har i mange år beskæftiget sig med mænd og mænds sundhed, og er en af landets førende mandeforskere.



Udover at være vært på podcasten »Hankøn« arbejder Mikkel Braginsky som coach og foredragsholder.

Foto: Asger Ladefoged.

»Når mænd skulle bygge Eiffeltårnet eller forsvare hulen mod sabeltigeren, var det ikke særlig produktivt at tage udgangspunkt i, hvad de følte. Derfor har mænd ikke udviklet særlig meget sprog for følelser,« siger han.

Til sammenligning har kvinderne gennem historien haft ansvaret for børnene, og derfor har det være en vigtig funktion at kunne forholde sig til, hvordan man havde det, ifølge forskeren.

Mænd har et langt kulturelt efterslæb på følelsesfronten. Han understreger dog, at der er kan være mange forskellige måder at tale om følelser på.

»Kvinder kan sidde på Kongens Nytorv og tale sammen i tre timer om, hvordan de har det, og hvordan det går med deres relationer til andre mennesker. Det gør mænd nødvendigvis ikke,« siger han.

Det ubevidste indre

For Mikkel Braginsky blev skilsmissen en følelsesmæssig øjenåbner, der fik ham til at reflektere over sig selv og sit liv. For hvorfor var der ikke nogle af hans kærlighedsrelationer, som var lykkedes?

Gennem talrige samtaler med sin psykolog og sine venner er han i dag, fire år efter sin skilsmisse, kommet tættere på et svar.

»Jeg var ekstremt dårlig til at håndtere kritik af min person, og så var jeg aldrig tilfreds. Hverken med mit job eller mit »perfekte« liv, i det »perfekte« hus ved Esrum Sø,« siger han.

I stedet var hans liv bygget på samfundets udgave af »det perfekte liv« med hus, kone, bil og den gode børnehavaplads. Og hver gang, der var svære samtaler i sigte, eller da hans kone kom hjem og lagde en positiv graviditetstest på bordet, tog Mikkel Braginsky cykelshorts på og flygtede ud på landevejen.



Mikkel Braginsky elsker at bruge humor i sit arbejde med at coache mænd.

Foto: Asger Ladefoged.

»Det var en virkelighed, der ramte mig. Jeg kunne mærke, at jeg blev skræmt for vid og sans, og så var det bare ud på cyklen for at prøve at forstå, hvad der foregik,« siger han.

I dag er han selvfølgelig glad for at være far. Det må ikke betvivles.

Men i den periode kunne Mikkel Braginsky ikke forklare, hvad han ville med sit liv og ej heller sætte ord på sin egen sårbarhed. Det blev i stedet skubbet væk.

»Jeg kunne godt sige, at jeg var ked af det eller vred, jeg kunne bare ikke fortælle hvorfor,« siger han.

Derfor bliver han også irriteret over spørgsmålet, om han ikke bare kunne tage sig lidt sammen. Om mænd ikke bare kan tage sig lidt sammen.

»Hvordan skal du tage dig sammen, når du ikke ved, hvordan du skal gøre?« spørger han.

Italesættelse af sårbarheden

Det er en vigtig ting i livet at kunne sætte ord på sine følelser, understreger Svend Aage Madsen. Det kan nemlig give store problemer, hvis man ikke gør det. Og især mænd er dårlige til det.

»Mange mænd går rundt med ubehandlede psykiske lidelser, men uden at vide det. For hvis man ikke kan formulere, hvad der er galt, får man heller ikke noget hjælp,« siger Svend Aage Madsen.

Han henviser til de mange statistikker og undersøgelser, som viser, at tre gange så mange mænd begår selvmord som kvinder, flere mænd har misbrugsproblemer, har dårlige sundhed og ikke mindst: at en mand uden partner lever syv år kortere end mænd med en partner.



Det er i dag otte år siden, at Mikkel Braginsky blev skilt fra sin ekskone. I dag har de talt deres problemer igennem og har et godt forhold til hinanden. Det var vigtigt for dem, at deres skilsmisse ikke gik ud over deres datter.

Foto: Asger Ladefoged.

Det er en dystre virkelighed for manden. Og meget af det mørke vil kunne undgås, hvis manden blev bedre til at tale om sin sårbarheder. Derfor hilser Svend Aage Madsen Mikkel Braginskys mission velkommen.

»Mange tror, at det er et tarzansyndrom, når manden ikke vil vise svaghed. Men tværtimod. Deres svaghed er netop, at de ikke har et sprog for deres egne sårbarheder,« siger han.

Dermed bliver det svært at være den »stærke mand«, der tør stå ved sine følelser og svagheder.

Manden som køn

Der er i den offentlige debat også sat spørgsmålstegn ved mænds synlige følsomhed.

Sognepræsten og samfundsdebattøren Sørine Gotfredsen har [stillet skarpt på, hvorfor sommerens mandetårer](#) blev opfattet som en »følsom

form for maskulinitet«, som samfundet har brug for.

Her med henvisning til landstræneren for det danske herrefodboldlandshold, Kasper Hjulmand, der græd under pressemøderne og [blev udråbt til sommerens store sexsymbol](#), ligesom badmintonspilleren Viktor Axelsen satte gråden fri, da han vandt OL-guld.

Sørine Gotfredsen var ikke synderlig begejstret for den nye følsomme mand, og det var Berlingskes litteraturredaktør, [Søren Jacobsen Damm](#), heller ikke.

Ifølge Svend Aage Madsen er det dog vigtigt med offentlige rollemodeller som en Viktor Axelsen eller andre, der åbner op. Det gør det nemmere for andre mænd at udvikle deres sprog for følelser. Også selvom det ikke behøver minde om kvindernes, forklarer han.



Mikkel Braginsky håber på, samfundet kan undgå alle de mange skilsmisser, hvis manden forsøger at genfinde sig selv. Og vi måske endda kan bevare eller finde kærligheden.

Foto: Asger Ladefoged.

»Den store ændring er, at mænd er begyndt at betragte dem selv som et køn,« lyder det fra mandeforskeren.

Når de stiller spørgsmål ved dem selv, er det med til at skabe de fællesskaber, mænd har brug for. Hvor de er trygge nok til tale om svagheder.

Det er også Mikkel Braginskys håb. Selvom det for kvinder måske kan virke som en banal ting at sætte ord på sine følelser og relationer til andre,

så er det noget, manden først er ved at lære.

»Det er en øvelse, og så kan det godt være, at det bliver lidt banalt, det jeg taler om. Men hvis du ikke er vant til at tale om noget i dig, som er sårbart og fejlbarligt, så er det svært at sige til sin partner, hvis personen har gjort dig ked af det,« siger han.

»For mig er friheden ikke at flygte ud på landevejene med lycra på. I stedet handler det om at være bevidst om sig selv, udvikle sig selv og dele sårbarheder med en partner.«

Bogen »Hankøn« udkom 23. september på forlaget Gyldendal. Den koster 225 kroner og kan købes i landets boghandlere.