

Mænds fortællinger om skilsmisse

– et narrativt perspektiv på gruppeforløb med mænd

Jørgen Juul Jensen

kontakt@jjjcoaching.dk

Jørgen Juul Jensen er samtalepartner for mænd. Han er indehaver af firmaet Jørgen Juul Jensen Coaching, leder kurser i narrativ coaching og gruppesamtaler og er konsulent i organisationer samt i Mandecentret i København. Han har arbejdet med kommunikation i mange år og har en narrativ coachuddannelse fra DISPUK og en stresscoachuddannelse. Han er cand.mag. i Samfundsfag og Kultursociologi.

Artiklen er en invitation til en rejse med ind i brugen af en narrativ tilgang til gruppeforløb, hvor mænds fortællinger om deres skilsmisse, ståsted, identitet og næste skridt i livet bringes i spil. Erfaringerne stammer fra fjorten gruppeforløb i Mandecentret, København, hvor mænd mødes på tværs af sociale skel og deler fortællinger. Som gruppeleder er den store udfordring at forholde sig til egen udøvelse af magt og samtidig være på vagt, når deltagernes gode råd til hinanden begynder at tage overhånd. I stedet søges der at åbne op for de mange fortællinger og lette presset fra alle "taget for givet"-forestillinger. Man kan ganske vist ikke blive "fri", men skilsmissen giver muligheder for at stille spørgsmål, der næppe kunne stilles tidligere. I gruppen kan man forholde sig til de kategorier, der stilles til rådighed i kulturen, f.eks. om hvad "en rigtig mand" er, og der kan åbnes op for livgivende fortællinger om, hvordan man kunne leve. En del mænd har gennem parforholdet mistet venner. Her åbner gruppeprocessen ofte op for at skabe nye relationer og få flere facetter i spil i deres gensidige relationer til andre mænd.

Nøgleord: Fortællinger, lytte, fortællingens rettedhed, mening, identitetskonklusioner, køn som kulturel referenceramme, moderne magt, kategorier, intentioner, magtreflekterende rum, individualisering, argumentativ tilgang, katarsis, bevidning, gensidige relationer.

Men's narratives about divorce

- A narrative perspective on group processes with men

The article is an invitation to embark on a journey into the use of a narrative approach in group sessions, involving men's narratives about their divorces, beliefs, identities and where the next step in life is brought into play. My experiences come from fourteen courses at *Mandecentret* in Copenhagen. The men meet across social boundaries and share their stories. As a group leader one has to deal with one's own exercise of power and also be on guard when the men start to give each other good advice. Instead we should try to open up the many stories and release the pressure of believes what is generally "taken for granted". Admittedly you cannot become "free", but a divorce holds opportunities to ask questions that could hardly have been asked previously. In the group you can relate to the categories that are available culturally, e.g. what "a real man" is and this can pave the way to life-giving narratives about how one might live. During their relationships some of the men have lost their friends. Here, the group process often opens for creating new relationships and is activating more facets in their reciprocal relations to other men.

Keywords: Narratives, listening, narrative directedness, meaning, conclusions on identity, gender as a cultural frame of reference, modern power, categories, intentions, power reflective space, individualization, argumentative approach, catharsis, witnessing, reciprocal relationships.

Når mænd mødes

Det kræver en stor portion overvindelse at gå ind over dørtærsklen til det første møde i samtalegruppen. Sådant fortæller flere mænd, for hvem det er ganske uvant at sidde overfor to mandlige gruppeledere samt en gruppe af mænd, og skulle fortælle om eget liv og dele sine vanskeligheder. Ikke så underligt, at nogle af mændene sidder lidt uroligt på stolen. Måske afkoder de, om det nu også er noget for dem at være i en gruppe med mænd, der er forskellige med hensyn til alder, nationalitet og samfundslag. Uro eller ej. Når først fortællingerne flyder og vækker genkendelse, så begynder fællesskabsfølelsen at brede sig. Det er en oplevelse af at være i "den samme situation", som Flemming udtrykte det. Da vi runder den første aften af i én af grupperne, siger han: "Det er slet ikke så svært at tale om skilsmissen. Jeg oplever det som en stor lettelse".

Fjorten dage senere mødes vi igen. To af deltagerne har meldt afbud, mens de andre syv er mødt op. Klokkeren er 17.00 og vi spiser lidt mad sammen, mens vi tager en "siden sidst"-runde. Hans fortæller om et absurd spil, der gik for sig, da han var i Statsforvaltningen og især følgende sætning gør indtryk: "I sammenligning med min skilsmisse er krigen i Irak gul stue". De andre responderer med et indforstået smil. Han er ikke den eneste, der har oplevet, hvordan det er at kæmpe for retten til at se sine børn midt i en verden, som han omtaler som "befolket af kvinder".

Vi sidder bag en lukket dør rundt om et firkantet bord. Der sænker sig en ro og en helt særlig stemning, mens Carsten fortæller, hvordan han allerede på vejen herind har kunnet "trække vejret mere frit", og at han har glædet sig til mødet med de andre. Selvom deltagerne befinder sig forskellige steder i deres tilværelse, så falder skilsmissen for flere sammen med, at de står midtvejs i livet, oplever at have mistet fodfæste og samtidig ønsker at "komme videre".

Selv om det kræver lidt træning, får deltagerne hurtigt mod på at lytte intenst til hinanden og til selv at fortælle. "Når der kun er mænd tilstede, oplever jeg, at det er ok hvad pokker jeg end siger", fortæller Ole. Han har overbelastet sine omgivelser med snak om skilsmissen, så samtalerne i denne gruppe giver det fællesskab og overskud, der gør, at han nu bliver i stand til at tale med andre om andet end egen situation.

Når man vover pelsen og kaster sig ud i en svær og smertelig fortælling omkring skilsmissen, er det en nødvendighed at finde måder til at skabe et trygt rum. Især når der kommer reaktioner som sorg og følelser af håbløshed og opgivenesshed. Frederik fortæller om oplevelsen af at blive vraget, nedvurderet og tavst at trække sig ind i sig selv. Niels beretter om, hvordan han stadig reagerer med vrede og aggression, når han oplever, at den kvinde som han elskede og måske stadig elsker, kæmper for, at han skal have så lidt relation som muligt til børnene.

På opdagelse i de mange fortællinger.

For at skabe et trygt vækstmiljø arbejder vi som gruppeledere med at tage godt imod mændene og skabe samtaleformer, som er stimulerende og tillidsfulde og som åbner for de mange fortællinger. Det kommer f.eks. til udtryk i den måde, vi indleder et møde på. Nogle gange starter vi med en runde, hvor mændene på skift er i fokus. Andre gange begynder vi som gruppeledere med et kort oplæg, som optakt og indgang til deres fortællinger. Eller vi lader deltagerne tale sammen to og to, hvilket fremmer en personlig kontakt og tryghed.

Vi søger at være os bevidste om den magt, der udspringer af vores position som gruppeledere. Deltagerne oplever sandsynligvis en implicit forventning om at åbne op og reflektere over deres liv. At kunne kommunikere og dele fortællinger i gruppen. I forbindelse med skilsmissen er der en særlig forventning om at have en tæt relation til børnene, som nogle har svært ved at leve op til. Desuden er der magt forbundet med, hvad vi hæfter os ved af det sagte, at vi stiller de spørgsmål vi gør og med den retning, som spørgsmålene antager. Vi forsøger at udøve magten ved at italesætte hvorfor vi griber det an, som vi gør og hvorfor vi stiller de spørgsmål, der på forskellig vis

bidrager til at tale højt om og at få mangfoldigheden af fortællinger i spil, så der ikke én dominerende historie, der kaster sine skygger over livet.

Et springende punkt er fortællingerne, om dét der fylder lige nu. Den narrative nøgle er at se på vanskelighederne og deres effekter. Et led heri er at give dem navne og at få dem nedfældet. I praksis bruger vi et whiteboard hertil. Ord kan være meget flygtige, men her bliver de fastholdt og gjort synlige, hvorved de selvfølgelig også bliver tildelt en magt. En mulig måde til at tilbyde deltagerne greb til at yde magten modstand er at lade dem blive medskrivere i processen. Her er det også vigtigt at bruge gruppeprocessens muligheder og åbne op for, at vanskeligheden kan have mange mulige navne. I en gruppe kom det bl.a. til at hedde "trøstesløsheden", "utilstrækkeligheden", "retfærdighedstanken" og "tabet".

Den narrative samtaletilgang kan her virke som en modgift mod de voldsomme konklusioner om sig selv eller om partneren, der ofte er på banen. Her får personen mulighed for at holde problemet ud fra sig, så han ikke bliver defineret af problemet. Han kan tale om problemet, som noget der ikke er en intrapsykisk egenskab, omhandlende hele hans identitet, men som en konkret og nærværende fortælling, han kan forholde sig til. Hvis det handler om en følelse af utilstrækkelighed, kunne nogle spørgsmål lyde som følger: "Hvordan har utilstrækkeligheden sneget sig ind på dig"? "Hvilke tanker gør du dig om, at utilstrækkeligheden fylder som den gør i dit liv"? Sproget som gruppelederen anvender lægger på denne måde en afstand mellem mandens identitet og hans problemer.

Fortællinger er midt i skilsmisssituationen ofte præget af et kaos, hvor tankerne "kører rundt", og det bliver tydeligt, hvordan skilsmisssituationen er præget af dilemmaer, som kan være svære at håndtere. Ofte er det en fortælling om, at partneren har forladt ham. Det er både overraskende og chokerende. Efter en rum tid ved han stadig ikke sine "levende råd", fordi han er i tvivl om det definitivt er forbi. Flemming havde i et stykke tid gået rundt for sig selv og troet på muligheden for, at hans eks-kone ville vende tilbage, men havde efterhånden meget lidt at have håbet i. Han formulerede det på denne måde: "Uvisheden fylder, og jeg går i den samme trummerum. Har jeg mon mulighed for at erobre hende igen, eller gør jeg bedst i hurtigst muligt at komme videre"?

For nogle kan det være så svært at klare situationen, at de kommer til at sige og gøre noget uoverlagt, som undertiden kan komme til at skade både dem selv og relationen til børnene. Victor blev således i samtalegruppen ved med at fortælle om, hvordan han i desperation var kommet til at blive meget grov overfor sin partner. I Statsforvaltningen havde han i vrede sagt: "Hvis jeg alligevel ikke skal have min dreng mere, så er det ikke rigtigt min dreng". En udtalelse som på flere måder fik katastrofale konsekvenser og som i lang tid skyggede for andre fortællinger, som Victor også har i sit liv.

Selvom det ofte er voldsomme fortællinger, der knytter sig til at skulle skilles fra en partner, viser det sig, at de fleste på en eller anden måde har ydet modstand mod det, som én kalder for "nedgørelsen". Det bliver her vigtigt at være opmærksom på ethvert udtryk, som kan give et fingerpeg om personens reaktion. Den enkelte har taget skridt gennem sit kropssprog, i tanken og måske i det sagte, for derigennem at beskytte sig mod det, som personen oplever sig udsat for. Han har oftest taget skridt for at modificere virkningen på sit liv, dér hvor der har været oplevelser, som har været uforenelige, med det han tillægger værdi i livet (White 2008b: 42). At fortælle sin historie til de andre mænd kan i sig selv ses som udtryk for et vigtigt skridt.

Mændenes reaktion på partnerens magt i forhold til børnene, viser sig ofte i små og tilsyneladende ubetydelige hændelser, som eksempelvis hos Erik, der er midt i skilsmisssituationen. Han beretter om en episode med sin eks-kone, der ringer for at tale med børnene kl. 22.00 om aftenen – netop dér hvor børnene allerede er lagt i seng. Erik siger, at hun ikke kan tale med børnene, da det er så sent, men siger samtidig, at det er fint at hun ringer, hvis det fremover sker inden kl. 21. Selvom han kan mærke eks-konens frustration, bliver han selv bekræftet i, at han med sin handling tager ansvaret på sig, forsøger at beskytte børnene og hjælper dem til at få ro, når de skal sove.

I gruppesamtalerne går vi indledningsvist ofte på opdagelse i episoder eller "oplevede øjeblikke", som den enkelte mand har haft siden sidst. Gennem nærvær, lyttende ører og forskellige spørgsmålstyper, udfoldes fortællinger, så de fremstår konkrete, nærværende, fyldt med liv og intensitet, tanker og følelser. "Er der noget, der har overrasket dig siden sidst?", kunne være et spørgsmål, som sætter nye tanker og fortællinger i gang. Peter bliver en aften opmærksom på, at der har været flere eksempler på nye givende samtaler med mænd på hans arbejdsplads. Han erfarer til sin egen overraskelse, at han har "åbnet op" til andre mænd. Der har været sprækker, til en mere foretrukken fortælling, som han navngiver som: "De stærke øjeblikke". Gennem et spørgsmål som: "Hvad er det du kan her"? får han øje på færdigheder, som han er ved at udvikle.

Gennem fortællingerne og spørgsmålene til fortællingerne, bliver det tydeligere, at livet ikke behøver at være så fastlåst, men at der altid er flere fortællinger og et felt af muligheder, som kaldes frem gennem samtalerne. Det er som om fortællingen vil noget. Hvis en mand fortæller om en begivenhed, der har skabt postyr i den måde, han har set verden på, så er det samtidig, som om fortællingen om hændelsen antager en "rettethed", idet den forsøger at skabe mening i det møde mennesker har med verden (Bruner 1999). Et spørgsmål der kan være med til at låse op og give næring til meningsskabelse kunne lyde: "Hvad siger det du bøvler med, om dét der er vigtigt for dig i livet"?

Man kan se spørgsmålene som nøgler, der åbner op for fortællinger, som ellers er gået i glemmebogen, eller ikke er blevet tildelt en særlig betydning. Nøgler til en mere sammenhængende fortællingslinje i livet som åbner døre til de levede værdier og intentioner, hvilket som regel bringer mændene frem mod en større erkendelse omkring egen identitet og af, hvad det vil sige at være menneske og mand. Når han får en klarere fornemmelse af, hvad der er vigtigt for ham, får hans selvfortolkning ofte en moralsk dimension, som handler om, hvad han ønsker at bidrage med i fh.t. sine børn, sine venner, i arbejdslivet og ofte også i en større sammenhæng. Det giver en stor motivation og afsæt til at tage skridt videre i livet. Ikke sjældent handler disse skridt om hans relationer.

Det er i mødet med andre, at vi finder frem til os selv, og midt i en svær livssituation kan gruppen blive ekstra vigtig. Mødet med de andre mænd i gruppen giver en særlig mulighed for at se på relationer, og det er ofte et springende punkt. Der er mange fortællinger om, hvordan der i tiden i parforholdet er blevet tyndet kraftigt ud i de mandlige venskaber, og hvordan deltagerne savner disse relationer. Gruppen kan her styrke evnen til at lytte, til at skabe kontakt og til at få flere facetter i spil i de ellers meget interessebetonede fællesskaber med andre mænd.

I mødet med de andre deltagere bliver personen hørt og set. Det lindrer, at han ikke er den eneste, der har det på denne måde. Michael, som også var beboer i Mandecentret, udtrykte det på følgende måde i et interview i "Hus Forbi" (2011):

"Vi havde et godt kammeratskab. De andre var utroligt søde og ville gerne høre på min situation. Det hjalp meget. Jeg kom også med i en gruppe med mænd udefra. Nogle havde mistet både hus og børn. Og selv om det måske lyder mærkeligt, så fik jeg det bedre, hver gang de andre fortalte, at de også havde det dårligt".

Når relationer er så vigtige i samtalerne, er det fordi skilsmissemænd ofte åbner op til fortællinger om savnet af den tætte relation til partneren, men også om hvor svært det er at være til stede i relationen og at leve op til forventningerne om, at man "skal kunne tale sig til rette om tingene". Flere mænd undrer sig over, at det netop er i parsamtalerne, at de har oplevet presset størst. De oplever sig anklaget for "ikke at være ordentligt nærværende tilstede" og for at "trække sig".

Også det nye møde med kvinder kan opleves som svært at håndtere. Christian fortæller en aften gruppen om, hvordan mødet med en kvinde åbner op for meget "romantiske forestillinger". Men samtidig oplever han, at der bliver "spændt ben" for ham. Mødet med kvinder er som "at drible med

bolden og så skvatte i den". Som gruppeledere griber vi det metaforiske fodboldunivers og der kommer andre fortællinger frem om at befinde sig på "sidelinjen" og være dømt "off side" af kvinder. I processen får Christian en ny erkendelse af, at det godt kan være at moren har været "dommer" i hans liv, men så har faren med sit fravær udmøntet sin kontrol fra "udskiftningsbænken". Den slags fortællinger og erkendelser vækker en genkendelse og humor, der forbinder gruppen. Det letter og løfter.

I en gruppe orienterer man sig mod hinanden og fællesskabet er en vigtig del af processen. Vores tilgang til arbejdet med grupper er her inspireret af tilgangen i socialt gruppearbejde, hvor fokus er rettet mod gruppeniveauet. Her er det deltagernes relation til hinanden, der er det vigtigste i processen, idet den gensidige identifikation i gruppen frigør ressourcer (Heap 1974). I en gruppe kan samhørighed blive så afgørende, at man tilskyndes til en fælles holdningsdannelse. Det kan opleves rart, men kan også give en frygt for ikke at blive inkluderet og oplevelsen af at miste sin selvstændighed. Med en narrativ tilgang er vi imidlertid meget opmærksomme på at skabe rum for forskellighed.

Vi søger hele tiden at opdyrke en nysgerrighed på de meget forskelligartede intentioner, som gør gruppen til et spændende og udfordrende sted at være. At det er ok, at "falde lidt ved siden" og at have "anderledes tanker om tilværelsen". Det giver indimellem en magisk stemning, når det viser sig, at man sammen kan kaste sig ud i en søgende og eksperimenterende proces, mod det der endnu ikke eksisterer. Hvor det først er når ordene kommer ud af munden og når tingene så at sige sker med én, at der pludselig øjnes noget nyt. Måske som en erkendelse af noget, der er på vej, som ikke før er blevet set og som måske stadig er svært at sætte præcise ord på. Det er som at deltage i en kunstnerisk proces, der lige i øjeblikket rækker ud over den enkelte. Det kan give denne overraskende oplevelse: "Hvad var det lige, der skete her"!

Som et edderkoppespind med lange klæbrige tråde

Kønsdimensionen er en af de bærende søjler i samtalerne med mændene, og køn kan forstås som en fælles kulturel referenceramme. Dog skal man være opmærksom på, at der i samtalerne er flere kategorier end kønnet på spil, og hvordan kategorierne forbinder sig med hinanden (Staunæs 2009). En mand fortæller eksempelvis om sin skam over at blive skilt og ikke at have noget sted at bo. Ud over at være mand, kommer der andre kategorier som far, etnicitet, klient og sex frem under hans fortælling. Der dukker oplevelser frem, som ikke lige passer ind hans selvforståelse af hvad en god far er for én, når han eksempelvis ikke kan forsørge sine børn, eller er usikker på hvordan han som etiopier gebærder sig i Danmark. Når han mangler selvtillid ved ikke at have et arbejde, oplever ubehag ved skulle stå til ansvar overfor de sociale myndigheder og er usikker på sin seksualitet.

Hvad angår kategorien mand, befinder mænd sig i udstrakt grad i toppen eller bunden af samfundshierarkiet. Samtidig med at uligheden er vokset, må mændene i bunden opleve den tort, at de bliver udsat for normaliserende vurderinger, hvor det de bøvler med bliver opfattet som en personlig utilstrækkelighed. En sådan tankegang sniger sig også ofte ind på manden selv. Det er her frugtbart, at samtalerne i gruppen bliver til et dementi af disse stigmatiseringspraksisser, der adskiller såkaldte "tabere" fra resten af befolkningen. Samtalegruppen er et mødested på tværs af alle skel, og selvom risikoen for at miste bolig og arbejde er størst i de lavere sociale lag, kan en skilsmisse for alle blive til en social rutsjetur.

En del af de mænd, der kommer i grupperne, fornemmer, at det ikke mere er så samfundsmæssigt værdsat at være mand og oplever det som et tab af magtpositioner. Der er en modvilje mod den feminisering, der har fundet sted og flere af mændene frygter en udvikling, hvor der ikke mere er brug for drenge og mænd. Indimellem oplever vi nogle mænd, der instinktivt reagerer med en slags omvendt feminisme. De ønsker sig tilbage til et samfund med en klar "naturlig" kønspolaritet, hvor mænd er maskuline og kvinder feminine. Inspireret af Foucault (Foucault 2008) kunne man sige, at netop når han pålægger sig at sige sandheden, tror sig allermost naturlig fri og i

overensstemmelse med sin maskuline kraft og sin seksualitet - netop dér er normaliseringsmagten allermost virksom.

Det er som om, at alene ved at kaste sig ud i samtaler omkring kategorien "mand", kan der åbnes for en disciplinerende forestillingsverden om "rigtige mænd" i nogle meget individualistiske diskurser. Undertiden finder det udtryk i udgaver, hvor mænd skal finde tilbage til deres urkraft og finde sig selv som krigere. Forestillingen bygger oftest på en idé om en særlig maskulin essens givet fra naturen. De biologiske forskelle kan måske sige noget om forskellige dispositioner. Men inspireret af Bruner (1999) kunne man sige, at det er kulturen, der former menneskelivet, som giver det mening og som gør det muligt, at skabe gensidige relationer mellem mennesker på trods af deres meget forskellige intentioner og positioner.

Vi lever med en moderne magt, der kan forstås som en abstrakt kraft, der som et edderkoppespind med sine lange, klæbrige tråde er næsten umulige at komme fri af. Man kan med Foucault hævde, at selvom magten ikke er total, og at der er muligheder for modstand og for at udfordre magten, så kan man ikke være "fri" eller "uden for" magten. Man må nødvendigvis være i en relation til konventionerne i kulturen, som f.eks. de fremherskende forestillinger om mænd (og kvinder). Der er altså en dobbelthed i subjektbegrebet, forstået på den måde at magten tilskynder og producerer, idet man både frivilligt, gennem selvteknologier, tilegner sig en normaliseringsmagt, men også handler igennem magten og skaber sig selv som subjekt (Foucault 2001). Netop skilsmisens krisepregede karakter giver mulighed for en produktion af subjektivitet, der åbner til nye spørgsmål, som næppe kunne stilles tidligere.

Det er en del af den kulturelle forståelse, at mænd helst vil klare problemerne selv og derfor ikke opsøger hjælp, når det drejer sig om private problemer. Simon Sjørup Simonsen (Simonsen 2006) skriver i sin afhandling om ronkedorfænomenet, om hvordan en del mænd optræder som enlige hanelefanter i udkanten af flokken. Han understreger, at denne autonome strategi kan have mange fordele, men når der er tale om alvorlige kriser, kan strategien komme til kort. Mænd søger ved f.eks. depression ikke så meget hjælp hos en psykolog, som kvinder, men omvendt er der tre gange så mange mænd som kvinder, der begår selvmord (Madsen 2008).

Vi oplever imidlertid i Mandecentret, at noget er ved at ske, idet mange mænd opsøger os, når det bliver for svært at være alene. Der er dog stadig en del skepsis omkring samtalegrupper for mænd, da de fremkalder billeder af ikke at være "en rigtig mand". Derfor legitimerer mændene i grupperne ofte deres deltagelse udadtil ved at kalde gruppen for et team, et kursus m.v. Ved at overvinde sin skepsis og bevæge sig ind i dette rum åbner de samtidig op for en udfordrende proces. Måske åbnes der op for andre former for relationer til deres børn, til kvinder og til venner. Heldigvis er der altid mænd i gruppen, der kan inspirere ved at være på vej andre steder hen.

Én af de ting der gør det spændende at være med i denne proces er, at det ikke handler om at finde ind til én eller anden oprindelig givet kerne. Det handler ikke om at finde tilbage til sig selv som mand, men om at finde frem til sig selv og opfinde eller skabe det, som måske kun lige anes som en mulighed, som f.eks. at skabe nærende fællesskaber med mange facetter. Så er vi ikke optaget af forestillinger om "essensen" af det maskuline og det kvindelige, eller af at privilegere det ene køn fremfor det andet. Tværtimod kan samtalen i gruppen åbne op for de mange forestillinger om, hvad det vil sige at være i live, og for at tingene ikke behøver at være som de er. Med Deleuze (Deleuze 2006, May 2005) kunne man formulere det således: Er det muligt at tænke anderledes, så det åbner op for spørgsmål, om hvordan man kunne leve?

At løse grebet

I vores kultur kan man tale om en individualiseringsmagt, hvor der er sociale forventninger om selvrealisering, at bidrage til en let, lys og optimistisk stemning (Schmidt og Holm 2010), at være til stede i nuet, at kunne vise sine følelser og tale åbent om dem, men samtidig have handlekraft,

være effektiv og målrettet. Hertil kommer andre kategorier, som handler om at tage et personligt ansvar for børnene, forpligte sig økonomisk og at skabe ordentlige rammer omkring boligen. Som mand må det opleves som et modsætningsfyldt krydspres af værdier, hvor det er nærliggende i skilsmissen at reagere ved at trække sig væk fra at skulle tage initiativer.

Den mest frugtbare vej i en samtalegruppe er at få støtte til at finde ro og langsomt at åbne op for at forholde sig til de mange kategorier, løsne grebet fra alle disse forestillinger, som oftest tages for givet, samt skabe mening ved at finde sit fundament og sine veje i denne kompleksitet. I en narrativ tilgang fokuseres der, som tidligere nævnt, på intentionelle tilstande, men disse er jo også indspundet i diskurser. Det er derfor ikke tilstrækkeligt, at samtalen i gruppen holder sig til intentionerne. Der kan med fordel skabes et fælles magtreflekterende rum, hvor det bliver muligt at dele fortællinger om de kategorier, som kommer på banen i samtalerne.

For mange mænd er en kategori som handlekraft afgørende. Nogle oplever ubehag ved denne kategori og skaber dominerende fortællinger om ikke at slå til. Det er derfor vigtigt at give rum til en samtale i gruppen, om hvilken betydning handlekraft har i vores kultur og måske særligt for mænd. At udfordre de såkaldte sandheder (White 2006a) og åbne op for fortællinger om, hvilken betydning handlekraft har haft i personens liv og kan have fremover. Anders var én af de mænd, der oplevede sig presset af kategorien "handlekraft", men fik løsnet grebet ved at transformere det til noget som gav mening og styrke i hans konkrete liv. Hans formulering lød: "En mand som kan handle og kommunikere lige i de situationer, hvor der er brug for det".

Midt i skilsmissen bliver mange af deltagerne usikre på deres identitet. Udenfor arbejdet har de prioriteret familien og boligen meget. De har mistet kontakten til deres interesser og til de gensidige relationer til andre voksne. Samtidig med at vi i kulturen oplever en "social mætning", hvor vi belejres og invaderes af sociale kommunikations-teknologier, der giver adgang til et utal af relationer (Gergen 2006), oplever mange mænd sig låst i deres færdigheder og kompetencer til at skabe nære venskabelige relationer. Den kvinde, som de undertiden betegner som "styrende", er samtidig ofte blevet til deres bedste og måske eneste ven.

Skilsmisens effekt er derfor ofte i starten en voldsom ensomhed uden ro og gruppen har her en vigtig social funktion. Søren, som havde ganske få venner, oplevede hvordan det var "fantastisk at komme væk fra de fire vægge og mødes med de andre". Søren var én af de deltagere, der rakte ud efter venner i gruppen. Selv om det ikke er uproblematisk for gruppeprocessen, så er det en vigtig færdighed at kunne etablere gensidigt støttende relationer i dagliglivet. Vi har derfor valgt at forholde os åbne for denne mulighed. Det står i modsætning til de forskellige terapeutiske grupper, hvor man arbejder med alvorlige psykiske problemstillinger. Her må deltagerne ikke have kontakt med hinanden uden for gruppen (Stokkebæk 2011).

Når jeg i forskellige sammenhænge fortæller om samtalegrupperne for mænd og mit arbejde, kommer der ofte et smil, vittigheder om "tabere" og bemærkninger om "tudekiks". Undertiden hånlige bemærkninger, hvis det er mænd, der er udsat for vold fra deres kvindelige partner. Dette understreger det pres, som mange af mændene oplever, når de har svært ved at magte tingene alene og mangler nære venner at tale med. Derfor får gruppen ofte karakter af et eksperimentarium, der bidrager til udvikling af færdigheder i at skabe, indgå i og at kunne fastholde gensidige relationer. Samtalerne med mænd, der står i en lignende situation som dem selv, bliver til et modstandsarbejde mod individualiserende forestillinger og en værdsættelse af fællesskaber.

Det bliver vigtigt at være til stede midt i det hele, samt når chokket over tabet har lagt sig, at bruge skilsmissen som inspiration til at bevæge sig mere tvangsfrit i livet. Én af gruppens deltagere udtrykte det således: "*skilsmissen er det værste og det bedste der er sket i mit liv*". Med det "bedste" mente han, at han var kommet i kontakt med noget, som han ikke før havde set, og at han nu havde bevæget sig ud på en rejse, hvor han var blevet medbestemmende om retningen i sit liv.

Som gruppeleder er det en spændende proces at være vidne til, hvordan noget af presset fra de normaliserende forventninger kan lattes. Indimellem også hvordan nogle mænd aktivt begynder at mindske det pres, som de selv har lagt på deres relationer.

Det er ofte et springende punkt, når det erkendes, at han selv er en del af et samspil, hvor han kan bidrage til at forstærke - men også aktivt mindske konflikter. Hvis han f.eks. har trukket sig og er gået sin vej, så ser han måske nu, hvordan det også kan opleves som en måde til at fastholde grebet om partneren. Han beslutter sig måske i gruppeforløbet for at tage ansvar og blive i samtalerne, selv om det gør ondt - og gennem selvarbejde aktivt at styrke sin kommunikation.

Når de gode råd tager overhånd

For at løfte gruppen til et trygt og givende sted, er det vigtigt at styre forløbet og undgå at vurderinger og gode råd til hinanden tager overhånd og fastlåser dén, der lige nu er i fokus. Det er en af de største udfordringer som gruppeleder at sørge for at skabe rammerne for en proces, der bidrager til at personen bliver set, hørt og forstået omkring det selvarbejde, som han foretager. De andres historier må derfor indgå som inspirationskilder. Ikke som styrende og bedrevidende bidrag.

En del mænd er i gruppesammenhængen meget hurtige til at komme med råd og løsningsforslag til hinanden. Det kan handle om en yngre mand, som lige er blevet skilt og som er langt nede. De andre deltagere søger nu efter bedste evne at hjælpe ham og kommer med en byge af råd om, hvad han skal gøre i situationen. Undertiden kan et råd til en anden deltager være meget rettighedsorienteret, typisk omkring børnene. Det kan hedde: "Du skal holde på din ret". Det kan også være bemærkninger som: "Du skal ikke tænke så negativt og hive dig fast i fortiden. Du skal ikke være vattet men tænke positivt og fremadrettet". Eller det kan konkluderende lyde om en andens ekskone: "Hun er ikke værd at bruge flere kræfter og mere energi på. Hun er en strigle, som du hurtigst muligt må komme fri af".

Den narrative samtale forsøger at friholde gruppens medlemmer fra at falde i den grøft, hvor der er én årsag, én sandhed, én vej og hvor man måske endog foretager konkluderende vurderinger af hinandens liv og identitet. En vurdering af én af de andre i gruppen kunne lyde således: "Du er en lonely rider", eller: "Du er alt for blød". Det er sjældent hjælpsomt at få en vurdering af sin identitet, især ikke hvis man befinder sig i en situation, hvor man kan være usikker på sit værd.

Selv om det er fint at dele sin viden og erfaring fra retspraksis, er det vigtigt ikke at falde for fristelsen til at gå ind i en argumentativ tilgang (Nevers 2010), hvor det forsøges at overbevise hinanden om det rigtige i en given sag. Det understøtter en begrænset tankegang, hvor jeg eller andre mænd i gruppen centrerer sig selv som eksperter, der kan sige, hvad der er rigtigt eller forkert at gøre. Når der i samtalegruppen opstår en diskussion af hvem der har ret, er gruppeprocessen ude på et skråplan.

Erfaringen viser, at når én eller flere i gruppen forsøger at overbevise en mand om, at han griber det forkert an, skabes der ofte modstand og meget kan på et splitsekund tabes på gulvet. En reaktion kan lyde således: "Ingen skal komme og fortælle mig, hvad der er rigtigt at gøre". Andre er undertiden glade for et personligt råd, men selv hvor det ser ud til at virke, er det etisk set en glidebane. Hvor skulle denne rigtighed stamme fra? Fra normerne i samfundet, fra vores egen historie og erfaring eller fra organisationens tilgang og forståelse?

Som gruppeleder bliver det opgaven at være særlig årvågen, hæve en nænsom pegefinger og beskytte mod de små og tilsyneladende uskyldige overgreb, der kan fastlåse, gøre ondt og føre til handlingslammelse. Ikke nogen nem opgave og under hvert eneste møde er der eksempler på øjeblikke, hvor det er ved at skride. Der er et magtaspekt ved at gribe ind, men tankegangen er at skabe en oplevelse af processen som en opdagelsesrejse, hvor der bliver åbnet op for, at livet rummer et ukendt land af muligheder og vandrestier, der blot endnu ikke er kortlagt.

”De lytter til dig og du lytter til dem”

Når en deltager har fortalt om sig selv, sine udfordringer, intentioner og handlinger, bruger jeg, inspireret af Michael White, bevidnende kategorier, som giver de øvrige deltagere mulighed for at give noget tilbage. Det foregår som konkrete og nærværende spørgsmål, der handler om, hvad de særligt har hæftet sig ved og som giver en fornemmelse af, hvad det er personen tillægger værdi i livet. Tankegangen er, at den person, der er i fokus, bliver bekræftet i sine intentioner.

Mens bevidning i en narrativ tilgang traditionelt foregår som en stramt styret proces, ser jeg en styrke i, at gruppesamtalerne åbner op for, at deltagerne undervejs kan stille nysgerrige spørgsmål til fokuspersonen. Denne del af bevidningen rummer traditionelt også brug af metaforer, om det personen tillægger værdi i livet. Det kan dog være problematisk og udøvelsen kan blive til en totaliserende magt, hvis metaforerne ikke er direkte relateret til de ord og sætninger, som han selv har anvendt.

Efter at fokuspersonen har været i centrum, rettes opmærksomheden nu mod bevidnernes eget liv, idet de bliver mødt med spørgsmål, der fokuserer på den genklang, som fortællingen har vakt hos dem og hvor oplevelsen har ført eller bevæget dem hen. Her kan der med fordel åbnes op for en levende gruppeproces, hvor bevidnernes konkrete fortællinger om genklang, bevægelse og nye mulige skridt i livet, snor sig ud og ind af hinanden. Som gruppeleder kan du f.eks. bidrage ved at spørge: ”Er der én som kan forbinde sig til denne fortælling”. Jeg ser her en fordel i åbne eksperimenterende gruppeprocesser og er samtidig opmærksom på, at de kan indebære en risiko for brugen af fastlåsende identitetskonklusioner og derfor stiller store krav til gruppelederne.

I ønsket om at give en oplevelse af at blive hørt og forstået, søger vi at skabe nysgerrighed og tid til fortællingerne, deres betydning og hvordan de giver mening. Fortællingerne ender dermed ikke som ens perler på en snor, men som fortællinger der bevæger og berører de andre deltagere. Det lyder måske velkendt, men det er banebrydende midt i en skilsmisse at blive lyttet til og selv lytte så intenst, at du bliver bevæget. Frantz udtrykte det på denne måde:

”Mit møde i gruppen slår alt. De lytter til dig, og du lytter til dem. Det er det bedste, man kan foretage sig”.

I stedet for at argumentere med eller imod hinanden søger vi i stedet at opdyrke potentialet i og effekten af at lytte til andres fortællinger og til at stille spørgsmål. Uden at være opslugt af egne tanker og uden at have munden fuld af ord. Når mange oplever en så stærk bekræftelse og lydhørhed og mærker, hvordan det skaber rum for dialog og bevægelse, er det svært ikke at få lyst til at kunne mere af det selv. Herved bidrager processen forhåbentligt til en erfaringsverden, som hver enkelt tager med sig videre i livet. Michael White betegner det som Katarsis (White 2008a: 203), hvor du ikke blot bliver følelsesmæssigt bevæget, men også bliver bevæget hen til et andet sted, end hvor du var før. Du får et nyt perspektiv på tingene, får skabt ny mening til oplevelser i livet, bliver fortrolig med viden og færdigheder som du end ikke var bevidst om, at du havde og begynder at tage nye skridt, som du ellers aldrig havde forestillet dig.

Der skabes en særlig stemning i gruppen, når hver enkelt mand fortæller sine historier og undervejs bliver mere klar og bevidst om egne værdier, håb og livsprincipper. Når den banebrydende indsigt kan indfinde sig her, er det fordi manden oplever, hvordan han er en del af et særligt fællesskab, hvor han bliver bekræftet. Her oplever han måske, at han ikke er den eneste, der har det på denne måde og bliver glad og måske endda lidt stolt over, at hans historie kan bidrage til inspiration for de andre. Samtidig bidrager det at kunne lytte til de andres historier til også at få øje på andre måske helt nye perspektiver og muligheder.

Som gruppeleder kan du anspore til nysgerrighed for hinandens fortællinger og til at gå på opdagelse i disse. Hvad var det der konkret skete, hvordan var oplevelsen, hvad lå uden for det forventede og som måske ikke tidligere er blevet fortalt? Hvad siger fortællingen om hvad der er vigtigt for personen og hvad kan den måske komme til at betyde? Her undgås det at søge en endelig forklaring og at foreslå løsninger. Jeg hører f.eks. tit vendingen: "Hvis jeg blot forstod årsagen til at hun forlod mig, så ville jeg ...". I stedet kan det handle om at ruske og åbne op for alt det, der foregår som et "mellemværende" i relationerne. Deleuze og Guattari (2005) bruger metaforen rhizom, som et udtryk for et underjordisk kaotisk stængelsystem, der ikke begynder og ikke ender. Det er et udtryk for, at det foregår "mellem tingene" og det er her, at det får fart på.

Indimellem har vi i gruppen åbnet op for, at mændene kan komme med forslag til hinandens handlinger. Når det er sket, har vi sammen skabt en ramme, hvor de andres ideer blot er led i en lang række af forskellige handlingsmuligheder. Konkret foregår processen som en brainstorm. Som på et møde fornylig hvor Steen fandt frem til, at han savnede et "mellemlinje", når der opstod en god relation til en kvinde. Enten busede han frem, eller også trak han sig helt. Han foreslog selv nogle muligheder, hvorefter vi sammen gik på opdagelse i andre mulige veje. Effekten for de øvrige deltagere var, at de blev opmærksomme på "glemte" oplevelser, og flere blev inspireret til at eksperimentere i den næste periode.

Som led i den gensidige erfarings- og inspirationsproces, har vi som gruppeledere valgt en position, hvorfra vi også selv bidrager. Det sker ved, at vi fortæller om, hvordan andre mænd har oplevet og tacklet skilsmisssituationer. Undertiden deler vi også vores egne oplevelser af skilsmisse og tab. Vi søger at nedtone ekspertpositionen ved at være menneskeligt og nærværende tilstede som en del af gruppen - samtidig med, at vi også er engageret på en anden måde, gennem positionen som gruppeledere. Det er en udfordring, hvor magtaspektet hele tiden er på spil, men intentionen er, at det bidrager til samtalen som ét perspektiv blandt andre og til at menneskeliggøre relationen mellem os som gruppeledere og de øvrige mænd i gruppen.

Gruppens trygge og også udfordrende miljø er alfa og omega. Det spiller en betydningsfuld rolle i mere frit at finde frem til, hvad der giver mening og virker i deltagernes liv. Derved lettes næste skridt med at praktisere og leve det i hverdagslivet. Hvis en konkret handling ikke virker, er der mulighed for at komme tilbage til trygge omgivelser i gruppen og dele frustrationen og erfaringen med de andre. Ovenstående processer bidrager til, at mændene får øje på de mange ressourcer og færdigheder, som de hver især besidder. Herved bliver de til eksperter i deres eget liv og har lettere ved at kunne opnå en mestring i forhold til deres situation og herfra tage skridt til at komme videre.

Temaer i spil

Vi prioriterer, at samtalen bevæger sig omkring temaer, som springer ud af fortællingerne. Det er en form, som adskiller sig fra de fleste terapeutiske grupper, men som deltagerne er glade for. Omend der er temaer, som vi af erfaring ved kan være relevante, lader vi gruppeprocessen afgøre hvilke temaer, der kommer på banen - og hvornår. F.eks. viste det sig op til en jul, at der var behov for at fokusere på det at være alene, eller uden børnene, en del af eller hele julen. Enkelte gange har nogle af mændene været igennem så vanskelige hændelser i den forgangne periode, at vi vælger at bruge det meste af tiden herpå. Andre gange har den musik som deltagerne hører for tiden været omdrejningspunkt og bidraget til at åbne op.

Kampen om børnene og statsforvaltningens rolle i den henseende, er eksempler på et tilbagevendende tema. Uanset de gode intentioner om at sætte børnene i centrum oplever mange mænd det som en voldsom oplevelse at blive udsat for den gensidige forståelse mellem sagsbehandleren og deres kvindelige partner. I en af grupperne gik sagsbehandlerne under navnet "kvindemafiaen". Denne metafor har sin baggrund i en desperation og vrede, som aktiveres, når

beslutningerne viser sig at få voldsomme konsekvenser for mændenes muligheder for at have en tæt relation til deres børn.

Skilsmissen kan bidrage til at skabe en tvivl på eget værd. Der kan komme en voldsom selvretfærdig vrede og tanker om, at hun aldrig "virkelig har elsket mig, kun udnyttet mig". I ønsket om at bidrage til at "tvivlen" ikke er så dominerende, kan det efter mentalt at have sagt farvel til sin partner, være en idé, at samtalen bringer manden tilbage til forholdets første fortælling, hvor der muligvis var kærlighed i relationen. Michael White (2006b: 60) taler om at bringe den første fortælling "frem af den anden histories skygge". Når manden "hilser på sin tidligere partner igen", bliver det som regel til et opgør med forestillinger om aldrig at have været et elsket menneske.

Det kan være afgørende ikke at kaste vrag på sine kærlighedsfortællinger, når manden kigger tilbage. De er vigtige som et led i at skabe en ny fortælling om sig selv som mand, men nu med en selvbevidsthed, der gør den enkelte klar til på ny at indgå i tætte relationer. Relationer som bliver afgørende, hvis han skal være i stand til at indgå i et nyt givende kærlighedsforhold uden at miste oplevelsen af at have sig selv med i processen.

Til at gøre fortællingerne om levet liv mere komplekse er det ofte hjælpsomt, at deltagerne gennem at dele deres fortællinger, får en viden om, at det er helt almindeligt som mand at have stærke værdier, som kan være svære at forbinde, og som udspiller sig som livsdramaer. Flere mænd kommer i livet til at pendle mellem ønsket om "frihed" og ønsket om at "kunne tage ansvaret på sig i familien". Det kan her være hjælpsomt at arbejde med at skabe en mere sammenhængende fortællelinje og på denne måde finde fodfæste til at bevæge sig mere tvangfrit.

Mange mænd er voldsomt utålmodige for at komme videre, men ikke meget er vundet ved at hoppe ud i halsløse beslutninger, f.eks. i valget mellem to kvinder. Det er nødvendigt med en "omvej". Her går vi sammen med mændene på opdagelse i deres foretrukne fortællinger og værdier, der bidrager til skabelse af identitet. Det at kunne være aktiv deltager i sociale sammenhænge, stiller følgende udfordring: Hvordan kan vi være forbundne i fællesskaber og bidrage gensidigt hertil, således at de åbner op for de meget forskellige intentioner, så fællesskabet bliver til et spændende og udfordrende sted at være.

Venskaberne er for de fleste forsvundet ud af deres liv. Flere af mændene skal tænke længe, og undertiden skal de helt tilbage til ungdomsårene for at finde givende venskaber. Det kan tage noget tid, før nogen relationer dukker frem fra glemslen. Vi giver nu mændene mulighed for at "hilse igen" på de relationer, som de har oplevet som gensidige. Nogle har ganske få eller måske en enkelt ven, som har betydet noget. Et vigtigt spørgsmål kunne handle om, hvad netop denne ven betød for manden, og hvad manden tror, at relationen har betydet for vennen. Da Magnus i sin fortælling først kom i kontakt med sin gamle ven og alt det de havde sammen, havde han meget svært ved at forstå, hvorfor han ikke havde holdt fast i venskabet.

Når vi går på vandring efter fortællinger om gensidige relationer, er det fordi, det oftest viser sig at være afgørende omkring skabelsen af identitet og åbner op for noget, som er stærkt og kraftfuldt. Undertiden fører det til, at nogle må "række ud", "banke på døren" igen og herfra søge at genetablere tabte relationer. Det betyder også en styrkelse af færdigheder i relationskabelse og at få flere facetter i spil i relationerne. Det er ikke altid nemt at tage disse skridt, da mange andre mænd opleves som fastlåste i deres ægteskaber, og når et initiativ kan give "et slag over næsen", som Thomas udtrykte det.

De fleste af de mænd, der har været aktive i en af samtalegrupperne, betragter deres deltagelse heri, og især samværet med de andre mænd, som et meget væsentligt bidrag i deres proces med at finde frem til sig selv og til at komme videre i livet. Det kan være nødvendigt at erkende, at "lige nu ved jeg ikke mine levende råd". I løbet af gruppeprocessen bliver det oftest mere klart, hvilken rejse, som er ved at tage form, og hvilke stier der kan vandles af. Når det sker, kan det opleves som en stor befrielse.

Artiklen her har været en invitation til en rejse ind i mine erfaringer med brugen af en narrativ tilgang til samtalegrupper med mænd. Der er her brug for at være meget opmærksom på de fortællinger og forestillinger, som de forskellige mænd bokser med i vores kultur. Hvordan en skilsmisse inviterer til en oplevelse af utilstrækkelighed, men også kan være indgang til at kaste sig ud i livsprocesser, som næppe før var mulige.

Litteratur

- Bruner, Jerome (1999). *Mening i handling*. Klim
- Deleuze, Gilles og Felix Guattari (2005). *Tusind plateauer*. Det kongelige danske kunstakademis billedkunstskoler .
- Deleuze, Gilles (2006). *Foucault*. Det lille forlag.
- Foucault (2001). The subject and power. *Essential works of Foucault 1954-1984*, 326-348. PenguinBooks,
- Foucault, Michel (2008). *Sikkerhed, territorium, befolkning. Forelæsninger på Collège de France 1977-1978*. Hans Reitzels Forlag.
- Gergen, Kenneth J. (2006). *Det mættede selv*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Heap, Ken (1974). *Om processen i socialt arbejde med grupper*. Munksgaard.
- Hus Forbi (2011). Op igen efter nedturen, (4).
- Madsen, Svend Aage (2008). Mænd i psykoterapi. *Psykolog Nyt*, (19): 3-9.
- May, Todd (2005). *Gilles Deleuze. An introduction*. Cambridge University Press.
- Nevers, Martin (2010). Pædagogiske plateauer – muligheder i pædagogisk praksis. Anette Holmgren (ed): *Fra terapi til pædagogik – en brugsbog i narrativ praksis*. Hans Reitzels Forlag, 33-52.
- Schmidt, Lars Henrik og Claus Holm (2010): Om patologisering af tristhed. Svend Brinkman (ed) : *Det diagnostiserede liv - sygdom uden grænser*. Klim, 133-151.
- Simonsen, Simon Sjørup (2006). *Mænd, sundhed og sygdom – ronkedorfænomenet*. Klim.
- Staunæs, Dorthe (2009). "A very sick" (challenge of) leadership – Intersections of ethnic-racialised masculinities, affective economy and subtle forms of soft leadership. Åsberg, C et al.: *Launching the Mothership*. Linköping University Press.
- Stokkebæk, Anne (2011). *Korttidsterapi i grupper på dynamisk relationelt grundlag*. Hans Reitzels Forlag.
- White, Michael (2008a). *Kort over narrative landskaber*. Hans Reitzels Forlag.
- White, Michael (2008b). At arbejde med mennesker, som lider under konsekvenserne af multiple traumer. David Denborough (ed): *Traumer. Narrativ behandling af traumatiske oplevelser*. Dansk psykologisk forlag, 39-92.
- White, Michael (2006a). *Narrativ teori*. Hans Reitzels Forlag.
- White, Michael (2006b). *Narrativ praksis*. Hans Reitzels Forlag.