



Facilitator Mads Bruun udfordrer Troels til at lytte til sin hemmelige drøm om at blive massør.

har prøvet før og meget specielt. Alle er meget åbne og siger deres ærlige mening. Og alle er forskellige og har forskellige ting og erfaringer at byde ind med. Det betyder rigtig meget.

GRÆNSEOVERSKRIDENDE

For Troels har udfordringerne handlet om kommunikation og relationer – men allermest om hans parforhold.

– Selvom det var lidt grænseoverskridende at åbne sig over for helt fremmede mennesker i begyndelsen, har jeg valgt at være meget ærlig. Jeg har fortalt om store problemer, jeg har haft i mit liv. Men man får jo ikke noget ud af det ved bare at komme og kigge på de andre. Jeg ville gerne have noget ud af det. Jeg har tidligere haft et meget iltert temperament og har haft tendens til at blive meget kort for hovedet. Det har jeg snakket meget med de andre om, og så har vi byttet erfaringer. De fortæller, hvad der virker for dem, og så kan jeg gå hjem og prøve det af. Fx har jeg lært, at hvis din kvinde siger, at hun er utilfreds med sin vægt, sit hår og sit job – så handler det kun om en af tingene. Så i stedet for at gå ind i diskussionen er det

bedre bare at lytte og dysse hende ned. Så kan hun bedre fokusere og gøre noget ved det, forklarer Troels.

Med sine 28 år er han den yngste i gruppen, men han er blevet rigtig gode venner med de andre. Især den ældste i gruppen på 45 og Troels ses ofte:

– Jeg er meget inspireret af, hvor rolig og velovervejet han er. Og alderen betyder ingenting. Vores koner er også blevet venner.

Det rolige og velovervejede er i høj grad smittet af på Troels.

– Jeg er blevet meget roligere og tænker mig om, før jeg reagerer. Jeg er blevet meget bedre til at lukke op over for min kæreste, og jeg har fået nogle rigtig gode redskaber til at håndtere hende. Fx når hun bliver gal, så ved jeg nu, at det ikke handler om mig. Så kan jeg holde om hende og spørge, hvad der er galt i stedet for selv at blive gal. Derfor har jeg også fået en gladere kæreste. Hun ved, jeg er der, når hun er presset, og det har givet os begge en enorm tryghed i parforholdet, siger han.

– Jeg har aldrig harmoneret så godt med et andet menneske, som jeg gør med hende, og derfor har vi også investeret rigtig meget i vores forhold og brugt penge på terapi. Men det har været det hele værd, fastslår Troels.

Jeg arbejder som smed, og der sidder man ikke og snakker med gutterne om problemer og følelser. Så det var et helt nyt forum for mig.



Troels Søgren Clausen

ALDER: 28 år

STATUS: Samboende – foreløbig uden børn

JOB: Smed og massør-studerende

TID I MANDEGRUPPE: 1 år

DET VIGTIGSTE LÆRT: At hvile i mig selv

GODE KÆRLIGHEDSTRICKS

Mandegruppen har også lært Troels nogle effektive tricks. Fx foreslog de, at han skulle sende kæresten blomster. Troels sagde, at han da tit havde blomster med hjem – men nej, han skulle sende dem til hendes arbejde, mente de andre. Så det gjorde han og fik noget nær jordens lykkeligste kæreste – med jordens mest misundelige kolleger. På den gode måde.

Troels har også talt rigtig meget med sin mandegruppe om, at han havde en hemmelig drøm om at blive massør. Rigtig længe talte han om det, og til sidst sagde de andre til ham, at han ikke kunne lade det blive ved snakken. Så i januar begyndte Troels på uddannelsen.

– Jeg havde brugt som undskyldning, at jeg er ordblind, men de pressede mig til at spørge alligevel. Og det viste sig, at det slet ikke var noget problem. Så det er en helt ny verden, der har åbnet sig for mig.

Troels kalder mandegruppen et holdested, hvor han kan tale om alt, vende ideer og tanker.

– Jeg er blevet mere afklaret og afbalanceret. Jeg sætter ord på tingene af mig selv, og min familie siger, at jeg er blevet mere rolig og klog. Det er jo virkelig dejligt at høre. Jeg synes også, at jeg er blevet mere maskulin. At jeg er blevet mere den mand, jeg gerne ville være.

MANDEGRUPPE PÅ FYN

Mads Bruuns mandegruppe har fokus på at skabe et fællesskab, hvor man i fortrolighed kan styrke sin maskulinitet. Møderne indeholder typisk en eller to øvelser efterfulgt af åben snak om, hvad der fylder i ens liv, og hvad man gerne vil have med fra mødet af opgaver, væddemål eller bare et godt råd. Der er for hvert møde planlagt et tema, som man skal forholde sig til og måske revurdere sig selv og optimere sig selv ud fra. Kontakt Mads: mads.bruun@gmail.com, tlf. 2292 4188.