





Det perfekte parforhold findes ikke, men vi har ikke opgivet at forstå hinanden. Journalist Rolf Bjørn er taget med otte andre mænd på kursus 400 kilometer fra København. De fleste har en kvinde derhjemme, der savner maskulinitet. De lærer deres egen konge, elsker, kriger og magiker at kende. Kan man det ved at tale med andre mænd og sidde i iskoldt vand?

Temperaturen er minus fem grader. Der er is på vandet. Bare et tyndt lag, der har lagt sig hen over natten, men tykt nok til, at det kan skære fødder til blods. En flok mænd vader ud i det. De har betalt penge for at sidde i en svensk skovsø og holde om hinandens skuldre. Mærke den indre varme, så de kan sidde og næsten have det rart. Det overskrider grænser, men åndedrættet kan rykke dem. Altså grænserne. Og det er formålet. For flokken er samlet for at booste den indre styrke. Den, vi alle er født med, men som mange – især mænd – har svært ved at vise. Det har noget med samfundsudviklingen at gøre, lyder det senere, da gruppen er samlet foran pejsen i den ryttertorp, der danner rammen om årets første Revival-session. Vi er 400 kilometer fra København, hvor asfalten for længst er blevet til grus. Her er ingen strøm, ingen rindende vand og kun et das i skovbrynet 30 meter væk, når nøden er størst.

Vi er ni mand. Vi kommer fra alle egne af landet og har intet til fælles ud over ønsket om at blive klogere på os selv. Der er arrangeret samkørsel på Facebook, og folk kommer dryssende i tre biler med egen mad, drikke og dagsordener. Alle sover på førstesalen side om side. Kun terapeut Anders Witzel, der ejer stedet, og som sammen med Wim Hof-instruktøren Birger Hanzen faciliterer weekenden, sover i stuen og passer ilden. Johan og Søren på 24 år vækker opsigt. Det er tidligt at være nysgerrig på forståelsen af manden kontra kvinden – og ikke mindst sig selv. Hovedparten er midaldrende med Jens på 55 som alderspræsident. Få er singler, flere har forliste ægteskaber bag sig, men de fleste har en kvinde derhjemme, der enten savner maskulinitet eller er godt i gang med at tryne den. Begge dele er issues, som Anders tager op på den første aften.

– Det perfekte er ikke noget at stræbe efter, for det eksisterer ikke. Men vi er her for at stå stærkere i os selv som mand, siger han. Og så går snakken ellers på skift, så vi kan finde følelsen af fællesskab. Det bliver intenst, det her. Det kan alle fornemme. Kim på 49 er der for at lære sig selv bedre at kende, forklarer han. – Det skulle der så lige gå næsten 50 år med, lyder det selvironisk, mens Ole på 46 har været i gang i længere tid. Han mistede sin mor som toårig og har gennem livet fundet kvinder, der skulle "ku- >



Fleere af mændene har indtaget nogle ikke så hensigtsmæssige roller i deres parforhold.

sund overbevisning om at stå i sin rolle. Men den type kommer nemt i ubalance, for det er svært at være en god konge. Og i yderste konsekvens bliver kongen enten til en tyrann eller en svæklingsforklarer Anders, og det ræsonnerer hos flere. Også i Kims tidligere forhold.

- Jeg har en styrende rolle på jobbet, men så snart jeg kom hjem, så indtog jeg en passiv rolle. Jeg tilsidesatte mine egne behov, fordi det var vigtigere at få omgivelserne til at fungere, erkender han, hvilket bringer Johan på banen.

- I vennekredsen tager jeg tit beslutninger, men med kæresten er det anderledes, siger han og fortæller, at de ellers var gået fra hinanden, men så var hun pludselig gravid. Nu er de sammen igen. Glade og opstemte på at lykkes som familie.

- Men jeg er bange for, at vi falder tilbage i de samme gamle mønstre, tilføjer han.

Den frygt er forsvundet, næste gang han kører over Øresundsbroen. Men det ved han først søndag. Lige nu er vi stadig i gang med at forstå os selv. Og Anders fortsætter:

- Alle følelser har en kærlig intention i sig. Det

handler om at forstå budskabet. Vrede, eksempelvis, forbinder man ikke med noget godt, men vreden er et udtryk for, at dine grænser er overskredet. Følelsen fortæller dig, at du skal blive bedre til at sætte grænser og stå ved dem.

Netop grænser er noget, mænd generelt er dårlige til. Det er der bred enighed om. I stedet er vi tilbøjelige til at indtage en pleaserrolle.

- Pleaseren er det mest uærlige, der findes. Både over for sig selv og i lige så høj grad i forhold til omverdenen, påpeger Anders, hvilket får Ole på banen. Han har været en pleaser.

- Pleasermænd i mig indtog gerne rollen som "klassens klovn". Jeg undertrykte mig selv for at opnå bekræftelse, erkender han, hvilket fører snakken videre til "elskeren", der i sine yderpoler kan svinge mellem at være afhængig eller impotent.

- Er elskereren i ubalance, søger han ofte bekræftelse i andre. Vi kender alle til det der med at sende en sms til sin partner i håb om at få noget igen. Vi opstiller en forventning, som måske ikke indfries. Her er det vigtigt med en mere præcis kommu-

nikation, siger Anders og nævner et eksempel:

- Skriv "jeg savner at høre fra dig" i stedet for et eller andet ligegyldigt. Så tager du udgangspunkt i dit behov og gør det nemmere for partneren at give dig den bekræftelse, du har brug for i situationen, siger han og forklarer, at magikeren kan svinge imellem at være manipulerende og benægtende, mens en kriger i ubalance er enten sadist eller masochist.

- Sadisten kan være den bagtalende leder eller den voldelige partner, mens masochisten er tilbøjelig til at tilsidesætte sig selv for at redde andre og på den måde skade sig selv, forklarer Anders og understreger endnu en gang, at de færreste kan sige sig fri for at have været i én af arketypernes yderpoler. Kunsten er at være bevidst om det.

- Det handler om at kontrollere både den ydre og den indre smerte, og det gøres ved at anerkende den og derved holde fokus på, i hvilken retning du bevæger dig. Brug arketyperne som en slags kompas, siger han, hvorefter der er opbrud. Men kun for at sende alle mand ud i kulden, hvor vi på række tisser på en lap papir. Den >



Ud over kolde bade og åndedrætsøvelser er der også tid til hvil og bål under stjernerne.

> viser kroppens pH-værdi. De fleste er i fin syre/base-balance, hvilket er vigtigt. For meget syre af eksempelvis kaffe og fastfood gør blodet inflammatorisk og modtageligt for sygdomme og infektioner. 40 minutters åndedrætsøvelser senere har alle hævet niveauet til ren basisk. Det viser endnu en omgang kædetisning i skovkanten. Derefter får alle besked på at stå klar kun iført shorts, støvler og pandelygter. Der venter en times rask gåtur i en bælgmørk svensk skov og en temperatur under frysepunktet. Men derefter er der fri leg omkring bålet under den slags stjernehimmel, der kun findes i ødemarken. Johan har god rom med, mens Thomas laver gin og tonics til alle. Det er

hans bidrag. Enkelte falder hurtigt fra, mens andre sidder så længe, at de glemmer tiden. Det gør Birger ikke. Han vækker hele huset søndag morgen før klokken otte. Der skal laves åndedrætsøvelser igen, og rutinen er den samme som dagen forinden. Der skal bades. Men denne gang bliver vi siddende. Otte minutter bliver det til. Det er så længe, at vandet har efterladt en klar rød streg hen over overkroppen, da alle er tilbage på bredden. Ole begynder at råbe dyrisk. Følelserne velter rundt i ham, og andre støder til for at holde om ham og gnubbe varme i hans lemmer. Anders fastslår, at vi lige nu genopliver den maskulinitet, som hele tiden har boet i os. Birger tilføjer:

– Vi kan nemlig godt selv. Vi har bare glemt det, fordi vi har fået det alt for behageligt, siger han og roser hele flokken for at være pisseseje, som han kalder det. Den følelse står alle tilbage med. Og den sidder stadig i kroppen, da der senere samme dag er opbrud. Der krammes og udveksles telefonnumre, og det er ikke "farvel", men "gensyn", og alle er enige om, at nu skal vi møde og indvie partneren i, at noget er forandret. Der gives løfter om at holde hinanden på Facebook-gruppen. Den første update kommer allerede dagen efter. Johan tog hjem og friede til kæresten. Han reder ja. ■