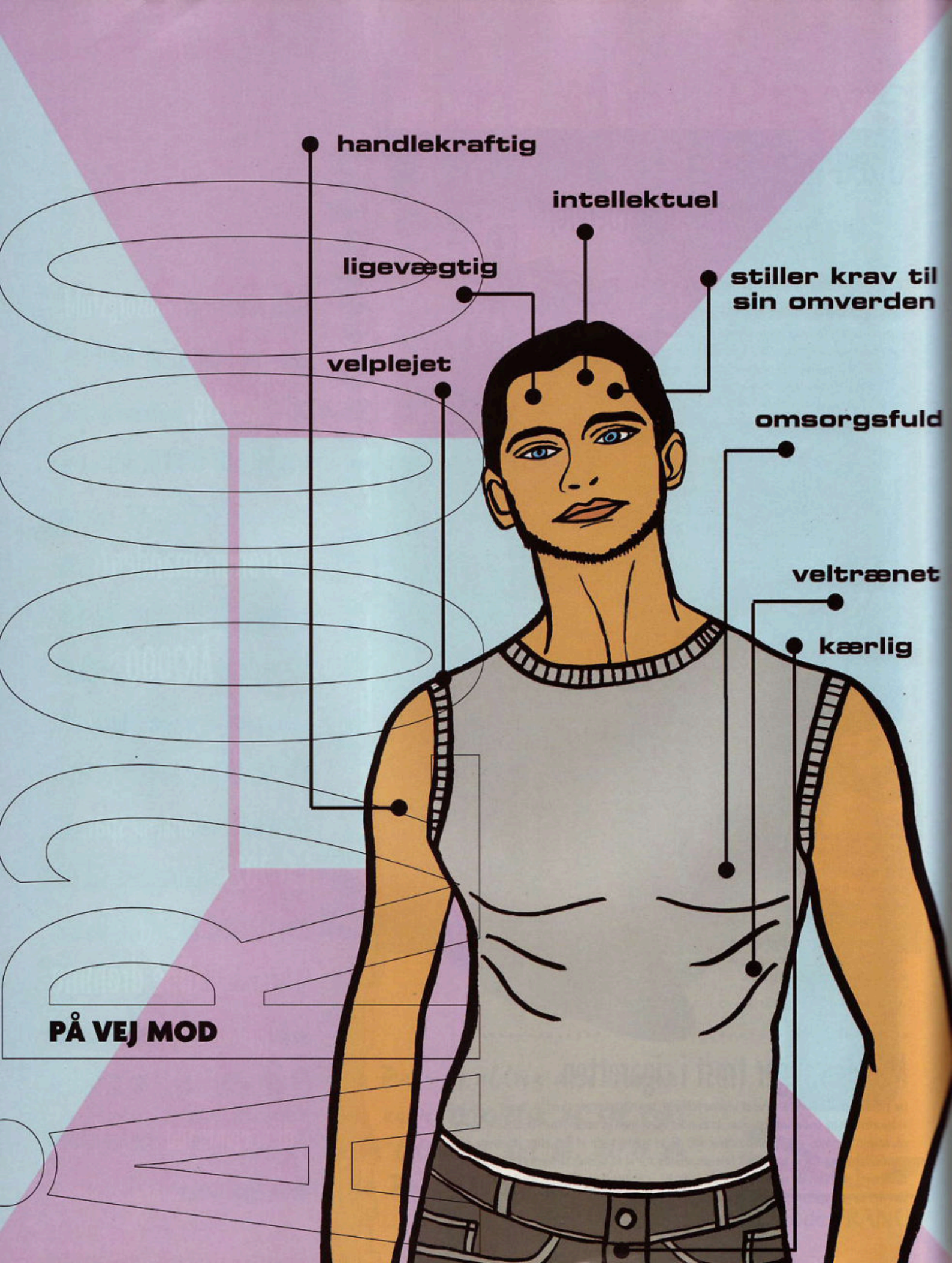

handlekraftig
intellektuel
ligevægtig
stiller krav til sin omverden
velplejet
omsorgsfuld
veltrænet
kærlig
PÅ VEJ MOD

Sådan er han om 25 år:

En stærk mand i balance med sig selv

Den danske mand i år 2025 vil være en drøm for de fleste kvinder: ansvarsbevidst, omsorgsfuld og fysisk trimmet. Men han vil også være mere uafhængig af kvinden og i stand til at stille større krav til hende.

Mavemuskler som et vaskebræt. Han er velduftende, har brede skuldre og er i maskulint og moderigtigt tøj. Kort eller langt hår, men under alle omstændigheder velplejet. Stærkt intellekt, stor indsigt i psykologi og både kvinders og mænds følelsesliv. I stand til at sætte sine grænser. Fuld af seksuel urkraft. Ansvarsbevidst, omsorgsfuld og ærefuld. Stiller krav til sin omverden, og til sig selv. Og lever op til dem!

Lyder det som en drøm af en mand? Det har det måske været indtil nu – men det vil det ikke være i fremtiden.

Forventningerne til den danske mand anno 2025 får nutidens eksemplarer til at minde om utjekkede og konfliktsky drenge, der aldrig blev taget ved hånden og undervist i, hvad det vil sige at være mand.

– I dag lider de fleste mænd under deres fædres manglende manddom. Vi har jo brug for rollemodeller, men har ingen haft. Forskellen er, at vi i dag godt ved det. Derfor arbejder flere og flere mænd med sig selv på det psykologiske plan. Vi ved, hvordan vi ikke skal være mænd, det har far vist, og det har kvinderne slået os i hovederne med. Derfor er vi nu i gang med at finde ud af, hvordan vi skal være, siger terapeuten og livstræneren Ole Friis, der gennem ti år har lavet seminarer om mænd, identitet og seksualitet.

Og det går stærkt! Om 25 år vil den danske mand være mere bevidst om sig selv og sine behov end i dag. Og han vil også være langt bedre trænet i at give udtryk for dem. Derfor vil han fremstå som stærk og i balance. Men han vil også være varmere og mere omsorgsfuld, end mænd generelt er det i dag, fordi han har kontakt til og værdsætter sine feminine sider. Det betyder dog også, at han vil være mere uafhængig af kvinden, for hun vil ikke længere være hans tabte halvdel. Så kvinderne bliver altså nødt til at oppe sig, siger Ole Friis.

Hans billede af fremtidens danske mand passer fint ind i det billede, de er ved at tegne på Institut for Fremtidsforskning. Her ses mangfoldighed først og fremmest som kodeord for fremtiden. Den sociale spændetrøje for, hvad det ene køn må, og det andet køn ikke må, vil være helt væk i år 2025. Vi vil hver især selv skabe rammerne om vores identitet, arbejde og parforhold. Derfor vil det nok være svært at tale om mænd som én samlet gruppe til den tid. Mænd vil være mænd på mange forskellige måder. Kvinderne får med andre ord frit valg.

– Men meget tyder på, at en stor gruppe mænd vil formå at have forenet to tendenser, der i dag ser ud til at modarbejde hinanden, nemlig halvfjerdsernes idé om, at mænd og kvinder er ens, og at mænd ikke taler om og giver udtryk for følelser. Til den tid vil det være accepteret, at der er en forskel på mænd og kvinder, og samtidig har mange mænd til den tid så stor indsigt i psykologiske sammenhænge, at det er naturligt, at de taler om og giver udtryk for følelser, og at de med mellemrum dropper ud af arbejdsmarkedet for at give familien mere tid, og at de er langt mere forfængelige, end mænd generelt er i dag. Fremtidens mand vil have optaget flere feminine træk, men samtidigt være mere maskulin, siger forsker Søren Steen Olsen fra Institut for Fremtidsforskning.

Urkraft-sex til kvinderne

Kvinderne har siddet på dagsordenen de sidste 30 år, men de næste 30 år er det mændenes tur. Kvinderne har frigjort sig fysisk og økonomisk, hvorimod mændene vil gøre det på det mentale område.

Fremtidens mand vil hvile i sig selv. Han vil være et helt menneske, i forhold til hvad de fleste mænd er i dag. Derfor vil han også være mindre afhængig af kvinden og i stand til at stille krav til hende. Det er ikke tilfældet i dag, hvor konfliktsky mænd mange gange vælger at give deres kvinde ret – for selv at få lidt ro. Kvinderne kan altså godt begynde at vænne sig til anderledes bestemte mænd!

– Kvinderne vil få det modspil, de mangler – og savner! – i dag, siger krops- og psykoterapeut Carl-Mar Møller.

– Kvinder forventer jo at blive sat på plads. Når de ikke bliver det, så mister de respekten for deres mænd. Og så gider de ikke have sex

Af Bo Heimann Larsen. Illustration: Lene Nilsdotter Idermark. Foto: Nicolai Perjesi

Mandens nye værdier

1 Helhed. Fremtidens mand vil ikke være tilfreds med halve løsninger. Der skal være balance – inden i ham selv, mellem ham og hans partner, mellem job og fritid, mellem natur og menneske.

2 Omsorg. Han vil på en helt anden måde vise omsorg – for sig selv, sine nære, for naturen etc. Egoistisk tænkning og kolde kalkuler er helt yt.

3 Handling. I år 2025 sidder manden derfor ikke og venter på forandringer. Han flygter heller ikke fra dem. Tværtimod tager han initiativ. Han er sit ansvar bevidst og handler for at gøre tingene bedre.

4 Respekt. Fremtidens mand kender sit eget værd og forstår at give udtryk for sine behov på en konstruktiv måde. Derfor vil han kræve at blive mødt med respekt – på samme måde som han møder andre med respekt.

5 Ansvarlighed. Manden vil på den måde tage større ansvar for sit eget følelsesliv, ansvar for sit forhold til kvinder og børn, ansvar for, at det fungerer tilfredsstillende på jobbet, ansvar for, at naturen respekteres .

6 Ære. Manden i år 2025 lever med stor ansvarlighed og viser respekt og omsorg. Derfor bliver ære vigtigt for ham i form af: Jeg er stolt af at være den, jeg er! Ikke noget med "for Gud, konge og fædreland"-ære.

7 Udvikling. Fremtidens mand ser sig selv og sit liv som et projekt, der skal stimuleres og udvikles. Det gælder både fysisk og psykisk.

8 Naturen. Moder Jord får en renæssance i mænds bevidsthed. Nydelse fra at opholde sig i naturen vil være i høj kurs. Derfor vil økologiske og naturbevarende initiativer være selvfølgeligheder for fremtidens mand.

Vi har fundet tre af nutidens mænd, der er begyndt at tænke i samme baner som fremtidens mand:

Forretningsfolk skal genopdage kærligheden

– Vi lever af at sælge rejser til erhvervsfolk. Men deres behov stopper jo ikke ved forretningsrejserne. De har en fritid, hvor de også rejser med familien. Det er meget vigtigt, at arbejdsliv og fritid fungerer sammen, og det vil vi gerne hjælpe til med.

Sådan siger direktør **Claus Løfbjerg Jørgensen,** 32 år, fra Nyman & Schultz.

Han har travlt på jobbet og er samtidig far til to børn og ægtemand til Lone.

– Men det går ikke at glemme partneren og børnene, siger Claus Løfbjerg Jørgensen. Derfor kan vores forretningsfolk nu også bruge os til at arrangere deres fritidsrejser. Vi har åbnet en ny afdeling – Rejsemagazinet – på vores hjemmeside.

– Der bliver formentlig ikke de store penge i det, og vi vil slet ikke ind på chartermarkedet, men det handler heller ikke om profit. Det handler om, at vi tænker på vores forretningsforbindelser som hele mennesker. Derfor vil vi inspirere dem til rejser, hvor de virkelig kan blive knyttet tæt sammen med familien. Forretningsfolk har brug for kvalitet i fritiden, hvor de kan genopdage kærligheden og lade op, siger Claus Løfbjerg Jørgensen.



– Det er logisk for mig, at vi også skal gøre os på fritidssiden. Familien og fritiden er jo utoligt vigtigt, og de er jo faktisk hele grundlaget for karrieren.

med dem. Det bliver der ikke noget af i fremtiden, for mændene vil ikke længere være bange for at miste deres kvinder. Derfor vil de turde konfrontere kvinderne med deres kritik, behov og krav. Ikke som i dag, hvor mænd lukker sig inde, arbejder som en hest eller er utro for at stive sig selv af, siger Carl-Mar Møller, der i 15 år har haft par og mænd i terapi og arrangeret vilde mandesammenkomster.

– Hvad angår sex, så vil kvinderne til den tid få så meget urkraft-sex, som de aldrig har fået før. Oven i købet fra mænd, der samtidig – endelig! – forstår, at sex er tæt knyttet til følelser og kærlighed. Kvinderne vil føle sig som kvinder som aldrig før. Og de vil elske og respektere deres mænd for det, siger Ole Friis.

Derfor vil fremtidens parforhold både være baseret på ligeværdig respekt og på lyst. Fordi der i år 2025 ikke vil være nogen andre grunde end lyst til at være i et parforhold.

Når mænd bliver mænd, er der ikke plads til undertrykte følelser. Så der vil blive plads til at finde nydelse i virkelig dybe forhold med én partner. Mænd vil turde og ønske at involvere sig, for på den måde at bruge deres fulde potentiale og udbygge det.

I fremtiden får faste parforhold derfor en større og mere respekteret rolle i samfundet. Parforholdet vil være dér, hvor vi udforsker os selv – og hvor vi finder tryghed. Også selv om forholdene ikke nødvendigvis vil vare for evigt. Forhold vil kun vare så længe, som begge parter kan udvikle sig i dem. Men så længe de er dét, vil fremtidens mand være sin kvinde tro. I fremtiden vil han vælge partnere, der kan matche ham fagligt som sparringspartnere. Så børnene går en gylden fremtid i møde. Deres fædre vil ikke alene vægte det højt at have indflydelse på opdragelsen af dem, de vil også kunne give dem en masse ting, deres egne fædre ikke kunne.

– Det er jo sådan, at vi begrænser vores børn med vores egne begrænsninger. Men det vil mindskes, i takt med at vi får større selvindsigt. Fremtidens mand vil simpelt hen have mindre *shit* at køre af på sine børn. Han vil tage ansvaret for børnene og give dem frihed til at være, hvem de er, siger terapeut og livstrænerOle Friis.

Mænd får en "Flesh code" at leve op til

De kvinder, der kniber sig i armen og ønsker, at de var tyve år yngre, kan roligt knibe videre. Fremtidens mand vil ikke kun mentalt være langt mere voksen end dagens mænd, han vil også være mere lækker!

– I USA kan man allerede ane konturerne af en *flesh code*, der bestemmer, hvordan "ens krop bør se ud". Og det er veltrænet! Om 25 år vil der ikke være mange deller tilbage, siger Søren Steen Olsen.

Mændene vil i stigende grad gå op i deres udseende. Med dagens målestok vil fremtidens mænd være decideret forfængelige. De vil være slanke og muskuløse. Tøj, frisurer, hudpleje, parfumer og plastikkirurgi. Alle de ting vil definitivt ikke længere kun være for kvinder. En masse mænd vil måske benytte den frigørelse til at lege med deres køn. Mand den ene uge. Kvinde den næste. Nogle mænd vil helt sikkert permanent vælge at blive kvinde. Måske vil genteknologien åbne for helt nye muligheder. Nogle mænd vil formentlig også en overgang lide af samme mentale sygdomme, som kvinder har kæmpet med i årevis – fx anoreksi – fordi de vil begynde at se på sig selv, som kvin-

Trivsel og kvalitet i jobbet bliver vigtigt

Han er bankuddannet og har HD i investering. Men otte års succes-karriere i banker og investeringsvirksomheder var nok. I dag arbejder 32-årige **Jacob Palmquist** med personlig udvikling i Expansions – Human Ressource Development.

– Jeg har altid interesseret mig for, hvordan man som menneske kan bruge alle sine facetter. Men det gled i baggrunden, da min karriere som økonom gik i gang.

Men der skulle mere til. Stiftelsen af familie – Jacob har to børn på henholdsvis seks måneder og to år med sin kommende hustru Cathrine – blev afgørende.

– Det blev sværere og sværere for mig at se formålet med at sidde otte-ni timer om dagen og tænke på værdipapirer, når nu jeg kunne være sammen med min familie. Pludselig manglede jeg en større mening med, hvad jeg lavede, siger Jacob Palmquist, der derfor valgte at begynde som selvstændig.

Derved har han fået større fleksibilitet, der gør det muligt at være sammen med familien, samtidig med at han arbejder med det, der giver mest mening for ham.

– Rutinearbejde dræner energi. Derfor er så mange mennesker færdige, når de kommer hjem fra arbejde. Derimod giver det energi at arbejde sammen med mennesker i stedet for at arbejde for eller mod mennesker. Jeg føler, at jeg virkelig bidrager med noget godt, når jeg er ude at undervise i personlig udvikling. Jeg bliver høj, når folk går hjem med noget, de kan bruge både professionelt og personligt, siger Jacob Palmquist, der er sikker på, at flere vil begynde at tænke som ham.



– Fremover skal virksomheder uddanne deres medarbejdere i holdninger og arbejde med personlig udvikling. De kommende små årgange vil sammen med de færre rutinejob betyde, at medarbejderne vil sætte trivsel og kvalitet højest, når de skal vælge arbejdsplads. Det må virksomhederne honorere.

Succes uden indre balance er værdiløs

38-årige **Lars Rishøj** er medindehaver og administrerende direktør for godt 30 medarbejdere i det 14 år gamle firma Nickname A/S.

Men forretningsmanden læser samtidig til psykoterapeut. Det er sund fornuft for ham, efter at han i årevis udelukkende koncentrerede sig om erhvervskarrieren.

– Jeg oplevede at have enormt travlt. Men når jeg ikke var optaget af arbejdet, var der ingen ting. Jeg fandt ud af, at det, der styrede mig, lå uden for mig selv: succes, penge, biler, og at folk ku' li' mig. Men jeg glemte mig selv. Jeg kunne ikke finde mig selv i min søgen efter anerkendelse, siger Lars Rishøj.

Han havde succes, men kæmpede konstant en indre kamp. Gennem årene deltog han i kurser om at styre sin tid bedre, effektivisering af salg og ledelse etc.

– Jeg lærte en masse, men blev bare mindre effektiv og mere utilfreds. Et forlist ægteskab og ægteskab nummer to, som blev redet på stregen, gjorde ikke den indre kamp mindre. Mit behov for indre balance og bedre, sundere relationer til andre mennesker startede en søgen ud fra devisen: Hvem er jeg, og hvad vil jeg have.

Lars Rishøj er gift med Pernille, der er uddannet psykoterapeut, og de har sammen datteren Victoria på fem år og Alexander på 11 år fra Lars' første ægteskab. Engagementet i arbejdet med personlig udvikling har haft stor betydning for hans arbejdsliv.

– Jeg tror, at det i dag er vigtigt, at man ruster sig selv, virksomheden og medarbejderne til at kunne klare de store og hyppige forandringer, vi møder på alle områder i livet. Jeg mener, at det er en vigtig opgave at vide, hvor vi som firma skal hen, og så få organisationen med. Derfor er det vigtigt som leder at være forberedt. Og her hjælper management-kurser ikke. De mangler autenticiteten, som man finder i psykoterapi. Her løser man tingene på en anden og bedre måde.



derne ser på sig selv: med det andet køns øjne. Men en smukkere og mere æstetisk mand vil komme ud på den anden side. Én, der på en helt anden måde end i dag forstår at iscenesætte sin maskulinitet. Og kvinderne kommer til at elske det.

– Derfor vil sex i fremtiden også ske på mandens præmisser. Kvinden vil se et af de stærkeste magtmidler glide hende af hænde – magten over sexlivet. Det betyder øgede – men helt rimelige – krav til hende, siger Carl-Mar Møller.

Jobvalg sker efter livsværdier

Mandens stigende interesse for at se godt ud hænger til dels sammen med udviklingen på arbejdsmarkedet. Der bliver jo færre og færre værftsarbejdere og smede, der helt naturligt udvikler en flot fysik. Om 25 år vil mænds arbejdssituationer om muligt være endnu mere stillesiddende. Men det kan vendes til et gode.

Mange flere mænd vil kunne vælge at arbejde hjemmefra, evt. deltids. Det vil gøre dem meget fleksible mht. til fx pasning af børn.

– Om 25 år har en erhvervskarriere intet at gøre med rundsave på albuerne. Mænd vil pendle ud og ind af job, der vil få mere og mere karakter af projekter. Samfundet vil helt have sluppet kontrollen med arbejdstiderne, så mænd vil få stor valgfrihed – og mange vil bruge den til familiens fordel, siger Søren Steen Olsen.

I år 2025 vil der selvfølgelig stadig være behov for at tjene penge. Men det behov vil være langt mere integreret i jobbets helhed. I fremtiden vil værdien af job afhænge af, hvilken mening det giver at udføre dem. Mænd vil vælge job efter livsværdier. Derfor vil folk skifte imellem job, der i dag regnes for at tilhøre forskellige brancher, og opfatte det enkelte job som en uddannelse, der kvalificerer til det næste.

– Fremtidens mand vil aldrig føle sig færdiguddannet. De fleksible arbejdsvilkår vil give mændene mulighed for at flytte deres familier ud af de støjende, kriminelle og beskidte storbyer. Om 25 år vil mange realisere drømmen om at leve tæt på naturen. Både skiftende job- og boligsituation vil kræve stor fleksibilitet fra manden. Og fleksibilitet kræver jo dybe rødder i én selv – ellers vælter man. Men det vil fremtidens mand have, siger Ole Friis.

Voldsom fritid vil kombinere mental disciplin og fysisk styrke

Netop fordi jobsituationen vil være sådan for de fleste mænd, vil fritiden blive brugt aktivt. Til den tid har de fleste gennemført et maraton-løb, så med aktivt menes: voldsomt aktivt. Kampsport får en renæssance, fordi mænd her kan kombinere mental disciplin og fysisk styrke. Mænd vil bruge weekenden på ødemarksture i Norge eller organiserede krigskampe i parker og skove. Mænd vil stadig være sammen "om noget", selv om de til den tid har tættere relationer, og som kvinder i dag bare kan være sammen for at dele tanker og følelser. Derfor vil holdsport stadig være *in* i år 2025, men det er ikke sikkert, at det er fodbold. Der vil komme nye action-prægede sportsgrene.

– Til den tid vil mænd iscenesætte et fantastisk maskulint univers at lege i. Der vil praktisk taget ingen grænser være. Vi taler om en *virtual reality*, som er meget svær at beskrive i dag. Hvem kan i øvrigt forestille sig, hvad IT kan bruges til til den tid? Når mænd går i biografen til den tid, så sidder de formentlig ikke stille under forestillingen, men vil være med i den på en eller anden måde, siger Søren Steen Olsen fra Institut for Fremtidsforskning.

De fysiske aktiviteter vil også bringe mændene tilbage til naturen. Men de vil ikke kun bruge og udfordre den. De vil også passe på den.

– Fremtidens mand vil tage meget mere ansvar, end mænd gør i dag. Ansvar for egne følelser, tanker og for sit forhold til andre mennesker. Men også ansvar for Jorden. Fremtidens mand vil vende tilbage til naturen med ydmyghed og respekt. I dag er ansvar noget, mange mænd kun forbinder med deres job. Alt for mange tager ikke reelt ansvar for andet. Det vil ikke være tilfældet om 25 år, siger Ole Friis.