Midtvejskrise: Er din mand gået i panik?

25. september 2014

af Isabella Hindkjær

foto: All Over

Del artikel

**Synes din mand pludselig, han skal løbe maraton eller have en tatovering? Mænd i 40’erne kan pludselig vende op og ned på deres liv. Men hvad skyldes det egentlig? Midtvejskrise, overgangsalder – eller bare selvudvikling?**

Før spiste han pizza om fredagen og spillede badminton en gang om ugen. Nu står den på proteinshakes, og surmuleri, hvis afhentning af ungerne betyder, at han må udsætte triatlontræningen til i morgen. Lyder han som nogen, du kender? Måske én fra din omgangskreds, din venindes kæreste - eller måske sidder du netop nu og kigger på ham hen over siderne på dette blad (medmindre han er ude på sin ugentlige 30-kilometers løbetur iført barfodssko).  
  
Og når en mand har rundet 40 år og pludselig kaster sig ud i livsstilsændringer som disse, står der tit en forvirret kvinde derhjemme. Er det midtvejskrise? Panikalder? Og kan vi nu stole på, at det bliver det ved maraton - eller er næste skridt, at han køber en rød Porsche Cabriolet og drøner væk i selskab med en 18-årig 2. g'er?  
  
Med andre ord: Skal man være overbærende eller på vagt? Før panikken breder sig, må vi have fakta på plads. For hvad er i grunden denne berømte og berygtede maskuline midtvejskrise, som vi hører så meget om? Det er tilsyneladende ikke helt enkelt at svare på.

**Menopause og andropause**

**Kvinders overgangsalder indtræffer gennemsnitligt omkring de 45-55 år, når kroppen holder op med at producere det kvindelige kønshormon østrogen. Kvindens overgangsalder kaldes også for klimakteriet eller menopausen, hvilket henviser til, at menstruationen ophører, og kvinden altså ikke længere kan blive gravid.  
  
Mænds overgangsalder kaldes også for andropausen, men den adskiller sig meget fra den kvindelige menopause. Hos mænd falder koncentrationen af det mandlige kønshormon testosteron nemlig langsomt hen over længere tid, så man kan sige, at overgangen er glidende. Nogle mænd oplever så store gener, at de får hormonbehandling, men det er langtfra alle, der mærker de symptomer. De fleste vil i større eller mindre grad opleve, at sexlysten daler, og håret tynder ud, og mange vil i højere grad opfatte disse ting som aldersrelaterede - og modsat kvinder er mænd som bekendt i stand til at få børn langt hen i alderdommen.  
  
*Kilder: Netdoktor , Dr.dk/Levnu***

**Glade, sunde - og dødelige**  
Til trods for at forskere i ind- og udland igennem flere år har undersøgt emnet, findes der nemlig mange modstridende resultater. Nogle undersøgelser peger på, at panikken først indtræffer ved 50-årsalderen - altså regulært midt i livet - mens andre mener, at den allerede kommer snigende i 30'erne. Det er svært at sætte fingeren på panikken, men grundlæggende findes der to forskellige reaktioner, når mænd indser, at de ikke længere er helt unge. Det forklarer mandeforsker ved Roskilde Universitet, [Kenneth Reinicke](http://rucforsk.ruc.dk/site/da/persons/kenneth-reinicke_63513bd9-7ba5-4c33-b981-41deb8de4bd7.html).  
  
- På den ene side ser man en gruppe mænd, som bliver mere afslappede omkring deres maskulinitet. De har det helt fint med, at de ikke længere er 20 år og skal rende rundt og demonstrere, at de er potente, fysisk stærke og uovervindelige. På den anden side ser man dem, som midt i 40'erne indser, at de skal dø en dag. Og de bliver pludselig meget ivrige efter at finde ud af, hvad de skal stille op med de sidste 30-40 år af deres liv, siger Kenneth Reinicke.  
  
**Har du hørt om Andropausen?**Døden, den vender vi tilbage til. Først: Midtlivet. For midt i en kvindes liv falder tankerne ofte på overgangsalderen, menopausen, og for nogle år siden kom det endelig frem, at mænd tilsyneladende også oplever en slags overgangsalder - andropausen blev den døbt. Så panikken er altså fysisk betinget? Heller ikke her er videnskaben helt klar i mælet, men det lader alligevel til, at det helt korte svar er: Nej. Godt nok får nogle mænd pludseligt alvorligt knas med hormonerne, men undersøgelser peger på, at langtfra alle mænd mærker store fysiske ændringer fra den ene dag til anden.  
  
Kvinders overgang er meget synlig, fordi vi stopper med at kunne få børn. Mænd oplever derimod oftere den fysiske aldring som en glidende overgang. Ovenikøbet er mænd i 40'erne generelt sundere end tidligere, de lever længere - og spørger man mændene selv, synes de faktisk også, at det kører for dem. Hele 96 procent af danske mænd over 40 årer nemlig overvejende tilfredse med deres liv, viser en undersøgelse foretaget af Gallup for Berlingske i 2011. Men hvor kommer panikken så fra?  
  
**"Fyrre, frelst og fucked"**  
Tidligere hed det sig, at man var "fyrre, fed og færdig". Det er vi ikke længere, og det er den gode nyhed, har Berlingskes blogger Anne Sophie Hermansen engang skrevet. I stedet er vi, ifølge Hermansen, "fyrre, frelst og fucked". Godt nok har manden sit gode helbred og humør, men det ændrer ikke på, at halvdelen af hans liv snart er forbi. Måske kommer han i tanker om, at han havde planer om at åbne en hotelkæde, da han var ung. Det er nok for sent nu. Måske drømte han om at komme på landsholdet i fodbold. Det sker helt sikkert ikke. Og så kan det være her, motorcyklen eller luksusbilen kommer ind i billedet, siger mandeforsker Kenneth Reinicke.  
  
- I den alder kan det være sidste udkald for at leve nogle af sine drengerøvsforestillinger ud. Så køber han måske en Porsche, for nu har han også pengene til det. Det har en stor betydning, at vi er blevet rigere, og at flere har råd til den slags på det her tidspunkt i deres liv.  
  
**Man kan godt blive bange**  
Pludselig giver det mening, at den gennemsnitlige motorcykelejer, ifølge Danmarks Statistik, er en 48-årig mand (fra Nordjylland). Men der er også den mere dystre side af panikken. Og det er her, døden kommer på banen igen. Ikke bare visheden om, at du skal skynde dig at få en masse ud af livet, fordi du skal dø en dag længere ude i fremtiden. Nej, det er mandens angst for, at om 10 sekunder og et hjertestop kan det hele faktisk være forbi.  
  
- Man kan godt blive bange. Jeg er selv 47 år, og pludselig går det jo op for én, at man har nået en alder, hvor det faktisk er muligt at dratte om. Det tænker du slet ikke over som 21-årig. Så de drastiske ændringer kan dels handle om, at man vil optimere sit liv - være mere fit og adræt - men det handler også om frygten for, at det kan gå helt galt, siger Kenneth Reinicke. Ikke så underligt, at den tanke kan gøre en mand fucked. Men er maratonløb virkelig vejen til frelse?  
  
**Der går konkurrence i det**  
Ingen kvinder klager jo over en mand, der gerne vil holde sig sund, pæn og i live. Men hvorfor kan han ikke nøjes med at gå til yoga et par gange om ugen og løbe fem-seks kilometer om onsdagen?  
  
- Der kan godt gå konkurrence i det, når det er mænd. Derfor får det nogle gange en ret ekstrem karakter, og deres interesser har tit en individuel karakter. Det er de færreste, der pludselig melder sig ind i en fodboldklub. I stedet køber han en cykel til 25.000 kroner og en masse smart cykeludstyr. Det er lidt den dér med, at skal det være, så lad det være, siger Kenneth Reinicke.  
  
**Er "panikmanden" til grin?**  
Han tilføjer, at det ikke er alle 40-årige mænd i hans egen omgangskreds, der ser lige smarte ud i deres nye, stramme cykeldragt og udstyr. Og måske er det en af grundene til, at samfundet har en tendens til at grine lidt ad "panikmanden". Alene navnet. De seneste årtier er der blevet lavet et væld af film, bøger og teaterstykker om ham. Tænk bare på Thure Lindhardt i "Sandheden om mænd" eller Maise Njors "Der var engang en mand". Det er, som om vi godt må pege fingre og le lidt ad en mand i panik, mens det forholder sig anderledes med kvinder. For kan en midaldrende kvinde ikke gå i panik? Formentlig. Men man griner da ikke ad en kvinde i overgangsalderen, fordi hun ikke længere får sin menstruation. Og hvorfor egentlig ikke?  
  
- Der er en tendens til, at man i medierne skildrer de her mænd som værende ynkelige, "krisemænd" og "tabermænd". Mænds midtvejskriser er på én gang et tabuiseret emne og noget, man gør grin med. Man har ikke diskuteret mænds sociale problemstillinger lige så meget som kvindernes, for mændene har jo været dem, der sad på magten. Kvinder har i lang tid kæmpet for deres rettigheder,mens manden var det tavse køn. Derfor er det heller ikke så politisk ukorrekt at tage pis på mændene, forklarer Kenneth Reinicke.