



Foto: Joshua Earle / unsplash.com

Å UTFORSKE YTTERPUNKTENE *i egen psyke*

For å blomstre som menneske er det en stor klargjørende kraft i å utforske ytterpunktene i egen psyke. Bare en person som har våget å utforske ytterpunktene har tilgang til reell indre balanse.

—
AV ANDREAS AUBERT

I Visjon nr. 3/2019 publiserte Aubert artikkelen «selvutvikling for menn». Den kan leses på magasinetvisjon.no

Artikkelen du nå leser bygger videre på en del av tankene presentert i den forrige, men kan også leses for seg.

I nevnte artikkel skrev jeg at mannsgupper åpner unike muligheter for utvikling og modning av den maskuline psyke. Deltakerne kan oppleve en rå ærlighet omkring problemstillinger spesifikke for menn, som er utilgjengelig i grupper der også kvinner er tilstede. Fundamentet for å få dette til er at gruppenes lederskap operer ut fra en forståelse av autentisitet heller enn fra et ønske om å innprente en ideologi. Autentisk uttrykk og tilstedeværelse står for øvrig

sentralt i et hvert genuint selvutviklingsarbeid.

AUTENTISITET SOM LIVSSTIL

Innen selvutviklingsmiljøer er det mye snakk om å oppnå bedre indre balanse. Hva betyr det egentlig? Hva er idealistiske forestillinger og hva er realiteten i dette?

For de fleste av oss høres det fint ut å oppnå en grad av psykologisk likevekt. Det er viktig å presisere at en slik balanse ikke er som å ankomme en paradisisk idealtilstand og leve lykkelig i den resten av livet. Det handler om å gjøre autentisitet til en livsstil.

Indre likevekt handler om holdninger vi aktivt velger og om vedvarende trening. Indre likevekt er ikke noe statisk, ingen er immune mot livet. Heller enn å bestå av en

permanent tilstand, handler likevekten om å møte livets utfordringer på stadig mer intelligente og autentiske måter. Dette muliggjøres bl.a. ved å utforske ytterpunktene i egen psyke.

Et eksempel fra kommunikasjon i parforhold:

Hvis kraftfulle impulser kommer opp i en diskusjon, er mitt råd å utforske det – så framt dere begge er med på det og har satt rammer for det på forhånd. Poenget er å skape mulighet til at alt vi bærer på av motsetninger kan få komme til uttrykk. Da kan vi erfare at dette skaper en god balanse mellom kraftfullhet og lekenhet, følsomhet overfor seg selv og den andre osv. Å våge å åpne for dette følelses mangfoldet kan være utrolig vakkert, skape dyp kontakt og frihet. Mot-



Foto: Martin Sattler / unsplash.com

«INDRE LIKEVEKT ER IKKE NOE STATISK, INGEN ER IMMUNE MOT LIVET.»

setningen er ofte at vi blir ubevisste slaver av våre undertrykte skyggesider – f.eks. ved å prøve å unngå dem og derved bli kraftløse og impotente. Hvis ytterpunktene utforskes, frigjøres energien som tidligere ble brukt til å unngå det vi er redd for. Det gir økt valgfrihet og større tilgang til kontakt, varme og nærhet.

Redsel er likevel ikke fienden. New Age sier «frykt og kjærlighet kan aldri sameksistere». En intelligent person med livserfaring og liten interesse for ideologi vil derimot vite «desto mer jeg har utforsket frykten min, jo mer energi har jeg og jo mer naturlig kan jeg navigere i hvert øyeblikk». Vi har et bredere handlingsrepertoar å velge fra. I en gitt situasjon kan vi f.eks. fornemme: «kanskje jeg trenger litt sinne, litt empati, litt lytting, litt spontant uttrykk». De forskjellige væremåtene/holdningene/følelsene er noe vi allerede kjenner. Det vi derimot ikke proaktivt har utforsket er lite tilgjengelig for oss når vi trenger det.

Å TILLATE KAOS

Det er viktig å gjøre «feil» – nye feil heller enn å gjenta de gamle. Samtidig er dette et skummelt og følsomt felt. Mange av oss har opplevd at vennskap og parforhold har tatt slutt fordi vi «dreit oss ut». Dette er komplekst. Jeg skal si litt om hvordan det forholder seg spesifikt i en mannsguppe. Stort sett er det en uttalt eller uuttalt enighet om å ikke forlate gruppa, selv når ting blir vanskelig. Det er en villighet til å bli stående i det vanskelige heller enn å stikke av. Å erfare at det går an å komme seg gjennom dyp mellommenneskelig konflikt og være beriket av det etterpå, åpner et enormt indre rom. Hvis deltakere derimot kommer og går, kan det være vanskelig å virkelig komme noen vei, å gå dypt eller få framdrift. Vet man av erfaring at gruppa kan håndtere omtrent hva enn man ønsker å bringe til bords, så er det betryggende. Hvis noe veldig intenst eller ekstremt kan uttrykkes, er det vanligvis et tegn på at det er et dypt nivå av forpliktelse som understøtter deltakerne i å gå dypere. Alle bærer vi monstre i oss, å la dem komme



«HVIS YTTERPUNKTENE UTFORSKES, FRIGJØRES ENERGIEN SOM TIDLIGERE BLE BRUKT TIL Å UNNGÅ DET VI ER REDD FOR.»

fram i en sunn kontekst og bli normalisert er det eneste sunne. Dette er veldig annerledes fra å trække over andres grenser.

ANSVARLIG ÆRLIGHET

Et uansvarlig uttrykk av det samme innholdet, når det ikke er trygge rammer for uttrykket, vil ofte oppleves av den andre som en form for overtramp. F.eks. hvis man buser ut med intensitet overfor et menneske som ikke har forutsetninger for å forstå konteksten eller ta det i mot. Det vil gjerne forsterke isolasjon heller enn å skape kontakt. Det som uttrykkes kan likevel se likt ut. Kommer intensitet til overflaten som konsekvens av at det er en dyp tillit, forpliktelse og forbindelse? Eller er vedkommende i liten grad av kontakt med seg selv og kaster ut noe emosjonelt søppel uten en klar intensjon? Ytre sett kan det likne, men det er to veldig forskjellige ting.

SANT UTTRYKK MULIGGJØR ENDRING

En tidligere partner presset meg ofte til å gå til mannsgrupper. Ved jevnlig deltakelse i

mannsgrupper opplevde hun meg som mer engasjert og direkte, mer levende og i stand til å ta raskere og bedre avgjørelser. Å primært prosessere egne følelser med partneren, uten å også ha andre sterke kanaler for dette, er ikke det sunneste. Menn trenger støtte fra andre menn, som kan styrke det maskuline ved å gjenkjenne, utfordre og bekrefte.

Det er sunt å kunne uttrykke seg om relasjonelle utfordringer i en trygg kontekst som ikke involverer den andre part. Sant, autentisk uttrykk er ofte i seg selv tilstrekkelig til å løse opp i vanskelige situasjoner. Vi kan komme tilbake med en helt annen klarhet. Det som så ut til å være et stort problem forvandles til en håndterbar utfordring. Ganske mange selvutviklingsgrupper mangler den forståelsen, særlig en del av de som har sine røtter i «positiv tenkning» og coaching. De prøver ofte å løse problemer uten en gang å først forstå situasjonen. Løsninger kommer når vi er villig til å se på det som faktisk er der. Ikke ved å prøve å «fikse det» – den bestrebelsen fører ofte til at vi kobler oss fra det som faktisk skjer her og nå. Vi kan også

si at problemer oppløses ved å gå inn i dem, heller enn at de løses.

Noen ganger er det nyttigere å dytte folk «dypere ned i egen møkk» enn å løfte dem opp. F.eks. ved å si: «Jeg hører deg si at dette ikke er en stor greie for deg, men ansiktsuttrykket og kroppsholdningen din ser ut til å fortelle noe annet. Hvis dette er relativt uproblematisk, hvorfor snakker du i det hele tatt om det?» I hverdagen er det ofte best å la andre være i benektelse. Men hvis vi ikke kan konfrontere det i selvutviklingsgrupper, hvor skal vi ellers gjøre det?

KONTAKTSKAPENDE KONFLIKT

Mannsgruppens mål er ikke vennskap, men at deltakerne skal bli bedre kjent med seg selv. Som resultat av dette blir de mer autentiske, ærlige og transparente. En mannsgruppe jeg tok del i over lang tid hadde mange runder med konflikt. De fleste hadde vært involvert i en konflikt med en annen deltaker på et eller annet tidspunkt. Ofte utspilte dette seg i bølger over flere måneder. At vi var villige til å utforske det og se hva som egentlig foregikk

«ET AUTENTISK UTTRYKK AV DET MASKULINE INNEBÆRER Å VÆRE PRESIS, DIREKTE OG HA KLARHET OG RETNING I DET MAN DRIVER MED.»

på et dypere nivå, skapte en dypere forbindelse. Å våge å forholde seg til konflikter er i praksis ofte mindre utfordrende, og tar mindre energi, enn å bare la det «koke» og ikke forholde seg til det.

Å forholde seg til konflikt skaper forbindelse til den andre. Forholder man seg ikke til konflikten, vil partene sitte alene med sin fordømmelse og en voksende avstand til hverandre. Å uttrykke det som faktisk er der – selv om det er fordømmelse – kan være en måte å skape kontakt på. Noen ganger kan fordømmelse være så intenst tilstede at hvis man ikke uttrykker det, er det ikke tilgang til noe annet. Å uttrykke fordømmelse kan i den forstand være sunt og kjærlighetsfullt, hvis det gjøres med en grad av ansvarlighet og selvbevissthet.

Det kan også være noen gram av sannhet i dømmende merkelapper vi gir hverandre. Hvis noe føles sårende, kanskje det er noe sannhet i det som blir sagt? Eller kanskje det oppleves sårende fordi det minner meg om noe som skjedde i barndommen min? Kanskje jeg da kan se «wow, nå er faktisk

situasjonen annerledes, denne personen hater meg ikke eller ønsker ikke genuint å såre meg.» Det er også mulig at den andre reellt sett gjør noe idiotisk, men at jeg kan oppleve en mestring ved at jeg er i stand til å håndtere situasjonen. Jeg er på et annet sted i meg selv nå enn jeg var i oppveksten. Da kan selv reellt idioti *potensielt* bli en inngangsport til å hele et sår, heller enn å retraumatisere. Man skal likevel være forsiktig med å «trigge» andre – si ting man vet er sårende, i forsøk på å «heale» vedkommende. Vi er stort sett trigget av livet mesteparten av tida, tror man at andre trenger å trigges har man ikke øynene åpne.

Ofta er det ikke konstruktivt å overføre denne typen rå, ærlig dialog til hverdagslivet. Det kommer også an på den andres bakgrunn. Samtidig er det heller ikke bra å *aldri* våge å ta tak, i frykt for at det kan bli rotete. En gang i blant er det bra å risikere litt kaos. Hvis det allerede er rotete, ville det bare bli en annen form for rot. Kanskje det av og til er ok til en forandring?

HVA ER MASKULINITET?

I forbindelse med temaet mannsgrupper er det naturlig å si noe om hva maskulinitet er.

Jeg har i min forrige artikkel beskrevet gjennomskjæringsevnen som et sentralt aspekt ved det maskuline. Jeg opplever det som essensielt at denne evnen aktivt tas i bruk i en mannsgruppe, slik at deltakerne blir tryggere på å kontakte og uttrykke sin egen kraft. Kraft er i seg selv en fundamental del av livet, spørsmålet er hvordan kraften brukes og om man bruker den bevisst.

Både kvinner og menn har maskuline og feminine egenskaper i seg. Det er essensielt for et hvert menneske å ha kontakt med begge aspekter i seg selv. Generelt kan vi likevel si at menn er mer maskuline, og kvinner mer feminine. Alle menn har et maskulint potensiale, enten i utviklet eller uforløst form. Når menn utforsker og bevisstgjør sin maskulinitet bør det ikke være som en ny rolle å gå inn i. Det handler snarere om å avdekke det som allerede bor i dem. Det de da avdekker kan være både maskulint og feminint, avhengig av øynene som ser. Enda



Foto: Gabriel Barletta / unsplash.com

viktigere enn å skulle bli mer «maskulin», er å være sann mot seg selv.

MASKULINT OG FEMININT

Både det maskuline og det feminine kan komme til uttrykk både på en autentisk og en fordreid måte. Det er mange eksempler på menn som er hensynsløst overkjørende og bare ser sin egen agenda. Dette er et *fordreid* uttrykk av det maskuline. Et autentisk uttrykk av det maskuline innebærer å være presis, direkte og ha klarhet og retning i det man driver med. Vi kan beskrive dette som å være i en «punkt-bevissthet», preget av initiativtaking og evne til å stå stødig selv i møte med sterk ytre turbulens, motstand og konflikt. Det betyr ikke at man er lukket og følelseskald, man har evne til å ta inn omgivelsene og justere kurs underveis. Samtidig blir man ikke så lett manipulert av eget eller andre menneskers hysteri og drama. Det samme gjelder eget eller andres ønske om umiddelbar tilfredsstillelse av behov på bekostning av meningsfulle langsiktige mål.

Det *autentisk* feminine handler om kon-

takt og følelser, er hjertesentrert, svært åpen for inntrykk og opptatt av relasjoner enda mer enn av sin egen retning. Vi kan kalle dette for en «felt-bevissthet». Fokuset er mye på å støtte, nære og invitere til utfoldelse, heller enn å selv aktivt ta initiativ. Dette kan være til enorm berikelse både for personen selv og menneskene rundt. Det *forvrengte* feminine drar dette for langt og blir usentrert, svært styrt både av egne emosjoner og andres behov, gir etter for hver minste tilfeldige innskyttelse og pakker det kanskje til og med inn som å følge intuisjonen sin. Resultatet er ofte kaos, ustabilitet og dyp dysfunksjon. Det *forvrengte* feminine kommer ikke bare til uttrykk i kvinner, det er også et ikke sjeldent syn i menn som har mistet kontakt med egen kraft.

Poenget, uansett kjønn, er balanse mellom det maskuline og det feminine. Historisk sett, og også i vår tid, er det mange eksempler på menn som er hensynsløse, sneversynte og manipulerende «bulldosere», som blåser i andre mennesker og omgivelsene. Som konsekvens av dette, og at det har vært få gode

«EN GANG I BLANT
ER DET BRA Å
RISIKERE LITT KAOS.»



Foto: StockPhotosLV, Shutterstock.com

maskuline rollemodeller, er det mange av oss som har avvist store deler av det maskuline i oss selv. Maskulinitet har for mange blitt ensbetydende med dominans, vold og overtramp. Et av hovedpoengene med mannsgupper er derfor å gi erfaringer rundt at det er mulig å være i kontakt med egen kraft uten å bli en drittsekk – at kraft kan kombineres med sårbarhet og åpenhet.

LEV DIN UNIKHET!

Sentralt for mannsgupper, og for et hvert genunint selvutviklingsarbeid, er å understøtte deltakerne i å forske på hva som er unikt i egen psyke og personlighet og å bringe dette ut i livet. Sagt med andre ord – å følge hjertet. En mann som finner det unike i seg og følger det, begynner å stråle. Dette er den mest effektive metoden for å leve sentrert. Det unike hos menn synliggjøres best sammen med andre menn. Er det også kvinner til stede, er det lett å gå inn i konkurranse om kvinnes oppmerksomhet, ikke være like ærlig rundt temaer som angår relasjoner til kvinner osv.

Det er mange diskusjoner rundt hva som er maskulint og feminint. Ofte er dette en avsporing. Er det f.eks. maskulint eller feminint å gråte? Finn noe mer meningsfullt å

snakke om, sier jeg. En forståelse av dynamikkene mellom det maskuline og det feminine er et bra fundament, men enda viktigere er det å finne det unike i seg selv. Det er mindre relevant om det man da finner passer inn i en kategori av maskulint eller feminint. 🌱

PS! Artikkelforfatteren anerkjenner at debatten rundt kjønnsidentitet er kompleks. Tematikken transpersoner og lignende identiteter er ikke noe han har satt seg dypt inn i. Artikkelen tar utgangspunkt i hans egne erfaringer fra mannsgupper, der overvekten er heterofile menn – men også noen homofile og biseksuelle. Aubert har opplevd å se mange av de samme maskuline egenskapene, uavhengig av mennenes legning.

.....
Andreas Aubert startet en månedlig mannsguppe i Oslo september 2019. Det er fortsatt åpent for nye deltakere.

*Ta kontakt for mer info:
 andreas@autentisitet.no
 autentisitet.no (livsveiledning)
 andreasaubert.no (skrivehjelp og artikkelarkiv)*

.....



OM ANDREAS AUBERT

Livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper bosatt i Oslo

Har flere lange utenlandsopphold bak seg, blant annet fra Canada, Thailand, India og Bali

Har den to-årige heltidsutdannelsen Professional Counsellor Diploma fra Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada.

I USA, Canada og Australia har en counsellor omtrent samme funksjon som en psykolog i Norge. Auberts utdanning har også mye coaching i seg.

Blant Auberts øvrige opplæring kan nevnes:

- Opplæring/mentoring fra den fransk-norske psykoterapeuten og meditasjonslæreren Eirik Balavoine
- Enhetsterapistudie ved Lege Audun Myskja (ferdig vår 2021)
- Cultivating Emotional Balance Teacher Training
- Osho Therapist Training

www.andreasaubert.no
 www.autentisitet.no