

Selvutvikling FOR MENN

Selvutviklingsgrupper av og for menn åpner unike muligheter for den maskuline psyken, hevder livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper Andreas Aubert. I denne artikkelen tar han utgangspunkt i egne erfaringer med mannsgrupper internasjonalt, både som deltaker og leder, særlig fra Bali og Canada.

TEKST: ANDREAS AUBERT

De siste månedene hadde jeg vært i et vanskelig forhold med en kvinne. Jeg kjente på frustrasjon, sinne og skuffelse. Til slutt brøt kommunikasjonen sammen.

På ferie på Bali oppsøkte jeg en mannsgruppe. Jeg kjente ingen. Lederen spurte:

«Er det noen som står i utfordringer som de ønsker å utforske med støtte fra gruppa?»

Jeg meldte meg uten å nøle. En mann ble satt til å representere nevnte kvinne. Jeg stod foran ham og ga rått og brutalt uttrykk for alt jeg bar på, men som jeg ikke turte å si i virkeligheten – som om kjæresten min stod rett foran meg.

«Har denne følelsen en lyd?» spurte lederen. «Uæeah», skreik jeg. «Har den en bevegelse?» Jeg stampet i gulvet og fortsatte å brøle. Banneordene haglet. Så begynte jeg å gråte. Det var befriende å endelig slippe alt løs.

Poenget var ikke å løse noe, men å løse opp i fastlåste følelser for i etterkant å ha mulighet til å bevisstgjøre og forstå underliggende mønstre. På slutten av seansen ga de andre deltakerne tilbakemelding om hvordan det berørte dem å bevitne prosessen. Mange hadde vært i liknende situasjoner selv.

Jeg opplevde lettelse, klarhet og følte at jeg ikke var alene. Jeg endte opp med å tilbringe lang tid på Bali for å delta i den ukentlige mannsgruppa. Etter hvert ble jeg også involvert i å lede den.

EN TRENINGARENA

I mannsgrupper kan menn bevisstgjøre hele spekteret av det å være mann og menneske, inklusive tabubelagte områder som frykt, sinne, seksualitet, usikkerhet og meningsløshet. Samtidig gis det også rom til selvanerkjennelse og kreative visjoner – også *det* kan være tabubelagt. Gruppene

blir en treningsarena der deltakerne prøver ut sannere måter å uttrykke seg på og relatere på.

En mannsgruppe har større vektlegging av evnen til å lytte og å være der for hverandre enn det som er vanlig i et ordinært vennskap. Viktige prinsipper for å få til dette, er:

1. Ikke avbryt den som har ordet.
2. Ikke gi råd uten tillatelse, overhodet ikke prøv å «fikse» andre deltakere.
3. Snakk i jeg-form, ikke bruk ord som du, man eller en når du snakker om deg selv.
4. Snakk personlig og spesifikt, ikke generelt og vagt.
5. Ikke bare *snakk om* følelsene dine, *uttrykk* følelsene.

Dette gir en mulighet til å bli mer synlig og transparent enn et ordinært vennskap vanligvis gir rom for. Mange av oss har ikke mottatt opplæring i denne måten å være sammen på.





Foto: StockPhotosLV, Shutterstock.com

Hvorfor er det viktig å uttrykke følelser? Uttrykk baner veien for klarhet. Hvis jeg holder utfordrende tanker, følelser og opplevelser inne i meg selv og ikke deler det med noen, kan dette bli fastlåst og bli til et problem. Når jeg uttrykker vanskelige ting, endrer de karakter. Når jeg våger å bli tydelig med det jeg bærer på, gis det en mulighet til å komme i bevegelse.

De beste mannsgroppene jeg har vært i har klare rammer for hvordan kommunikasjon og prosesser foregår – sistnevnte med en klart definert begynnelse og slutt. Rammene er der for å understøtte det autentiske i hver deltaker i å bli uttrykt – *ikke* for å innprente en ideologi. Rammene gir psyken et fokus, skaper trygghet og muliggjør det å gå dypt.

Å EKSPONERE SKAM

De fleste av oss bærer på mye skam og har sider av oss selv som vi forsøker å holde

skjult. I en trygg kontekst som en mannsgroppo har det vært mulig for meg å eksponere og utforske hva jeg enn bærer på – også ting jeg har vært redd for og derfor har unngått. Når jeg er i emosjonenes grep har jeg trodd at jeg er den eneste som føler på disse tingene. Det gjelder f.eks. usikkerhet, frykt, en følelse av å ikke være bra nok osv. Gjennom å uttrykke meg rått og ufiltrert har skammen fått stadig mindre makt over meg.

Slik selvutlevering bør ikke ha som mål at man skal bli kvitt skammen. Resultatet er uansett et mindre anstrengt forhold til den. I begynnelsen følte det nærmest som om jeg kom til å dø. Jeg kunne tenke «hvis jeg deler dette vil jeg føle på så mye skam og jeg kommer til å bli fordømt». Det kunne ikke vært lenger fra sannheten. Min skamfulle selvutlevering har stort sett blitt møtt med respekt og verdsettelse, og jeg har opplevd at skammens energi transformeres til lekenhet og livsglede.

Jo flere slike opplevelser jeg har skaffet meg, desto mindre alvorlig tar jeg skammen.

Å NORMALISERE UTFORDRINGER

Jeg ble mobbet på skolen under oppveksten og følte meg ikke inkludert som en av gutta. I dag forstår jeg at mange trolig kjente på noe av det samme. Selv de såkalt kule eller tøffe gutta hadde det ikke nødvendigvis lett. Jeg tror at følelsen av å være frakoblet, annerledes eller ikke akseptert er vanligere enn mange av oss tror. Nesten hver gang jeg har delt noe som er vanskelig for meg i mannsgroppo, har jeg etterpå følt at det jeg slet med ikke var så stort eller uvanlig likevel.

Jeg kan tro jeg er den mest miserable personen i verden, og så ser jeg: «Oi, alle de andre har sine ting å slite med, de også.» Så hva er da egentlig problemet? Hvis vi alle har våre utfordringer og vår bagasje, hvorfor kan vi ikke være åpne om det, le av det og ikke



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

Artikkelforfatter Andreas Aubert starter høsten 2019 sin egen mannsguppe i Oslo.

lenger være så begrenset av det? Dette får vi til i mannsgupper. Helt nye perspektiver og muligheter åpner seg som konsekvens av denne åpenheten.

FORSONING VS TILGIVELSE

Deltakelse i mannsgupper har hjulpet meg til å oppnå en stor grad av forsoning med barndommen. Tilgivelse, slik begrepet vanligvis forstås, er likevel ikke på agendaen i en sunn mannsguppe. Jeg opplever konseptet tilgivelse, i kristen forstand, som en måte å være et «godt» menneske på, nesten som en strategi: «Å, jeg skal tilgi!», med en følelse av moralsk overlegenhet. Eller at man mentalt bestemmer seg for å tilgi, skyver de vanskelige tingene dypere ned i det ubevisste og blir enda mer fragmentert.

Når jeg i en mannsguppe gir uttrykk for vanskelige følelser, blir sårene mine mindre betente. Da ser jeg andre mennesker med større klarhet og verdsetter dem som de er. En vesentlig grad av forsoning kan være et *resultat* av en slik prosess, men først må det som *faktisk bor* i det indre få komme til uttrykk – det er vanligvis noe *helt annet* enn tilgivelse. Det kan være sinne, raseri, hat og

dyp sårethet. Å uttrykke disse tabubelagte følelsene er første skrittet mot reell forsoning.

Den reelle tilgivelsen handler ikke primært om ord, men inntreffer når en flyt og varme har blitt gjenopprettet. Dette kan skje direkte i relasjonen til den det angår, men kan også være ved at noe i meg selv har myknet, uten at jeg kontakter vedkommende. Det betyr ikke at jeg ikke kan gjenkalle fortiden eller kjenne på vonde følelser derfra, men det har ikke lenger samme begrensende makt over meg.

Det er samtidig ikke et mål å skulle bli «helt ferdig» med noe. Noen sår sitter så dypt i oss at vi aldri blir helt kvitt dem. Det er like viktig å kunne *romme* smerten og holde den i et annet lys. Ved å dypt erkjenne egne sår kan vi smelte en del av vårt eget forsvarsværk og innse at ingen mennesker har blitt vernet mot å kjenne på de samme allmennmenneskelige dilemmaene. Da kan sårene bli utgangspunkt for compassion heller enn bitterhet, kontakt heller enn isolasjon. Dette er de reelle kjennetegnene på forsoning. Fraser vi måtte slenge rundt oss om å «gi slipp» og «å tilgi» blir mindre relevant.

MOT OG VILLSKAP

Noen tror at mannsgupper er for svake menn og handler om å være «myk og feminin og å snakke om følelser.» Det er nærmest det motsatte. Når man som deltaker våger sårbarhet og transparens, sier man egentlig: «Jeg legger alle kortene på bordet, jeg er lei av å gjemme meg og holder på å spy av hvordan jeg svikter meg selv. Jeg ønsker å eksponere dette slik at noe annet blir mulig for meg». Det krever villskap og mot, og har ingenting med svakhet å gjøre. Det kan involvere mykhet. Det er ikke noe galt med mykhet, men en mannsguppe består ikke av dramatisk plapring, sittende med tekopp i fanget – hvis det er det man forstår som mykhet. Vi *jobber* med følelsene våre og kommer i kontakt med essensen. Vi fråtser ikke retningsløst rundt i følelser.

Jeg tror at de som fordømmer mannsgupper, uten å virkelig vite hva en mannsguppe er, ikke selv har motet som trengs. De er redde for å eksponere seg selv og stempler derfor mannsgupper som møteplass for svake, «myke» menn.



Bilder fra spillefilmen *Welcome to the Men's Group* (2016).

AUTENTISITET VS IDEOLOGISK LEDELSE

Som gruppedeltaker føler jeg meg veldig trygg når det ikke brukes masse energi på å unngå noe, gjemme seg eller gå på tærne rundt hverandre. Da blir masse energi tilgjengelig til å gå rett på sak og ta tak i ting. Dette er en måte å jobbe på som trolig appellerer sterkere til menn enn til kvinner.

Noen mannsgupper er et møte mellom likestilte, med delt lederskap. Andre har en eller to menn som leder, kanskje uten å selv delta i noen av prosessene. Uavhengig av lederskapsform mener jeg at grunnprinsippet bør være å gi rom for hver enkelt manns autentiske uttrykk. Dette oppnås paradoksalt nok best ved å ha strenge rammer – men ikke i en slik form at det handler om å tilpasse seg en ideologi. Rammene skal legge til rette for det som er friskt og levende i øyeblikket. Jeg har erfart struktur og spontanitet som gode følgesvenner.

TRADISJONELL SELVUTVIKLING

Jeg opplever at tradisjonelle selvutviklingsgrupper ofte er basert på kvinners psykologi. Mange menn opplever slike grupper som for utflytende, ikke fokuserte nok eller presise

nok til at de føler seg sett og hørt som menn. Det kan også være en uttalt eller subtil fordømmelse av mer maskuline egenskaper, f.eks. at tenkning bare er tull og alt som har mellommenneskelig verdi handler om følelser. Menn har naturlig et ønske om å forstå, også når det gjelder hvordan psyken fungerer. Presisjon i form av intensjonelt anvendt tankekraft i verbal kommunikasjon kan bidra til å åpne menns indre landskap. Mange kvinnelige terapeuter forstår ikke dette. De har en agenda om at mennene må åpne for sitt indre barn, gi slipp på «ego» og «analyse» og slik dømme menns uttrykk og opplevelser som «feil». Dette kan oppleves som infantilisierende og er en holdning mange menn har fått nok av.

Når gutter i oppveksten blir respektert, sett for det utviklingsnivået de er på, blir vist tillit og får en passende mengde ansvar, vil deres potensiale lettere utfolde seg. Mange av gutters sår handler om det motsatte – å bli undervurdert, skammeliggjort, mistenkeliggjort osv. Mange menns ursår handler om det å ikke bli sett, forstått og tatt på alvor i sitt potensiale, samt å få sin kraft og seksualitet skammeliggjort av kvinner. En del tra-

disjonelle selvutviklingsgrupper kan lett bli en fortsettelse av denne dynamikken. *Dypt samvær* med andre menn, derimot, kan rette opp mye av dette.

GJENNOMSKJÆRINGS-EVNEN

Når menn anvender kraften sin bevisst og konstruktivt, åpenbarer det seg en stor evne til å skjære gjennom bullshit, slik at man kommer inn til essensen av det som foregår. I dette ligger det en proaktiv holdning der man ikke er redd for å forholde seg til konflikter. Man tar ansvar, *både* for seg selv og situasjonen/sammenhengen man er en del av, heller enn å la konflikter og problemer vokse. Man setter sunne grenser heller enn å la seg manipulere. Å gå inn i noe som er vanskelig, med intensitet og dedikasjon til å finne ut av ting, er dypst sett en handling styrt av kjærlighet og omsorg. Det er ofte mye frykt for denne intensiteten.

At gjennomskjæringsevnen kan være en måte å uttrykke kjærlighet og omsorg på, har ikke blitt tilstrekkelig forstått og verdsatt i vår kultur. Jeg tenker bl.a. på det å utfordre falskhet, f.eks. i vennskap og på jobb. Forvirringen rundt dette temaet fører til at



Men need men

a documentary about men's groups

Artikkelforfatter Andreas Aubert er en av sju menn intervjuet i manngruppe-dokumentaren *Men Need Men* (2019), som kan ses på Youtube. Den 35 minutter lange filmen gir en representativ introduksjon til fenomenet manngrupper.

gjennomskjærings-evnen alt for sjeldent er tilgjengelig til å bli brukt på en sunn og konstruktiv måte.

Manngrupper er en treningsarena for konstruktiv bruk av evnen til å skjære gjennom pisspreik og falskhet. Bruk av denne evnen avstedkommer stort sett positive konsekvenser på sikt. Jeg må virkelig bry meg for å gidde å skjære gjennom. Det jeg snakker om her må ikke forveksles med vold eller mobbing. Man kan snarere si at den intense energien som innimellom finner et *forvrengt* uttrykk gjennom vold eller mobbing, kan kanaliseres konstruktivt som en sunn kraft når man skjærer gjennom.

På slutten av en manngruppesamling sa jeg noen ting som kom fra mitt psykologiske forsvar. Det var defensivt heller enn autentisk. «Inkongruens!», sa en deltaker. Ordene mine så ikke ut til å samsvare med min reelle indre tilstand. Jeg kjente etter i noen sekunder og anerkjente tilbakemeldingen som riktig. Uten å føle meg såret eller trenge å forsvare meg, delte jeg da i stedet det jeg dypere sett ønsket å si. Slik kunne samlingen ende konstruktivt for meg. Den enkle utfordringen hadde en stor påvirkning. Min «broders» inngripen tok et halvt minutt og opplevdes ikke som truende.

BULLSHIT-DETEKTOR

Manngrupper kan være med på å omdefinere eller utvide definisjonen av hva kjærlighet er. Inngripenen i min deling var omsorgsfull. Kanskje var mannen også irritert. Noen ganger er det sunt å være irritert, vi bør ta det på alvor: «Hvorfor er jeg irritert?» Han kom samtidig fra et genuint ønske om at jeg skulle være ekte, at jeg ikke skulle holde tilbake den jeg egentlig er og bedra meg selv.

Selv hvis bare én mann snakker piss og det ikke blir konfrontert, vil det ha en negativ påvirkning på hele gruppa. Sannsynligheten er da stor for at mange deltakere lukker seg og begynner å gjøre det samme. Det er fellesskapets ansvar å ikke tillate slik idioti. Når en manngruppe fungerer på sitt beste, vil det være lite pisspreik og arbeidet vil være svært effektivt. Noen manngrupper operer med en «bullshit-detektor»: en deltaker får i oppgave for kvelden å si «bullshit» hver gang han vurderer at noen snakker usant eller er unnskikkelig. Deltakerne som er enig i vurderingen rekker så opp hånden. Den det angår kjenner etter om det resonnerer. Stort sett har gruppe-energien rett og vedkommende får mulighet til å gå dypere.

Evnen til å skjære gjennom kan også

brukes i relasjon til kvinner. Kvinner blir noen ganger fortaapt i følelsene sine. Kvinner ønsker ofte at mannen setter noen grenser og tar initiativ til autentisk dialog. Denne grensesettingen er et uttrykk for intelligens, omsorg og kjærlighet. Intensiteten handler på ingen måte om vold eller overtramp. Når dette gjøres i en atmosfære av respekt, kan maskulin grensesetting skape dypere trygghet og kontakt i parforhold og familier.

I neste nummer utdyper artikkelforfatter Andreas Aubert sine tanker om manngrupper og maskulinitet. Med autentisitet som grunnforståelse tar han også opp konflikt-dynamikker og hva reell psykologisk likevekt innebærer. 🌐

.....
*Andreas Aubert starter en månedlig manngruppe i Oslo høsten 2019.
 Ta kontakt for mer info:
andreas@autentisitet.no
autentisitet.no (livsveiledning)
andreasaubert.no
 (artikkelarkiv og skrivehjelp)
menneedmen.com
 (manngruppedokumentar)*
