

Bilagor



FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.
REDEFINING MASCULINITY.

Presentera dig själv utifrån en av följande fyra frågor:

- **När är du glad över att vara den du är?**
- **När grät du senast?**
- **Kan du berätta för oss om en erfarenhet där någon av dina nära eller kära har haft psykologiska problem?**
- **Vilken dag i ditt liv var det absolut jobbigast att vara du?**

Varför är du här idag?

Hur ser förväntningarna ut kring hur pojkar/killar/män ska vara?

**Vad har du känt inför de olika
förväntningarna genom livet?**

**På vilket sätt har de känslor
som förväntningarna väckt i dig
påverkat ditt beteende som
pojke/kille/man?**

Hur har dina erfarenheter av porr påverkat dig?

**Hur har förväntningarna på dig
som man påverkat hur du har
sex och känner inför sex?**

**Kan jag på något vis, genom
vad jag gjort eller inte gjort,
ha bidragit till det lidande som
#metoo har satt fingret på?**

**Vad säger den här övningen om
hur jag vill vara som man i den
här världen?**

Om du kommande tiden i större utsträckning skulle leva efter dina värderingar - hur skulle det märkas på ditt faktiska beteende som man i den här världen? Vad skulle du göra mer av? Vad skulle du göra mindre av?

Övning: Att möta sig själv som 80-årig man

Instruktion:

Slut gärna ögonen under den här övningen. Bli medveten om din kropp som vilar i stolen (kort paus). Uppmärksamma sedan din andning en stund. Rikta ditt fokus till den plats i kroppen där du känner din andning som tydligast.

(paus cirka 30 sekunder)

Föreställ dig nu att du snabbspolar tiden framåt och att du blir en äldre och äldre version av dig själv. Tänk dig nu att du fyller 80 år, och att vänner, familj och kollegor har samlats för att fira din 80-årsdag. Det här är ett lite magiskt födelsedagsfirande på så vis att alla som du vill ska vara där, faktiskt är där. Till och med personer som då kanske inte kommer leva eller personer som inte ännu är födda. Försök att verkligen föreställa dig vilka som är där. Och föreställ dig också hur platsen och omgivningen ser ut.

(paus cirka 20 sekunder)

Nu har tiden kommit då festens gäster ska hålla tal om dig. De ska i tur och ordning berätta om vad du har betytt för dem och vilken sorts man du har varit genom livet. De ska tala om vad du har stått för som person och vilken påverkan du har haft på andra människor och i världen.

Föreställ dig vad du mest av allt skulle vilja att de sa om vilken sorts man du har varit. Om du var helt ärlig med dig själv, vad skulle du innerst inne vilja sades om vilken sorts man du har varit genom livet? Vilken sorts vänskaper hade du odlat? Hur hade du varit mot andra människor? Det finns inga rätta svar här. Det här handlar bara om hur just du vill vara som man i den här världen.

(paus cirka tio sekunder)

Föreställ dig nu att en första person ställer sig upp för att hålla sitt tal. Tänk dig att det är någon som är väldigt nära dig. Föreställ dig vad du mest av allt skulle vilja höra om vilken sorts man du har varit genom livet. Om du hade levt hela ditt liv i enlighet med dina värderingar och vad du tycker är viktigt, vad hade de sagt om dig då?

(paus cirka två minuter)

Föreställ dig nu att en annan person ställer sig upp för att hålla ett tal om dig. Det här kan vara en kollega, en granne eller en person som haft någon annan roll i ditt liv. Återigen, föreställ dig vilket avtryck du helst av skulle vilja lämna i världen. Vad skulle du innerst inne vilja höra om vilken sorts man du har varit genom livet?

(paus cirka två minuter)

Nu kan du föreställa dig att du lämnar ditt eget 80-årskalas och åker tillbaks till kroppen tillhörandes denna yngre version av dig själv. Ta ett par djupa andetag (kort paus). Nu är övningen slut. Om du vill kan du skriva ner några rader om vad personerna sa i sina tal om dig.