

EFTER #METOO

Prata med andra
män på ett sätt som
du kanske aldrig
gjort förut



FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.
REDEFINING MASCULINITY.

INNEHÅLL

- Om att starta och leda en grupp
- Lilla och stora rummet
- Om att inleda rundan och sätta en berättarnorm
- MÄNs (snälla) regler för samtalsgrupper
- Träff 1
- Träff 2
- Träff 3
- Träff 4
- Träff 5
- Mer om spelreglerna för lilla rummet
- Tips på vägen
- Om män och ansvar
- Om att söka hjälp
- Bilagor

Varför samtalsgrupper för män?

Efter #metoo vill många män engagera sig. Många vet inte riktigt hur de ska börja. Ett sätt har varit att män över hela världen börjat dela med sig av förövarberättelser under olika hashtags. Det vittnar om att vi män som grupp har börjat fråga oss – hur kan jag ha bidragit till det lidande som #metoo sätter fingret på?

Kanske har du börjat reflektera över dig själv och kanske minns du saker du gjort eller sagt som du efteråt har ångrat? Eller stunder när du inte agerade när du kanske efteråt kände att du borde ha gjort något. Känslor av skuld och skam kan dyka upp. Och kanske ilska och en vilja att göra något åt det här. Att en gång för alla få slut på det lidande som så många kvinnor nu har vittnat om. Nu vill du göra något men du vet kanske inte riktigt vad eller hur. Du vill uttala dig men det kanske finns en oro över att säga fel saker.

Vi i MÄN vill bjuda in #allmän till att sätta igång samtal med varandra

Vi har fört dessa samtal i många år, både i Sverige och på olika platser i världen. Genom att i trygga rum prata med varandra om våra erfarenheter, känslor och vår vilja att förändra så bygger vi en plattform till att skapa en större förändring i samhället. Vi tror att det självreflekterande samtalet skapar förutsättningar för att vi tillsammans kan göra en positiv förändring.

MÄN är en ideell, feministisk organisation som startade 1993 för att engagera män mot mäns våld mot kvinnor. Vi arbetar med att förändra destruktiva normer kring maskulinitet för att mäns våld ska minska. Vår vision är en jämställd värld utan våld. Vi ser att mäns våld både orsakar och orsakas av ett ojämnt samhälle där män har mer makt och privilegier. Vi bedriver därför allt vårt arbete utifrån ett feministiskt perspektiv och i nära samverkan med kvinnorörelsen. Vi vill inte lyfta frågan om pojkar och män på bekostnad av kvinnorörelsen, utan tvärtom för att stärka den. Vår utgångspunkt är även att pojkar och män gynnas av att våldet minskar.

Samtalsgruppen bjuder in personen som deltar till att våga se på sig själv på ett annat sätt i en varm miljö. Samtalsgruppen är en viktig byggsten i mäns engagemang för en jämställd värld, men det är inte hela svaret. MÄN som organisation arbetar också med utbildningar, påverkansarbete och att på olika sätt stärka män att arbeta mot våld i alla dess former. Vi tror på att bjuda in till ett tryggt samtal som kan leda oss fram till ännu mer kraft i att tillsammans arbeta mot vår vision om en jämställd värld utan våld.

Om den här samtalsguiden

Den här samtalsmanualen har tillkommit som ett svar på #metoo-kampanjen. Syftet med den är att underlätta för män att ha samtalsgrupper kring frågor som rör maskulinitet. Vi har tagit fram material för fem träffar på olika teman.

MÄN har lång erfarenhet av att arbeta med att sätta män i rörelse genom samtal. Materialet som du håller i din hand bygger på beprövade metoder som vi i olika former har använt i över 20 år och många gånger har sett leda till positiva resultat. Samtidigt är paketet i sin helhet något helt nytt. Vi har försökt samla MÄNs kunskap om hur vi bygger trygga grupper och samtal från de pappagrupper, volontärutbildningar, samtalsgrupper för män och andra forum där många män vittnat om att grupperna förändrat deras liv och förbättrat relationer och handlingar på olika sätt.

Ni som nu går ut och testat det här upplägget kommer att märka vilka bitar som fungerar bra och vilka som har utrymme för förbättring. Vi är väldigt måna om att få feedback från er så att vi kan fortsätta att utveckla det här materialet.

Viktigt innan ni börjar

Du kan starta den här gruppen med deltagare som du känner sedan innan, eller med några som du aldrig träffat innan. Det går alltså bra att samla ett gäng kompisar och sätta igång helt på egen hand. Vi på MÄN kan också hjälpa till att förmedla dina kontaktuppgifter till andra som är intresserade av att starta grupper eller vara med i grupper.

Hur gruppen än startar är det jätteviktigt att ni anmäler er samtalsgrupp på www.mfj.se/samtalsgrupper. Det här är egentligen det enda riktigt viktiga vi förväntar oss från er, för att ni ska få använda det här materialet.

Det är för att vi ska kunna rapportera in samtalsgruppen till våra finansörer för det här materialet, men också så att vi kan skicka ut en utvärderingslänk till er och finnas tillhands om ni har frågor. Vi hjälper er gärna att komma igång på ett bra sätt!

Om att starta och leda en grupp

Det här materialet innehåller instruktioner för fem träffar. Ni kan givetvis välja att ha samtalen på olika sätt, men så här är ungefär hur vi tänker oss att det blir bäst, utifrån de erfarenheter MÄN har.

Vem leder gruppen?

Vår erfarenhet är att det är bra om en person är ansvarig för gruppen genom hela samtalsserien. Vi tror att det ger en ökad tydlighet och att det ökar chansen att alla samtalen genomförs. Du behöver inte ha några särskilda förkunskaper för att leda samtalen. Det är däremot bra om du tar ett litet extra ansvar för att påminna om reglerna för gruppen och att tänka på tiden. Det är viktigt att du lägger tid på att läsa igenom materialet.

Vi är medvetna om att det finns grupper där ni vill leda den här samtalsgruppen tillsammans. Det är givetvis möjligt att skapa en bra grupp med ett roterande ledarskap. Då är det viktigt att det i slutet av varje träff avsätts tid till att bestämma vem som ska axla ledarskapet för nästa träff eller helst att ni gör ett schema för detta vid gruppstarten.

Hur går en träff till? En kort beskrivning

Ni ses i ungefär en och en halv timme och pratar utifrån ett tema. MÄNs erfarenhet är att den här typen av samtal blir bäst om de följer vissa strukturer för att se till att alla närvarande kan delta i samtalet på ett tryggt sätt.

- Ni har regler för vad som är OK och inte i er samtalsgrupp
- Ni pratar i rundor och tar hjälp av en “talpryl” för att en i taget ska prata
- Ni inleder och avslutar alltid med en runda, så att alla får “checka in” och “checka ut” gemensamt



Vilka kan vara med?

Ni kan vara minst tre personer och max nio personer i en samtalsgrupp. Bäst är att vara ungefär 5 - 9 personer. Ju fler ni är i gruppen, desto fler synsätt får ni ta del av, men en för stor grupp hindrar trygga samtal där alla hinner komma till tals tillräckligt.

Det viktigaste när ni sätter samman en samtalsgrupp är att hitta några personer som är beredda att mötas regelbundet under den period ni bestämmer er för att träffas. Du kan starta gruppen med några som du känner sedan innan, eller med några som du aldrig träffat innan.

MÄN kan hjälpa till att förmedla dina kontaktuppgifter till andra som är intresserade av att starta grupper eller vara med i grupper.

Alla grupper är unika och alla grupper har sina styrkor och svagheter. Olikheter inom en samtalsgrupp brukar upplevas som stimulerande så länge ni håller er till era gemensamma regler i gruppen.

Det är bra för tryggheten i gruppen med så mycket stabilitet som möjligt. Vi rekommenderar därför starkt att ni inte tar in nya medlemmar i gruppen när ni väl kommit igång.

Hur och när ses ni?

Träffas på en plats där ni kan tala ostört, till exempel hemma hos någon i gruppen.

Träffar på en och en halv timme ungefär varannan vecka är en bra utgångspunkt. Sen bestämmer ni i gruppen hur just ni vill göra!

Tidsåtgång

Eftersom materialet är gjort för grupper på 3-9 personer kan det ta olika lång tid. Stora grupper blir självklart ofta "långsammare" än små grupper. Är ni många i gruppen kan det vara bra att sätta en maxtid för varje persons berättelse under en runda.

Lilla och stora rummet

Vi i MÄN har sedan länge arbetat med en samtalsmetod där vi skiljer på “det lilla rummet” och “det stora rummet”.

Lilla rummet

I det lilla rummet fokuserar vi vårt prat kring personliga erfarenheter. Vi pratar om sådant som jag själv som individ har upplevt, sådant som känns. Vi tillåter oss att bli lite sårbara.

- Vi kommenterar eller utmanar inte andras berättelser utan vårt lyssnande präglas av öppenhet och en ickedömande inställning
- Vi försöker undvika att prata om strukturer eller teorier. Jag försöker lägga märke till om jag främst säger saker för att verka “smart” eller “upplyst” och går i sådana fall tillbaka till att dela mer personligt och om sådant som känns

Stora rummet

Det stora rummet är däremot en plats för diskussion. Där försöker vi förstå vår plats i ett större sammanhang och i samhället. Vi tar hjälp av teorier, utforskar varandras tankar och åsikter. Håller vi inte med om något som sägs så kan vi utmana och försöka komma med nya perspektiv. I det stora rummet problemlöser vi också kring hur vi kan förändra manssamhället och vi gör planer framåt.

I den här samtalsserien vill vi nästan uteslutande befinna oss i det lilla rummet. Vi som har skrivit den här samtalsguiden har otaliga gånger sett vilken stärkande och förändrande kraft som finns i den typen av samtal.

Ibland hamnar dock samtalet i det stora rummet trots att vi hade för avsikt att stanna kvar i det lilla rummet. Det här kan ibland bero på ren vana. Det kan också bero på att det känns mindre känsligt att prata om saker på ett generellt eller teoretiskt plan. Vi vill därför bjuda in dig till att vara uppmärksam på vilket rum du befinner dig i när du pratar. Det är dock mycket viktigt att ingen känner sig tvingad till att prata på ett visst sätt. Alla är vi olika. Alla är vi i vår egna process. Var och en tar ansvar för sina egna gränser och berättar bara det den vill och känner sig redo att dela i stunden – inget annat. Det är centralt. Så se modellen med det lilla rummet endast som en vänlig vägvisare i riktning mot en viss sorts samtal.

Lilla rummet Självreflektion	Stora rummet Omvärldsanalys
<ul style="list-style-type: none">- öppenhet- erfarenhet- individ- mage/känsla- jag och du	<ul style="list-style-type: none">- kritik- teori- struktur- huvud/förnuft- manssamhället
<p>← - kön - makt - mönster →</p>	

Spelregler för lilla rummet

För att komma igång på ett bra sätt i samtalsgrupperna vill vi skicka med några förhållningssätt som hjälper till att få deltagarna att känna sig trygga. Dessa spelregler är grundstommen i samtalsgruppen. Vår erfarenhet är att det här är de spelregler som brukar behövas för att skapa ett givande utbyte i en samtalsgrupp.

I Träff 1 kommer ni gå igenom spelreglerna och sen ha en runda utifrån frågan ”Hur vill vi vara med varandra i den här gruppen?”. Kanske dyker det upp att ni vill göra ett tillägg eller vill fylla ut spelreglerna för Lilla rummet. Gör reglerna tillgängliga för alla deltagare, t.ex. i ett mail eller genom att se till att alla har tillgång till samtalsmanualen eller genom utskrifter. Det är bra att påminna varandra om reglerna i början av varje träff.

Reglerna skapar trygghet och ger förutsättningar för folk att öppna upp sig inför varandra. En utförligare beskrivning av vad reglerna innebär finns i avsnittet ”Mer om spelreglerna i Lilla rummet”.

- 1. Utgå från dig själv**
- 2. Lyssna aktivt**
- 3. Kommentera inte andra**
- 4. Ge mer så får du mer**
- 5. Du får alltid passa**
- 6. Det som sägs i rummet stannar i rummet**
- 7. Sätt tydliga tidsgränser för rundorna (oftast tre minuter).**
- 8. Kom överens om vilken sluttid som gäller för hela träffen.**


Mer om dessa regler finns i kapitlet ”Mer om spelreglerna för Lilla rummet”.

Om att inleda rundan och sätta en berättarnorm

Tänk er att den som börjar rundan börjar skapa en ”berättarnorm” gällande berättelsens innehåll och hur mycket tid man tar på sig. Om den som börjar rundan vågar vara personlig och berätta något som berör så gör han det lättare för andra att också göra det. Om den som börjar däremot berättar något opersonligt, generellt eller teoretiskt så finns det risk att också andra berättar på det sättet.

Om du som ledare av någon anledning tycker det känns väldigt svårt att börja berätta på det här sättet utifrån en viss fråga, kan du alltid be någon annan frivillig i gruppen att börja. Gör det då gärna i förväg så personen hinner förbereda sig.

Träff 1

 2-3 timmar

Syfte med träffen

#Metoo har bland annat lyft förövarperspektivet och kanske tänker vi oss då att vi borde börja prata om det. Men om ett sådant samtal ska kunna ske på ett bra sätt så behöver vi skapa en trygg grupp, där vi litar på varandra. Därför börjar vi den här samtalsserien med att lära känna varandra. Vi delar med oss av egna erfarenheter och svårigheter och kanske känner vi igen oss i varandras berättelser. Vi försöker skapa ett tryggt rum där modiga och sårbara samtal kan äga rum. För att uppnå detta är det viktigt att vi pratar om hur vi ska vara med varandra och vilka regler som ska gälla.

Till dig som samtalsledare - att göra innan träffen

- Bestäm plats, starttid och sluttid. Vid första tillfället behöver ni lite extra tid för att komma igång, räkna med att ni ses under två timmar
- Läs igenom hela metodmaterialet. Läs igenom träff 1 en extra gång
- Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar
- Skriv ut bilagan "Spelregler för Lilla rummet"
- Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten
- Skriv ut de fyra presentationsfrågorna på ett A4-papper samt frågan "varför är du här idag?" på ett annat. Lägg dem på varandra med baksidorna uppåt i mitten av samtalscirkeln, presentationsfrågorna överst

Steg 1. Hälsa välkomna

När alla är på plats - välkomna och berätta kortfattat hur det kommit sig att du/ni har tagit initiativ till att starta den här samtalsgruppen.

Steg 2. Bryta isen

Berätta kortfattat, i en minut, för personen bredvid vad du tänkte och kände på vägen hit. Den andre lyssnar utan att kommentera på det som berättas och avslutar med att tacka för delandet. När den första är klar är det den andras tur att berätta sin historia på en minut. Ledaren eller någon annan i gruppen sätter en timer så att ni har koll på att en minut gått.

Viktig påminnelse

I samband med träff 1 ges ett bra tillfälle att påminna samtliga deltagare om att registrera sig via länken www.mfj.se/samtalsgrupper.



Steg 3. Presentera rundan som samtalsmetod

Läs upp faktarutan nedan om vad en runda är.

Rundan

En runda går till så att en i taget i gruppen pratar och de andra lyssnar. Den som pratar håller i en "talpryl" ni kommit överens om till exempel en nyckel, boll eller en liten sten. Hela poängen med rundan är att den som pratar inte ska bli avbruten. Nästa person i rundan ska undvika att kommentera vad de andra sagt och istället försöka att tala utifrån sig själv. När alla i gruppen har pratat är rundan över. Om någon inte vill säga något i rundan går det bra att säga "pass" så får nästa person prata. Den som vill passa gång på gång bör däremot kanske fundera över varför den är där.

Tidsgräns

Om ni är en större grupp (fler än 5) så kan det vara bra att sätta en tidsgräns för varje talare för att säkerställa att alla kommer till tals och för att undvika att träffarna drar ut allt för långt på tiden. Försök att som grupp ta ett gemensamt ansvar för tiden.

Popcornrunda

Ett bra sätt att variera rundor är genom att låta en i taget i gruppen tala medan de andra lyssnar, men att inte gå i en bestämd turordning. Ni låter rundan "hoppa" runt tills alla har fått komma till tals. Detta brukar kallas hoppande runda eller "popcornrunda".

Steg 4. Presentationsrunda

Gå en runda där ni presenterar er för varandra genom att endast säga ert förnamn samt välj att berätta om er själva utifrån en av fyra presenterade frågor. Lägg ett A4-papper med frågorna på golvet i samtalscirkeln.

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?**



Exempeldialog:

“Nu ska vi presentera oss för varandra - men vi kommer att göra det på ett lite annorlunda sätt. Vi kommer att berätta om oss själva utifrån en av fyra frågor. Några av frågorna kommer att upplevas som känslomässiga eller personliga. Att svara på några av dem kommer kanske att kännas lite obekvämt. Men du berättar så utförligt som du vill.

När du lyssnar, lägg märke till vilka tankar eller känslor som dyker upp som en reaktion inför de andra gruppdeltagarnas berättelser. Det är viktigt att det här blir en plats där vi vågar vara ärliga med varandra. Innan vi börjar - är alla här överens om att det som sägs i det här rummet stannar i det här rummet?”

Steg 5. Om att ta ansvar

#metoo kan väcka tankar om ens egen del i det lidande kvinnor vittnar om. Vi är många män som har börjat reflektera över oss själva och kanske minns vi saker vi gjort eller sagt som vi efteråt har ångrat. Vi på MÄN har erfarenheter av att de samtal som förs i våra grupper kan ge insikter om att det finns saker som vi behöver gå vidare med och ta ansvar för. Informera medlemmarna i gruppen om att det längst bak i samtalsmanualen finns en text med tankegångar om att ta ansvar och att det är bra att läsa den. Berätta också om att det finns en lista med kontaktuppgifter om man känner ett behov av professionell hjälp.

Steg 6. Etablera regler för gruppen

Läs igenom rubrikerna för de åtta spelreglerna för Lilla rummet igen och gör en runda utifrån frågan “Hur vill vi vara med varandra i den här gruppen?”. Skriv upp vad ni kommer fram till. Gå en till runda utifall någon har kommit på något ytterligare som är viktigt att få med. Det går att säga pass om man inte har något att tillägga. Skriv ned de regler ni kommit fram till och gör dem tillgängliga för alla deltagare, t.ex. genom att ni mailar ut er grupps spelregler till alla i gruppen.

Steg 7. Runda

Vänd upp papperet med frågan “Varför är du här idag?”. Påminn om att respektera rundans form och att vi alla är här lika mycket för att lyssna som att berätta. Samtalsledaren börjar att berätta utifrån frågan.

Steg 8. “Vad har de andras berättelser väckt i mig?”

Gå en runda där var och en får dela med sig av någon ny tanke av det som de andra har berättat.

Steg 9. Planering framåt

Prata tillsammans igenom om ni ska ha roterande ledarskap för gruppen eller om samma person ska leda alla träffarna. MÄN:s rekommendation är att samma person är ledare under alla fem träffarna. Om ni redan på förhand har bestämt det så kan ni hoppa över denna punkt. Vill personen som leder nästa träff ha någon att bolla med? Om ni inte har gjort det innan så bestäm också tid och plats för nästa träff och om möjligt för alla kommande tre träffar.

Steg 10. Vad tar du med dig från idag?

Gå en runda där var och en får säga något om vad denna träff har givit.

Träff 2

🕒 1,5 timmar

Syfte med träffen

Under den andra träffen arbetar vi mer konkret med att tydliggöra mansnormer. Vi pratar om hur vi män förväntas vara och hur vi känner inför de förväntningarna. Vi reflekterar också kring hur förväntningarna påverkar vårt beteende gentemot oss själva, andra män samt kvinnor och transpersoner.

Till dig som samtalsledare - att göra innan träffen

- Läs igenom beskrivningen av träffen
- Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar
- Ta med post-it-lappar
- Ordna en "talsak" till rundorna
- Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten
- Skriv ut de tre frågorna som är kopplade till manslådan på varsitt A4-papper. Lägg de på varandra med baksidorna uppåt i mitten av samtalscirkeln så att den första frågan ligger överst

Steg 1. Incheckningsrunda

Gå en runda där alla repeterar sitt förnamn samt svarar på frågan "Nytt och bra?" Syftet med detta är att börja träffen på ett positivt sätt och för att göra det lättare att senare prata om sådant som kan vara svårt.

Steg 2. Påminn om reglerna för gruppen och metoden med att prata i rundor.

Steg 3. Manslådan

Presentera frågan:

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

Hjälps i par åt att komma på olika förväntningar och skriv ner på post-its. Sätt sedan post-it-lapparna på en fysisk låda eller på A4 papper som ni lägger på golvet i mitten av cirkeln. Läs sedan upp alla lapparna.



Steg 4. Manslådan fortsättning

Presentera nedan fråga.

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

(När du visar denna fråga understryk gärna att det nu frågas efter känslor) och prata sedan två och två utifrån den.

Steg 5. Runda

Påminn först om reglerna för rundan. Detta för att göra det tydligt att vi nu går in i en mer reflekterande del av träffen. Påminn om att rundan är en övning i att lyssna. Presentera sedan frågan genom att vända upp papperet där den är skriven:

”På vilket sätt har förväntningarna påverkat ditt beteende som pojke/kille/man?”

Avsluta med att gå en runda där var och får dela med sig av någon ny insikt eller känsla som har väckts av det som de andra har berättat.

Steg 6. Planering framåt

Påminn om när och var nästa träff äger rum. Se också till att det inte råder några oklarheter över vem som leder nästa träff.

Steg 7. “Vad tar du med dig från idag?”

Gå en runda där alla får chans att säga något om vad de tar med sig från idag.

Träff 3

 1,5 timmar

Syfte med träffen

Undersöka den egna relationen till porr och sex och lyssna på andras berättelser.

Till dig som samtalsledare – att göra innan träffen

- Läs igenom beskrivningen av träffen
- Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för “lilla rummet” när du berättar
- Ordna en “talsak” till rundorna
- Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten
- Skriv frågorna som träffens två rundor kretsar kring på varsitt A4-papper. Lägg dem på varandra med baksidorna uppåt i mitten av samtalscirkeln så att den första frågan ligger överst

Steg 1. Incheckningsrunda

Påminn om att när vi går rundor så kommenterar vi inte på det någon annan har sagt och framförallt så dömer vi aldrig. Fokus ligger på att lyssna på de andras berättelser. Börja med att gå en runda där alla får besvara frågan “Nytt och bra”.

Steg 2. Runda

Gå en runda där alla deltagare får chans att prata utifrån frågan ”Hur har dina erfarenheter av porr påverkat dig?”

Steg 3. Ytterligare en runda om det finns tid

Om tid finns så kan ni gå ytterligare en runda utifrån frågan ”Hur har förväntningarna på dig som man påverkat hur du har sex och känner inför sex?”

Steg 4. “Vad har de andras berättelser väckt i mig?”

Gå en runda där var och får dela med sig av någon ny tanke av det som de andra har berättat. Detta kan göras som en “popcorn-runda” om man vill.

Steg 5. Avslut

Påminn om när och var nästa träff äger rum. Se också till att det inte råder några oklarheter över vem som leder nästa träff.

Steg 6. Uppskattningsrunda

Avsluta träffen med att gå en runda där varje person får säga något uppskattande till personen som sitter bredvid. När rundan är klar så har alla fått höra något uppskattande en gång.

Träff 4

 1,5 timmar

Syfte med träffen

Under denna träff försöker vi tydliggöra och medvetandegöra om man kan ha haft någon roll i det lidande #metoo har satt fingret på.

Till dig som samtalsledare - att göra innan träffen

- Läs igenom beskrivningen av träffen
- Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar
- Ordna en "talsak" till rundorna
- Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten
- Skriv frågan som träffens runda kretsar kring på ett A4-papper. Lägg den med baksidan uppåt i mitten av samtalscirkeln så att den första frågan ligger överst

Steg 1. Påminn om texterna "Om att ta ansvar" och "Om att söka hjälp" längst bak i häftet. Påminn också om balansgången mellan att vara modig och vårda sina gränser

Påminn om att det längst bak i häftet finns en text om att ta ansvar och en lista med kontaktuppgifter för den som känner att det finns ett behov av professionell hjälp. Påminn om att ibland behöver vi våga utmana oss själva lite och berätta om sådant som känns svårt. Andra gånger behöver vi vara måna om vår gräns och inte berätta för mycket. Läs om du vill upp exempeltexten inför gruppen.

Exempeltext:

"Genom att våga vara modiga och berätta om något som väcker lite obehag så bearbetar vi våra känslor och lär oss mer om oss själva. Ur det kan förändring födas. Men var och en tar också ansvar för sina egna gränser och berättar bara det den vill och känner sig redo att dela i stunden - inget annat."

Steg 2. Lyssna till berättelser från #metoo

Detta är en övning i att lyssna. Samtalsledaren läser upp några berättelser från #metoo-kampanjen. Det finns t.ex. en bra samlingssida på SVT som heter **#Metoo – det här är era berättelser** (svt.se/special/metoo-era-berattelser). Den kan ni till exempel använda. Övriga deltagare lyssnar och lägger märke till vilka tankar, känslor och impulser som väcks.



Steg 3. Vad väcker #metoo-berättelser i mig

Dela två och två utifrån nedan fråga.

“Vad dyker upp i dig när du hör #metoo-berättelser?”

Fördela tiden så att en lyssnar halva tiden och får prata halva tiden.

Steg 4. Runda

Visa nedan fråga.

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

Gå en runda där alla får chans att berätta utifrån frågan. Lyssna på de andras berättelser och tänk på att inte kommentera på det andra berättar.

Steg 5. Planering framåt

Påminn om när och var nästa träff äger rum. Se också till att det inte råder några oklarheter över vem som leder nästa träff.

Steg 6. Uppskattningsrunda

Avsluta träffen med att gå en runda där varje person får säga något uppskattande till personen som sitter bredvid. När rundan är klar så har alla fått höra något uppskattande en gång.

Träff 5

 1,5 timmar

Syfte med träffen

Denna träff blickar vi framåt och utforskar vilka sorts människor vi vill vara framåt.

Till dig som samtalsledare - att göra inför träffen

- Läs igenom beskrivningen av träffen
- Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar
- Ordna en "talsak" till rundorna
- Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten
- Skriv frågorna som träffens två rundor kretsar kring på varsitt A4-papper. Lägg dem på varandra med baksidorna uppåt i mitten av samtalscirkeln så att den första frågan ligger överst

Steg 1. Incheckningsrunda

Börja med att gå en runda där alla får besvara frågan "Nytt och bra".

Steg 2. Att möta sig själv som 80-årig man

Den här övningen handlar om att möta sig själv som 80-årig man. Övningen görs bäst om man inte har läst igenom den innan, så därför finns den som bilaga. Samtalsledaren läser upp övningen inför resten av gruppen.

Samtalsledaren läser upp övningen inför resten av gruppen. Läs med lugn röst och stanna upp i texten där det står angivet att det ska vara en paus i läsandet. Om samtalsledaren själv vill kunna vara med och delta i övningen så kan man spela in den innan på till exempel sin telefon och sedan spela upp den under träffen.

När ledaren har läst övningen - dela lite kort två och två utifrån frågan:

- Vilka känslor och tankar väckte det att göra den här övningen?

Gå sedan en runda där alla får berätta lite utifrån frågeställningen:

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



Steg 3. Att vägledas av sina värderingar i vardagen

Presentera nedan fråga.

”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?”

Steg 4. “Vad har de andras berättelser väckt i mig?”

Om det finns tillräckligt med tid: gå en runda där var och får dela med sig av någon ny tanke av det som de andra har berättat. Detta kan göras som en “popcorn-runda” om man vill. Om ni har en stor grupp så kanske ni behöver hoppa över denna runda och gå direkt till nästa steg.

Steg 5. ”Vad har de här fem träffarna betytt för dig?”

Gå en runda där ni berättar om vad dessa samtal har betytt för er.

Steg 6. Fortsättning?

Om det finns intresse av att fortsätta gruppen, för ett samtal om hur det skulle se ut och hur fördelningen av ledarskap skulle gå till.

Mer om spelreglerna för lilla rummet

För att komma igång på ett bra sätt i samtalsgrupperna vill vi skicka med några förhållningssätt som hjälper till att få deltagarna att känna sig trygga. Dessa spelregler är grundstommen i samtalsgruppen. Vår erfarenhet är att det här är de spelregler som brukar behövas för att skapa ett givande utbyte i en samtalsgrupp.

Reglerna skapar trygghet och ger förutsättningar för folk att öppna upp sig inför varandra. Här kan du läsa mer om varför reglerna finns, varför vi tror att de är viktiga att följa, och vilka erfarenheter de bygger på.

Utgå från dig själv

Meningen med Lilla rummet är att skapa ett utrymme där ni får dela med er av era känslor på era egna villkor. Det är inte en plats för smarta analyser eller för debatt och jämförelser. Nyckeln till att utgå från oss själva är att hålla delandet till det som har att göra med mina upplevelser, mina erfarenheter och mina känslor. Försök att hämta det du delar med dig av mer från ”hjärta och mage” än från ”huvud”. Att försöka använda jag-form när du pratar är en bra tumregel för att hålla dig till dina egna upplevelser.

Lyssna aktivt

Lyssnandet är minst lika viktigt som pratandet i en samtalsgrupp. I vardagen tänker vi kanske sällan på lyssnandet som en aktiv handling. Erfarenheten från samtalsgrupper är att ett aktivt lyssnande med närvaro faktiskt är att ge någonting till den andre. När den som talar känner att de andra verkligen lyssnar så får den lättare att öppna sig och dela personligt och det är inte ovanligt att den då ibland delar och lyckas formulera något som blir nya insikter även för den som delar. Det aktiva lyssnandet vilar i – och förmedlar - en tillit till att den som talar själv har svaren på sina egna frågor. Det aktiva lyssnande bidrar till att personen lättare hittar både frågorna och svaren.

Kommentera inte andra

Vi rekommenderar er att avstå från att kommentera eller referera till det någon annan sagt. Anledningen till det är att både positiva och negativa kommentarer riskerar att föda tankar om hur vi uppfattas, något som i sin tur motverkar syftet med gruppen.

Till exempel kan den som blir kommenterad på känna att den inte blivit helt rätt uppfattad och kanske missförstådd. Personen får då behov av att förklara hur den menat och det uppstår lätt diskussion eller så är personen tyst, men känner sig inte lika trygg att dela nästa gång. Hela gruppens trygghet påverkas och alla börjar begränsa sitt delande och tänka på hur det uppfattas istället för det som är grundtanken med Lilla rummet: att öva djupt delande och lyssnande.



De andras delningar kommer väcka tankar hos dig och kanske en lust att säga ”För mig är det likadant” eller ”Det stämmer inte alls för mig”. Trots att det ibland kan vara frustrerande att i samtalsgruppen inte få kommentera, referera eller ställa följdfrågor så rekommenderar vi starkt att ni följer den här regeln. I de stunderna du vill kommentera kan det vara bra att gå ännu mer in i dig själv och fråga dig vad det var som väcktes i dig av att lyssna. Om du sedan, när det är din tur, vill dela med dig av vad som väcktes i dig när du lyssnade så har du tagit ner erfarenheten till dig själv och dina egna erfarenheter och känslor – den typen av delning utgår från dig själv och riskerar inte att sätta igång saker som rubbar ert gemensamma lyssnande och delande.

Ge mer så får du mer

Ju mer du delar med dig av dig själv, desto mer känner resten av gruppen att de kan dela med sig. När du vågar visa din sårbarhet för andra bjuder det in andra att dela med sig av sin sårbarhet till dig.

Berätta om just det som kommer för dig i stunden. Att dela med sig behöver inte bara vara att fylla ut tiden med den mest känslösvallande, sårbara delningen utan det är lika mycket en delning ifall du uppriktigt säger att du inte hittar fram till dina ord och din berättelse för stunden. Det handlar inte om att prestera eller vara en ”duktig” gruppdeltagare, det handlar om att öva att dela utifrån dig själv där du befinner dig.

Var och en tar ansvar för sina egna gränser. Du berättar bara det du vill och känner dig redo att dela i stunden - inget annat.

Du får passa

Den som inte har någonting att säga - eller just i stunden inte känner att den vill dela - kan alltid säga ”pass”. Denna regel understryker på ett tydligt sätt att tryggheten i gruppen tas på allvar fullt ut. Denna grupp handlar om att öva att känna efter och dela utifrån där jag befinner mig. Att en person säger pass och därmed delar att den just nu inte vill dela något, kan vara mer äkta och bidra mer till allas trygghet och delande än att personen gör tvärtom och försöker ”prestera för att vara en duktig gruppmedlem,”

En person som sagt ”pass” i en runda erbjuder alltid en ny möjlighet att dela i slutet av rundan. Inte sällan använder personen den andra möjligheten även om det inte alls är alltid och det inte på något sätt är ett misslyckande om det inte görs. En person som sitter tyst i en runda kan ge och få ut mycket mer av att vara med sig själv och bara lyssna än vad som är möjligt att förstå.

Att ha denna regel om att få passa och tydligt gå igenom varför den finns gör ofta att alla känner sig mer trygga i gruppen och därmed även mer trygga att faktiskt dela.

Det som sägs i rummet stannar i rummet

Låt de berättelser som har delats stanna i samtalsgruppen. Berätta aldrig för någon utomstående om vad någon annan medlem i gruppen har pratat om. Delge heller aldrig namnen på de övriga medlemmarna. Samtidigt är det såklart tillåtet att berätta för utomstående att du är med i en samtalsgrupp. Dina egna berättelser och reaktioner är du ju också såklart fri att dela med dig av utanför gruppen. Men tänk då på att inte glida över i att berätta om sådant som andra har delat. Det är bra att ni inom gruppen pratar igenom vad tystnadslöftet ska betyda för just er.



Sätt tydliga tidsgränser för rundorna

Vi rekommenderar också att vara tydlig med en tidsram som finns för varje person att dela och att timer ställs så att en trevlig signal talar om när tiden är slut. 3 minuter är ofta en bra tidsram. Det går bra att tala kortare, men inte längre. Någon i gruppen tar ansvar för att ställa timern mellan varje talare.

Struktur med tydlig tidsram och timer skapar trygghet och underlättar både för den som delar och för de som lyssnar. Den som delar behöver inte "tappa tiden" och prata för länge, vilket lätt kan ske när en får allas odelade uppmärksamhet. De som lyssnar kan ge sin fulla uppmärksamhet eftersom de vet att det finns en tydlig gräns. Tidsramen gör också att talutrymmet fördelas rättvist och är ett värdefullt verktyg i jämställdhetsarbete.

Kom överens om vilken tid som gäller

Försök avsluta samtalsgruppens samtal på den tid ni bestämt. Det är bra om alla deltagare är närvarande till slutet. Ifall någon behöver gå tidigare, är det bra om hela gruppen vet om det från start. Stanna då upp samtalet och säg hejdå. Om ni märker att ni blivit försenade och vill dra över, kolla av att alla kan stanna så länge och kom överens om en ny sluttid.

Tips på vägen

Ledarskap - vems ansvar är gruppen?

Det är rekommenderat att alla i gruppen läser den här manualen och tar ett gemensamt ansvar för både samtalen och det praktiska omkring samtalsgrupper. Vi rekommenderar att samma ledare håller de fem första passen utifrån att det i början av en grupp är viktigt att allt praktiskt fungerar och att det finns en ansvarsfördelning med en ytterst ansvarig. Med det sagt är det jättebra om ni avlastar den person ni utsett till ledare. Är ni sugna på att rotera ledarskapet bland några olika i gruppen finns det inga nackdelar med det, så länge alla som leder tar ansvar för att de är förberedda på ledarskap innan träffen börjar.

Terapi eller "bara" ett samtal med andra vuxna?

Att delta i en samtalsgrupp för män innebär att på en trygg plats diskutera sitt liv med andra människor. Att få sätta ord på sina känslor och att bli lyssnad på kan kännas som att gå i terapi och det kan också ha samma effekt som terapi.

Eftersom ingen i gruppen är där i egenskap av utbildad terapeut så är det viktigt att skilja samtalsgruppen från den typ av samtal som en utbildad terapeut kan hålla med en klient. Det kan dyka upp saker i samtalen som ni känner att ni skulle vilja gå i terapi för. Försök hjälpa varandra genom att skilja på det som ni i er grupp vill dela med varandra och de samtal som behöver skötas utanför gruppen av professionella terapeuter.

Hålla koll på skillnaden mellan Lilla rummet / Stora rummet

I samtalsgruppen rekommenderas ni att hålla er i Lilla rummet. I Lilla rummet undviker vi att diskutera, kommentera varandra och vi skapar en miljö där alla kan få berätta om hur de själva känner utan att bli ifrågasatta. Försök hålla er i Lilla rummet under dessa fem träffar. Om ni glider över i Stora rummet kan det vara bra att försöka lägga märke till det så att ni gör er medvetna om det.

MÄN som organisation ser ett värde i att vi i det lilla rummet lär oss att få en förankring i oss själva i relation till mansnormer som vi sen har med oss som en grund i oss själva när vi håller på med tydligt utåtriktad aktivism som t.ex. påverkansarbete, aktioner och opinionsbildning. Lilla rummet-metoden är en aktivism vänd inåt, mot oss själva, som får oss att relatera normer om manlighet till våra egna liv och få oss att läsa av våra liv i det ljuset. Även om det är en speciell upplevelse att få vistas i det Lilla rummet så kan vi inte stanna där för alltid. Ett sätt att fortsätta samtalen, men mer i Stora rummet är att ni som aktivister gör studiecirklar, arrangerar samtalsträffar eller workshops utifrån specifika frågeställningar. Det finns alltid möjlighet att söka upp eller skapa ett sammanhang där du som aktivist kan återgå till Lilla rummet för att hinna ifatt dig själv och dina värderingar.



Att fortsätta i Lilla rummet

Om ni vill fortsätta med samtalen i lilla rummet går det bra - vi tar fram material för fler teman på träffar. Om ni fortsätter så är det rekommenderat att ni inte tar in nya medlemmar i er grupp. Om ni behöver "fylla på" medlemmar i något skede är det bättre att börja om från början med en ny grupp och skapa trygghet i den gruppen.

Rotera ansvar

Om ni fortsätter i fler än fem träffar är det bra om ni börjar rotera ansvar. Om ni håller på länge som samtalsgrupp är det bra att låta alla gruppmedlemmar ta ledarrollen vid något tillfälle.

Gruppens avslut

Om ni väljer att fortsätta längre än fem träffar så kommer det ändå att komma ett avslut för gruppen, förr eller senare. Vi rekommenderar er att försöka vara tydliga med att ni lägger ned just den grupp ni har varit i tillsammans när ni känner att det är dags att göra så. Det är bra att ha ett ordentligt avslut där ni får möjlighet att tillsammans blicka tillbaka på vad ni gjort och blicka framåt på vad ni tar med er från gruppen.

En sista vänlig påminnelse

Glöm ej att samtliga deltagare i gruppen anmäler sig på www.mfj.se/samtals-grupper. Som sagt, vi behöver er registrering för att kunna rapportera in samtalsgruppen till våra finansörer för det här materialet men också så att vi kan skicka ut en utvärderingslänk till er och finnas tillhands om ni har frågor!

Om män och ansvar

Som vi tidigare nämnt kan #metoo väcka tankar om din egen del i det lidande kvinnor vittnar om. Kanske har du börjat reflektera över dig själv och kanske minns du saker du gjort eller sagt som du efteråt har ångrat? Vår erfarenhet är att de samtal som förs i våra grupper kan ge dig insikter om att det finns saker du behöver gå vidare med och ta ansvar för. Vi vill därför stanna upp en stund och prata om mäns ansvar. Det är lätt att säga men kanske svårare att göra.

Att ta ansvar för sina handlingar

Om du har utövat våld eller gått över någons gränser är det centralt att ta fullt ansvar för sina egna handlingar, oavsett om det gäller fysiskt, psykiskt eller sexualiserat våld. Det handlar om att förstå att det var ett övergrepp och att det var ett val att kliva över någon annans gränser.

Det är viktigt att inte förminska det som hänt och att inte relativisera det genom att beskriva en situation där någon annan blir medskyldig till det du gjorde "jag blev provocerad, jag var full, det var självförsvar, om x bara inte hade (...) så hade jag aldrig (...)". I viss mån handlar det om att renodla berättelsen om händelsen till kärnan: jag gjorde det här, det var ett val, det var inte okej.

Att stå för det man har gjort, inför sig själv och senare kanske också inför andra är ett viktigt steg till ansvarstagande. Att våga se på sig själv och ta stöd av andra i det arbetet kan vara ett sätt att komma vidare. Kom ihåg att vi kan döma handlingen, men vi dömer inte människan.



Att ta ansvar gentemot den som har utsatts

En rättmätig kritik som har lyft fram av många kvinnor i samband med #metoo är att det finns något problematiskt med att män bekänner tidigare övergrepp och trakasserier i enkönade grupper eller i offentligheten samtidigt som man kanske aldrig tagit ansvar inför den person som utsattes. Det finns därför en punkt där du, om du har gått över någon gräns, behöver förmedla en insikt om att du gick över en gräns till den det drabbade.

Det är inte säkert att den som drabbats vill ha något med dig att göra men det betyder inte att det här är mindre viktigt. I processer där vi finns för att vi vill förändras kan vi också stötta och uppmuntra varandra till ansvarstagande.

När (om) man som förövare kommer till punkten där man kan se på och berätta om det man gjort med fullt ansvarstagande kan det alltså vara på sin plats att förmedla det till den som drabbats. Viktigt här är att det inte handlar om att bli förlåten, utan bara om att sträcka ut ansvarstagandet så att det också når den som drabbades.

De flesta förövare har liten kunskap om hur våldet eller trakasserierna drabbade den man utsatte. Även om man har läst en historia i samband med #metoo behöver man förstå att det kanske bara är en skärva. Det är viktigt att inte förutsätta att du vet något om hur det var eller är för den som utsatts. Det man ändå kan göra är att tydligt tala om att ”jag har kommit fram till att jag gjorde det här, att det var fel. Jag föreställer mig att det har påverkat dig negativt och det är jag ledsen för”.

Det finns ingen mall för hur vi hanterar att utsättas för våld och övergrepp men på ett generellt plan vet vi att det är värdefullt att få sin upplevelse bekräftad av någon annan och det faktum att den som har utsatt en för något verifierar att den gjorde just det kan vara betydelsefullt. Om den som man utsatt vill dela något om hur våldet/trakasserierna påverkade honom bör man lyssna, men aldrig kräva det. Självklart kan man aldrig fiska efter att bli förlåten eller få beröm för att man kommit till en punkt där man kan ta ansvar.

Om att söka hjälp

När du deltar i en samtalsgrupp för män får du möjlighet att på en trygg plats berätta om dig själv och det du har varit med om. Du kanske uttrycker saker som du inte har pratat med så många om tidigare. Att sätta ord på det som berör och bli lyssnad på kan vara en stark upplevelse som känns läkande och utvecklande. För vissa kanske det till och med påminner om att gå i terapi. Här vill vi dock betona att eftersom ingen i gruppen är där i egenskap av terapeut så är det viktigt att skilja samtalsgruppen från gruppterapi. Även om du upplever ett stöd av de övriga medlemmarna i gruppen så bär de inte något ansvar för att hjälpa dig.

Statistik visar att män söker hjälp i mindre utsträckning än kvinnor. En orsak till detta kan sägas vara traditionella mansnormer kring att en man inte ska vara sårbar och inte be om hjälp. Låt oss förändra de normerna. Om du känner ett behov av professionell hjälp så är det viktigt att du agerar på det. Här vill vi rekommendera några platser dit du kan vända dig.

Rikskriscentrum

Rikskriscentrum) är en riksorganisation för professionellt behandlingsarbete mot våld i nära relationer. Det är en medlemsorganisation för kriscentra för män, mansmottagningar och verksamheter som jobbar med våld i nära relationer och mäns våld mot kvinnor och barn. Via Rikskriscentrum kan du söka efter din närmsta lokala kriscentra för män/verksamhet för våldsmottagning.

Hemsida: rikskriscentrum.se

Preventell

Preventell är en hjälplinje för oönskad sexualitet, antingen för dig som upplever att du har tappat kontrollen över din sexualitet eller känner någon annan som du känner oro för. På Preventell får du råd och stöd av legitimerad sjukvårdspersonal med stor erfarenhet av frågor gällande sexualitet som kan hjälpa dig att få den behandling du önskar och behöver.

Hemsida: preventell.se

Telefon: **020-66 77 88** (vardagar kl. 12-15)



Killfrågor.se

Killfrågor.se är en stödchatt för killar mellan 10–20 år som för normkritiska samtal för att främja jämställdhet och förebygga våld hos unga killar. Där är du välkommen att chatta anonymt med volontärer som lyssnar, stöttar och peppar inom frågor som exempelvis: känslor, relationer, kroppen, våld, mobbning och ensamhet.

Hemsida: killfragor.se (chatten är öppen mån-tors och sön kl. 20-22)

RFSL:s brottsofferjour

RFSL:s brottsofferjour riktar sig både till dig som identifierar dig som HBTQ-person som har blivit utsatt för hot, kränkningar eller våld, samt till anhöriga, och vänner. Du har möjlighet att få råd och stöd via telefonsamtal, mail eller samtal på plats. RFSL kan stödja dig med information om rättigheter, stöd vid polisanmälan och rättsprocess och följa med vid besök på vård och myndigheter.

Hemsida: rfsl.se/.../brottsofferjour/brottsofferjouren/

Journummer: **020-34 13 16** (kostnadsfritt och möjlighet till att vara anonym)

E-post: boj@rfsl.se

MIND självmordslinje

MIND:s självmordslinje finns till för dig som går i tankar om att ta ditt liv. Självmordslinjen är öppen dygnet runt och du kan ringa, mejla och chatta anonymt med utbildade volontärer.

Hemsida: mind.se/sjalvmordslinjen/

Journummer: **90 101** (öppet dygnet runt, gratis utöver din telefonoperatörs öppningsavgift)

E-post: mejlsvar@mind.se



Läs mer på www.män.se

Spelregler för Lilla rummet

1. Utgå från dig själv
2. Lyssna aktivt
3. Kommentera inte andra
4. Ge mer så får du mer
5. Du får alltid passa
6. Det som sägs i rummet stannar i rummet
7. Sätt tydliga tidsgränser för rundorna (oftast tre minuter)
8. Kom överens om vilken sluttid som gäller för hela träffen

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 förväntningarna
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.