

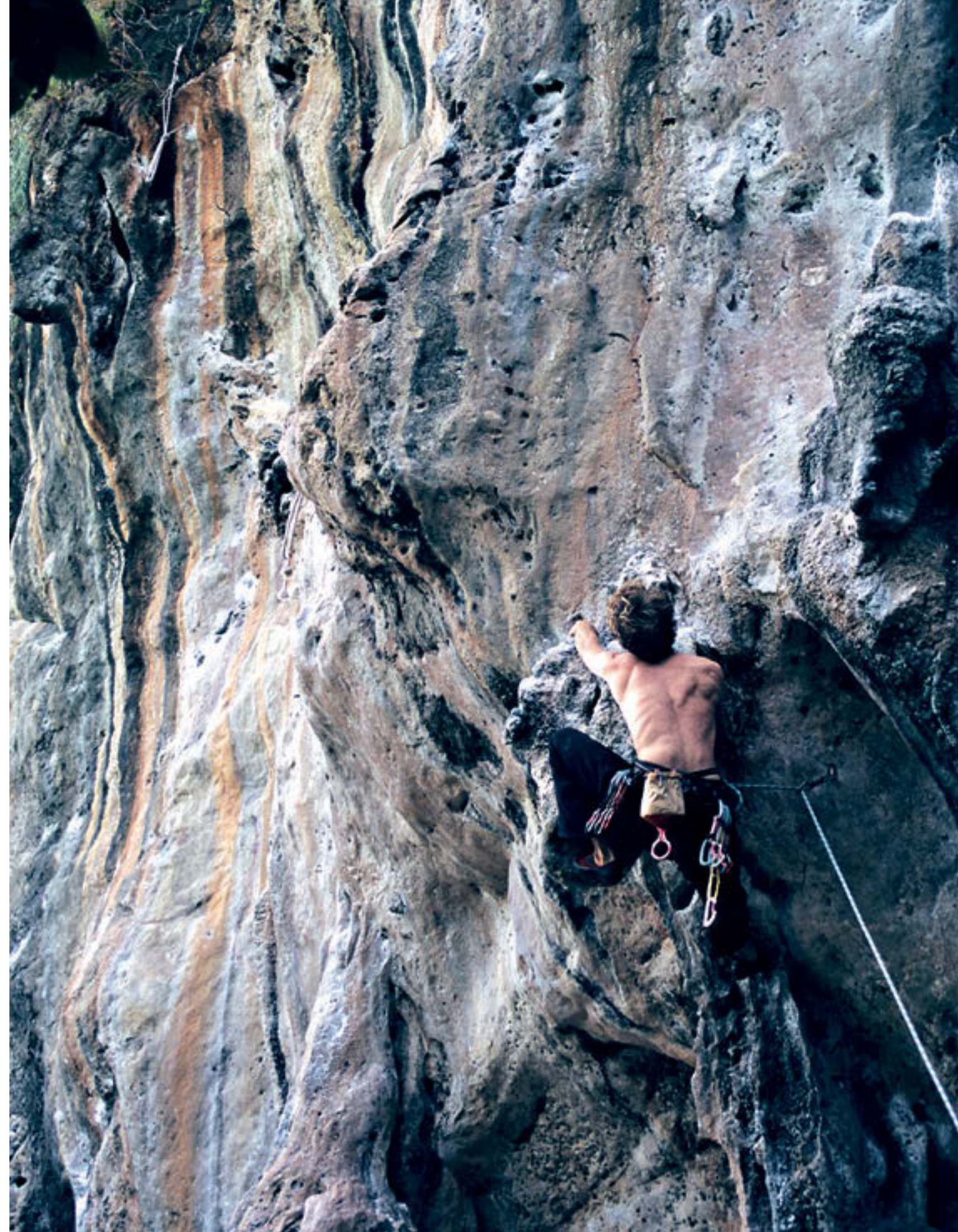
## Graceful living för män



I mitt arbete med ledarskapsutbildning är det viktigt att följa både kvinnor och män ur ett historiskt perspektiv. Jag har alltid haft en längtan att förstå kvinnors och mäns olika drivkrafter och det här kapitlet är inte bara mina reflektioner kring män. Jag följer studier och allt jag kan hitta kring hur män fungerar. Jag kan inte påstå att jag kan så mycket om män som jag skulle vilja, för det har mest varit kvinnor som följt min väg. Men en sak vet jag och det är att män hungrar lika mycket efter en värdegrund som Graceful living som kvinnor gör. Det går inte att sticka under stol med att vissa aspekter av de maskulina krafterna har haft planeten i ett destruktivt järngrepp i många tusen år. De patriarkala krafterna syns mest i våra religioner där Jesus, Allah, Mohammed, Jehova, Buddha med flera har fått vara tonsättare för oss de senaste årtusendena. Tränger vi ner i vad de säger finns det samma värdegrundsprinciper som ligger under, men frågan är: *Vad hände på vägen? Varför dödar vi i Guds namn, begår brutala hedersmord, om islam är kärlek?*

De som har forskat på området kring mäns välbefinnande säger att om män kan slappna av, speciellt i förhållande till kvinnor, makt, sex och pengar, har de de allra bästa förutsättningarna för att må bra och göra gott ifrån sig i världen. Radioprästen Tommy Wadebeck och hans kollegor i programmet Livsnära i Sveriges Radio har gjort en undersökning på femhundra män i olika åldrar. Studien handlade om mäns behov av kvinnor och vad som var viktigt för att de skulle må bra i förhållande till kvinnor. Det var en omfattande studie som sammanställdes i tre meningar:

*Jag vill vara stor i dig.  
Jag vill kunna vara liten hos dig.  
Jag vill kunna fylla ditt hjärta.*



Jag blev berörd av de här meningarna som beskriver mäns längtan och behov av kvinnor och som ger en fingervisning om varför saker och ting går snett i vårt samhälle. Den första meningen, *Jag vill vara stor i dig*, handlade till stor del om mannens längtan att vara stor sexuellt i kvinnor (då inte bara könsmässigt utan upplevas stora som älskare). När den här känslan inte infinner sig vill mannen vara stor på andra sätt. Här har vi en nyckel till mäns förkärlek till stora saker – stora bilar, stora båtar, höga hus, ekonomiska fallskärmar, vapen. Att vara stor i en kvinnas ögon är viktigt för män. Känner man sig inte som en bra älskare är det stor chans att man springer iväg och köper en ännu större bil eller skoter. Här är det inte svårt att missa kopplingen mellan överkonsumtion, jakt på pengar och makt i världen, som är de största hoten mot Graceful livings ideologi.

Paradoxalt nog var den andra meningen, *Jag vill kunna vara liten hos dig*, också mycket viktig. Här låg mannens längtan att kunna vila hos kvinnor, att inte behöva vara stora, starka, driftiga. En längtan efter att våga vara sårbar. Här tror jag att kvinnors bröst kommer med i bilden. De ger sexuell njutning och samtidigt vila och ömhet. I den här punkten beskrev män tydligt att de längtar efter att inte behöva prestera hela tiden. Här finns även männens akilleshäla och irritation mot kvinnor – att män ofta upplever att kvinnor gnäller på dem och inte tycker att de är tillräckliga. Att kunna vila och slappna av med en kvinna är därför en viktig aspekt.

Den tredje och sista meningen, *Jag vill kunna fylla ditt hjärta*, fick mig att smälta. Känslan av att de flesta män verkligen på djupet vill fylla kvinnors hjärtan. Här låg mycket smärta hos män som inte hade en kvinnas hjärta att fylla, eller känslan av att inte kunna fylla sin kvinnas hjärta av olika anledningar.

Slutsatsen är att vila, kärlek och sex är viktiga grundstenar för män. Precis som för kvinnor.



I mitt arbete med kvinnor ser jag även där ett mönster och det är att när en kvinna inte får sina behov tillfredsställda av kontakt, närhet, ömhet och kärlek. Då stänger hon sitt hjärta (sitt bröst) och sin kropp för sex. Det är inte svårt att förstå att karusellen sedan går i en negativ spiral för förhållandet. Jag tror att nyckeln till tillfredsställelse är att både mannen och kvinnan tar sina egna och varandras behov på allvar. Tänk om alla i parrelationer med jämna mellanrum frågade: *Vad behöver du för att må bra?* Om det inte finns en sann önskan att se varandras behov tillfredsställda, då ska man nog hellre leva ensam.

### *Definiera vad styrka är för dig*

Vad innebär det i dina ögon att vara stark? Har du någonsin ifrågasatt svaret? Det finns så många gömda lögner kring vad styrka och mod är. Är det fysisk råstyrka? Är det ekonomisk självständighet? Är det att vara en god far? En trogen man? Är det ett stort avelsdon? Förmågan till sexuell uthållighet? Är det att stå upp för vad du tror på? Att källsortera?

Alla män skulle nog behöva gå djupt ner i den här frågeställningen och klä av sina tankar för att se om de verkligen är sanna. Kvinnor längtar efter att män visar sin sårbarhet, men mest av allt längtar vi efter en naken närvaro av män, att få kontakt med den oklädde och autentiske versionen av mannen, han som står kvar när det blåser och som vågar se saker som de verkligen är.

### *Se över dina behov*

Vet du som man vad du behöver? Får du dina fysiska behov tillfredsställda av bra mat, sömn, arbete och sex? Får du dina själsliga behov uppfyllda av kärlek, mål och mening? Vad händer i dig när du inser att du behöver saker och inte ger det till dig? Blir du uppgiven eller kanske förbannad? Vill du skuldbelägga eller kritisera någon? Kan du på djupet förstå att om du inte får dina grundläggande behov uppfyllda, kommer du aldrig att må riktigt bra, än mindre prestera det du vill? På sidan 182 finns en fördjupning kring människor och deras behov för att må bra. Vi behöver ifrågasätta om det är våra partners roll att se till att vi får våra behov tillfredsställda. Jag skulle vilja påstå att den här punkten är den mest grundläggande i hela Graceful living. Människor som får sina behov tillfredsställda mår bra och beter sig värdigt.

### *Tillåt dig inte att bli ignorerad och nedvärderad*

Ingen människa ska acceptera att bli ignorerad eller mött med bristande respekt. Om du som man upplever att du inte blir sedd eller hörd, reagera inte, utan agera på ett klokt sätt. Det kan vara att lugna känslorna och tala tydligt och klart om vad du behöver och hur du vill att saker ska gå till. Kör ner rötterna långt ner i marken och sträck på dig, håll huvudet högt och stå upp för din sanning. Det finns ett faktum att man blir behandlad av andra människor som man behandlar sig själv. Känner man att man inte blir bemött med respekt behöver man vända tanken till sig själv. Respekterar jag mig själv och min omgivning, och hur visar jag det?

### *Dölj inte din smärta bakom falsk säkerhet och stolthet*

Både män och kvinnor döljer sin smärta på olika sätt. Män verkar ha en förkärlek till att göra det här med falsk säkerhet och stolthet. Det är de småpojkar som inte blir sedda, hörda och älskade som bygger upp stenhårda och våldsamma fasader. Under min tid inom kriminalvården satt jag ofta på rättegångar och hörde fruktansvärda barndomshistorier om pojkar som sedermera har blivit tvärsäkra, kalla, hårda, stolta, arroganta och våldsamma. Smärta är alltid

övergående, men lida kan vi göra i all evinnerlighet. Smärta ska inte döljas, den ska visas och delas så att den upphör. Sedan kan goda egenskaper växa fram. Fundera kring hur du hanterar och lindrar smärta. Är det genom att tala med människor, träning, sex, alkohol, spel eller timmar i garaget? Det är bara du som vet om det du gör är sunt för dig, men våga ifrågasätta dina strategier kring smärta och titta på konsekvenserna av ditt agerande.

I klassiska Doktor Glas skriver Hjalmar Söderberg så här:

“  
*Man vill bli älskad,  
i brist därpå beundrad,  
i brist därpå fruktad,  
i brist därpå avskydd och föraktad.  
Man vill inge människorna  
någon slags känsla,  
själen ryser inför tomrummet  
och vill kontakt till vad pris  
som helst.”*

### *Ha modet att konfrontera dina rädslor*

Rädsla är det många män mest av allt vill bort ifrån och så är det även för kvinnor. Rädsla är ofta något som väckts ur ett förflutet minne eller någonting vi kan relatera till. Bästa sättet att få människor att gå åt ett speciellt håll är att skrämman upp dem och presentera vad de ska göra för att slippa den känslan.

Idag behöver vi rannsaka vår rädsla och göra egna motstrategier och vara väldigt försiktiga med vad samhället och auktoriteter säger. Är vi rädda för att bli arbetslösa behöver vi en strategi och en handlingsplan för att bemöta den rädslan. Är vi rädda för att bli ensamma behöver vi syna den tanken ordentligt och inse att ensamhet är ett val. Det finns alltid sammanhang med andra människor att ingå i.

### *Agera istället för att reagera*

Det skulle inte finnas våld, krig och annat vansinne i världen om män agerade istället för reagerade. Det verkar finnas samhällsnormer som säger att det är rätt att reagera så fort något händer, men om män och kvinnor inte lär sig att ta ett steg tillbaka och andas innan det smäller kan vi aldrig få ordning på våra relationer. Än mindre kan vi agera konstruktivt i vårt samhälle som skriker

efter klokt agerande istället för planlösa reaktioner. Om vi har lätt för att bli arga är kunskapen i fredens språk (sidan 8) ovärderlig. Man kan faktiskt skälla på Fredens språk hur knasigt det än låter. Det är inget mesigt, tamt språk, det är en grundläggande kunskap om hur människan fungerar och hur vi konstruktivt löser situationer verbalt och medlar fram bra lösningar som alla vinner på.

### *Be om stöd och hjälp*

Allting låter enkelt på papper och i strategier men i det verkliga livet är det annorlunda. Det var någon klok person som sa: *”Det är synd att vi inte kan byta bekymmer med varandra, eftersom det är så himla lätt att finna på lösningar till andras problem.”* Det är lätt att stå vid sidan om och ha synpunkter på hur andra ska leva sina liv, och det ska vi passa oss för. Men ibland är andra människor som livsnödvändiga speglar. Vi är och förblir hemmablinda i vår egen värld. Generellt söker sig kvinnor mer till varandra för stöd och uppbackning medan män inte gör det. Det kan bli mannens fall. När man inte kommer ur sina egna bekymmer på egen hand ska man söka hjälp och stöd utifrån. Det är ingen skam, det är stort att ta ansvar för sina egna behov. Idag finns det allt från mentorer, medlare, psykologer, själavårdare till bollplank. När inte dina egna strategier fungerar längre, kom ut ur grottan och be om hjälp. Det har ingenting med styrka eller svaghet att göra, det är det ansvarsfulla att göra och en viktig lärdom för våra pojkar.

### *Sök inte kvinnors bekräftelse*

Att kunna stå i sin egen kraft utan att söka bekräftelse kan vara en utmaning i synnerhet i kvinnors närhet. Kvinnor har en oerhört stark förmåga att tippa män som inte har det här ställningstagandet fram och tillbaka. Kvinnor kan undanhålla män sina kroppar och själar tills deras inre förtvinar och kvinnor kan ofta lätt få män att må som prinsar, men det är fortfarande ett djupt ställningstagande att se till att inte mäta sitt värde i förhållande till vad kvinnor gör eller inte gör. Om en man är fixerad vid kvinnor och inte kan må bra utan kvinnors uppmärksamhet är det en djup indikation att gå in i sig själv, söka fram sina grundläggande behov och ge uttryck för dem (se sidan 182), men även att ta ansvar för att de tillfredsställs. Förmågan att kunna vila rakt och tungt i sitt eget inre värde utan den här bekräftelsen är ett inre åtagande man gör mot sig själv.

### *Ranka dig inte mot andra män*

En av mannens största fallgropar att mäta sitt värde mot andra mäns standard. Ditt värde kommer alltid att vara oberoende av vad andra tjänar, vilka bilar, kvinnor och mängder pengar de har. Denna typ av rankning är en tankekonstruktion som är djupt nerbäddad i det maskulina kollektiva medvetandet, men den måste upphöra, för den är skadlig. Vi kan aldrig bygga en tillfredsställande

frisk värld så länge män mäter sitt värde i varandras yttre framgång. Vi har alla olika gåvor att bidra med, vi är olika och det behöver bekräftas inuti och inifrån oss själva. Det finns förmodligen genetiska skillnader mellan män och kvinnor på den här punkten och kvinnor gör detsamma, men inte i samma utsträckning som män. På den här punkten kan det vara av intresse att rannsaka vilka mönster era fäder har.

### *Ge din unika gåva och ta ansvar för din kraft*

Alla människor har en unik gåva att bidra med i den här världen och det återkommer vi till på flera ställen i Graceful living. Vilken är din unika gåva? Var är du till störst glädje för dig själv och andra? Våldigt många står som frågetecken kring denna fråga för vi är inte vana vid att tänka på det här sättet. Men som man har du kraft och du har en gåva. Förvalta det kapitalet. Det kan vara din passion för bilar, för byggkonstruktioner, medling, matlagning, försäkringar, musik eller hantverk. Undanhåll inte den gåvan för världen. Sök fram den, förädla den, låt den få ett uttryck och ge den sen vidare till världen. Här är det farligt nära att vi snubblar in på punkten ovan, att mäta sin status mot andra. Din gåva i världen ska aldrig mätas och rankas mot någon annan. Det är alla våra unika gåvor och färdigheter som tillsammans skapar gott liv på planeten. När vi är nära våra riktiga gåvor tycker vi att livet är enkelt och kul.

### *Gör upp med din syn på din pappa och dina förfäder*

Män som inte gör upp med sin bild av sin far kan lätt hamna på fel kurs. Våra förfäder hade tillsammans väldigt många tankar som idag är förlegade. Det är bara ett par generationer sedan kvinnor fick rösträtt, då var kvinnor hemmafruar och tog hand om markservicen. Ett steg längre bak i tiden kunde män med all rätt tukta kvinnor på olika sätt. Dessvärre lever det här än idag. Om vi har pappor som var trygga, starka och hederliga är sannolikheten stor att vi också blir det. Har vi fäder som tuktades av kvinnor och aldrig stod upp för något själva har det satt spår i oss vare sig vi vill eller inte. Våga titta djupare på vad din pappa tänkte om sig själv, kvinnor, pengar, sex, arbete, makt och se hur det har präglat just dig.

### *Ta initiativ, ta risker och ta inget personligt*

Kanske är det en omodern tanke att män ska ta mer initiativ än kvinnor, men i mitt arbete med kvinnor i grupp ser jag hur mycket längtan det finns i kvinnor efter män som tar initiativ till olika saker och män som vågar ta risker (självklart är det här även något som kvinnor behöver fundera kring). Kanske initiativen och risktagningen idag ska handla om andra saker än vad vi kollektivt har sett hittills, som till exempel risktagning kring pengar, spel, otrohet och liknande. Idag kanske riskerna ska handla om att utvecklas och kultiveras i sitt arbete, sin relation, kunskap om sex och så vidare. Den stora prövningen ligger

i att aldrig ta ett misslyckande personligt. Ett nederlag kan vara den största gåvan i världen. Det sägs att det går ett *ja* på tjugonio *nej*. Det vill säga man får testa och testa och till sist, med lite tjurskallighet, lyckas man.

### *Håll en trygg sfär omkring dig*

Den feminina kraften blomstrar som bäst i närvaron av en trygg maskulin kraft. Som grupp behöver kvinnor skydd och omsorg av män. Kvinnor som mår bra gör underverk omkring sig och det kommer alltid mannen till gagn. Det sägs att *om mamma mår bra så mår alla bra*. Idag är det otroligt gungigt och turbulent för människor och alla behöver ge akt både på sina egna och på varandras behov. Det blir lätt att vi lever i egna små världar och inte ser hur andra egentligen mår, och det är något vi måste öppna ögonen inför.

### *Stå upp för dig själv och stå upp för de som inte klarar av att stå själva*

Mer än någonsin behöver många i vår värld skydd och omsorg. Ska vi överleva på den här planeten och få ett gott liv tillsammans behöver vi vårda varandra. Det finns ett stråk av förakt inom kvinnor för män som inte står upp för dem. Kvinnorna uppfattar då männen som små. Kvinnor är, rent generellt, fysiskt svagare än män. Det finns en enorm längtan inom kvinnor efter män som står upp för sig själva och för oss.

### *Tänk hållbart och långsiktigt*

Jag lyssnade till en av mina vänner som arbetar med ledarskapsfrågor. Han är framgångsrik och har, med sina rötter inom militären, ett mycket uttalat maskulint förhållningssätt. Han talar om utveckling, målmedvetenhet, strategier, ordning och reda och hans slogan är: *Ska man ha majs, då får man så majs*. Det stämmer. Men det räcker inte idag. Vi kan inte fortsätta med vår hunger efter ekonomisk tillväxt i samma rasande takt vi hittills har gjort. Istället får vi nu fråga: *Om vi ska så majs, hur odlar vi det hållbart och långsiktigt?* Vi behöver idag gå in i ett nytt förhållningssätt om hållbarhet och långsiktighet om vi vill vara med och bidra till en värld som fungerar.

### *Ta ett tydligt ställningstagande mot saker som skadar*

I Graceful living är vi inte emot saker, vi är för saker. Vi är inte mot krig, vi är för fred – vi är inte mot det dåliga, vi är för det goda. Att vara mot någonting skapar ofta mer problem än det löser. Helig vrede som beskrivs på sidan 122 är något helt annat. Det vi idag behöver göra för att bidra till världen, är att tydligt och klart deklarerar för oss själva och för omgivningen att saker som skadar liv inte är okej. Det kan vara att ha ett tydligt ställningstagande kring exempelvis våld mot kvinnor eller droger. Ett tydligt ställningstagande mot pornografi skulle vara en lisa för den kollektiva kvinnosjälen.



Det är svårt att få vår gemensamma feminina själ att läka när vi om och om igen blir exponerade och sexuellt utnyttjade för andras vinning. Vi som kvinnor är inte på något sätt oskyldiga till denna exponering, men män som bidrar till mer exponering gör skadan mycket större.

### *Tillåt dig att bli närd av en kvinnas kärlek*

Kvinnor är naturliga bärare av själslig näring, skönhet, sinnlighet och njutning, men för att vi ska kunna nå denna natur behöver vi trygga, stabila män som vårdar den kraften inom oss. Om du tar väl hand om din kvinna (eller partner) och lyssnar till hennes behov blir du närd av hennes kraft. Här går många relationer i vänstervarv i något som skulle kunna betecknas som ett moment 22-beteende, *jag får inget av dig så du får inget av mig*. Bestäm dig för att vara en man som när och vårdar kvinnor och att du är värd att få vila och bli närd av deras närvaro. Det kvinnor behöver idag är vila och själslig näring. Får vi avlastning och vila ger vi mer än någonsin av våra gåvor till män. Här ligger en stor och viktig förutsättning för att kvinnor ska kunna må bra och en fullständig nödvändighet för det är nya värderingar, nya värdegrunder och en ny samhällsstruktur. Kvinnor är mer i fas med naturen än män och ju längre bort vi kommer från naturen, desto sämre mår vi och desto mindre har vi att ge.

Flertalet punkter i det här kapitlet beskriver en heterosexuell läggning, men kan översättas till en homosexuell läggning, för den råa passionen uppstår där feminint möter maskulint och det handlar inte om biologiska kön. Är du man men vill utforska de feminina sidorna hoppa över det här kapitlet och läs om skönhet, sinnlighet och sensualitet i resten av boken. Leken, nyfikenheten och utforskandet av nya vägar är förutsättningar för att vi ska kunna leva sant och gott liv med oss själva och omvärlden.

### *Släpp skammen att längta efter sex och kvinnor*

Det skämtas ofta om att män bara har två känslor och den ena är hunger och den andra är sex. Det stämmer naturligtvis inte, men det är inte heller helt fel. Det kollektiva manliga psyket har en otrolig längtan efter kvinnor och sex. Det är inget fel, men det är en kraft som måste förvaltas på ett friskt sätt. Det kommer tillbaka till den första punkten att kunna stå och vila i sin egen kraft. Den sexuella kraften är stark och används den rätt är den en gudagåva. Används den destruktivt kan den bli förödande. Om du känner skam och skuld kring kvinnor och sex, bara släpp det. Vila i den sexuella kraften och ställ den rakt upp (då inte bara mellan benen), andas den upp genom ryggraden och förankra den i jorden och du blir en fantastisk ståtlig karl. Det här brukar kallas att man äger sin egen kraft. Män som dräller med sin sexuella energi kors och tvärs och försöker kroka i överallt upplevs som sliskiga, och det är något som gör att man förlorar kraft. Behåll den inom dig, ställ den upp och använd den klokt. Den kan bli din bästa kreativitetskälla istället för ett helvete.

### *Lägg inte på dig skulden för att relationer inte fungerar*

Relationer som fungerar är alltid en tvåmanstango. *Det är aldrig ens fel att två träter*. Att slå på sig själv och tala nedvärderande om sin egen förmåga till sig själv ger ingen god avkastning. Världen behöver mogna män som agerar, löser konflikter hederligt och respektfullt, män som visar värme och omsorg om relationer. Fredens språk är ett ovärderligt redskap här. Om du har problem med dina relationer, visa att du verkligen vill bidra till att de blir bra. Säg vad du känner, vad du behöver och hur du vill att saker ska vara. Din partner är inte ansvarig för att det ska bli som du vill, men förutsättningarna ökar med väldigt stor marginal om du klargör detta. Har du inte färdigheterna är du bara en av miljoner andra män som inte har det, men det är ingen ursäkt, det är bara att söka rätt på kunskapen och lösningarna.

### *Du är viktig och du är behövd*

Vi är alla viktiga och behövd, men om du inte ser det står du i vägen för dig själv. Bestäm dig för att bli en man som gör gott i världen, att bli en man som är viktig för andra. En man som vårdar liv mer än sin ekonomi och sina saker. Bestäm dig för att medverka till att den här världen rör sig i en gynnsam riktning, sök sammanhang där du får använda dina unika gåvor. Sörj för dem som inte har din styrka, lär dina barn nya spelregler, lär dem ta ansvar. Var rädd om kvinnor, alla kvinnor. Varje fotsteg du tar på planeten lämnar ett avtryck efter sig, låt det avtrycket genomsyras av det goda.

### *Vila i din egen kraft*

Det är få saker kvinnor upplever så attraktivt som män som kan stå i sin egen kraft. Som oberoende av vad andra tycker och tänker har en egen livsbejakande ståndpunkt. Att vila i sin egen kraft är ett sätt att bemästra sin energi och kunna ställa den rakt upp. Män och kvinnor som inte bemästrar det lägger sin energi på tvären och läcker ut den istället. När energin står rakt upp är vi inte lättpåverkade av yttre omständigheter, vi har en inre stabilitet som gör att vi står stadigt. Den känslan kan byggas upp av en inre känsla av att jag duger, jag är någon och jag kan något. Det här kan man behöva hjälp med om man inte bemästrar det själv. Det är ingen svaghet att söka professionell hjälp, böcker, manscirklar eller kurser. Olika typer av meditation som yoga, qigong, taiji eller andra sammanhang där man tränas i att stå rak i sin inre kraft kan även vara till stort stöd. Även kampsporter lär ut det här. Anledningen till att kvinnor upplever det här attraktivt är att många kvinnor känner sig trygga i närheten av män som kan vila i sin egen kraft.





“

*Jag har missat mer än niotusen skott i min karriär. Jag har förlorat nästan trehundra matcher. Tjugosex gånger har jag fått förtroendet att ta spelets vinnande skott och missat. Jag har misslyckats om och om och om igen i mitt liv.*

*Och det är därför jag lyckades.”*

*Michael Jordan*