

## MANNFOLK

TEKST: KJERSTI FLAA FOTO: SIV JOHANNE SEGLEM

**Menn i bevegelse:** Sju deltakere og læremester Herb «One White Horse Standing» Stevenson (fjerde fra venstre) er ute og lufter tankene under workshopen «Oss menn imellom».

Ved foten av Hardangervidda gjør sju norske menn og en indianer seg klare for mannefrigjøring. ►

# På krigsstien





**Finner balansen:** Jan Henrik Bjørnstad (55) er initiativtaker til workshopen og har rekruttert deltakerne gjennom bekjente i psykologifaget. Selv vil han lære å håndtere lengselene sine og finne riktig balanse i seg selv.



**Analyse this:** Workshopen «Oss menn imellom» foregår stort sett rundt dette bordet, der analyser av helt trivielle hverdagsituasjoner står høyt på agendaen. Workshopleder Herb Stevenson (øverst ved bordet) ber blant annet deltakerne fortelle om

## «Jeg skal ikke fikse alle menn. Jeg tror ikke menn trenger å fikses. Verden ved å forandre én mann av gangen.»

Herb Stevenson, indianer og læremester

► **INDIANEREN** Herb «One White Horse Standing» Stevenson (54) lar brillene falle ned på den store, krumme nesa si. Øynene er strenge. Rundt halsen har han et utvalg tunge smykkegjenstander i lærremmer. Fingrene er dekket med store solvringer. Hudene er grov, håret ravnsvart og faller i fletter ned over vesten med frynser og fargerike perlebroderier. Stemmen hans er dyp og klar:

– Vent, reflekter – ta valget, sier han og ser ut over forsamlingen.

**FORSAMLINGEN ER SJU** godt voksne menn som skal lære å utforske sine maskuline krefter og analysere følelser for å finne ut hva det vil si å være mann i den vestlige verden i dag. Men i stedet for å pakke ryggsekk og telt og bryne seg på Hardangerviddas røffe natur, har gruppa på sju punget ut med 7000 kroner hver for å sitte rundt et bord og delta på noe vi kvinner ville kalle en helt vanlig jentekveld.

Men i motsetning til en jentekveld strekker workshopen «Oss menn imellom» seg over fire døgn. Del-

takerne snakker om de fire iboende kreftene i mennesket: krigeren, healeren, vismannen og kongen. Og at målet for den enkelte er å klare å balansere disse kreftene riktig.

Gruppa på sju er alt fra lærere, psykologer, filosofer og lederutviklere. Noen er her for å håndtere lengselene i livet litt bedre. Andre vil lære å bli mer åpne og flinkere til å sette ord på ting.

Men alle har et felles mål: å finne balansen i sine indre maskuline krefter.

**INITIATIVTAKER OG SOSIOLOG** Jan Henrik Bjørnstad (55) har i over 20 år arrangert gruppemøter med andre menn for å snakke om livet som mann. Likevel tygger han lenge på spørsmålet om hva det vil si å være mann.

– Det kan jeg kanskje svare deg på søndag. Nå er vi bare halvveis i kurset. Men vi er her først og fremst for å oppleve nærhet med andre menn – og for å prøve å forstå hverandre.

Bjørnstad møtte Herb Stevenson for tre år siden,

under en workshop i USA. Herb har røtter fra Cherokee- og Shawnee-indianerstammene, og har drevet det han kaller mannefrigjøring i mange år i USA. På hjemmesida hans står misjonen i klartekst: «Ved å hjelpe andre til å finne sin plass i verden, kan vi bidra til å forandre verden.»

– Jeg skal ikke fikse alle menn. Jeg tror ikke menn trenger å fikses. Men jeg tror likevel at man kan forandre verden ved å forandre én mann av gangen.

**HERB OG HANS** sju menn gjør det som kjønnsforsker Jørgen Lorentzen mener menn gjør altfor lite av: snakker om sitt indre liv, slik kvinner allerede har gjort det i tretti år.

– Vi må bryte med fordommene rundt dette temaet slik at også menn tar på alvor det å utvikle sine indre verdier. Vi må stille andre krav til skolen, som må forberede gutter og jenter på å delta i den nye kulturen. Til nå har vi vært mye flinkere til å oppdra jenter på dette området enn gutter, sier kjønnsforskeren.

Lorentzen tror at mange menn i den vestlige ver-

## Men jeg tror likevel at man kan forandre

den sliter med problemstillinger rundt det å være mann. Han tror det er på tide med en mannefrigjøring på et internasjonalt plan – dog uten demonstrasjonstog.

Det finnes ingen tydelig overgang fra det å være gutt til å bli mann i dag – og ritualene vi har – konfirmasjon og militæret – er ubehjelpelige i prosessen. Selv om man er 14 år og konfirmant, blir man ikke sett på som voksen, sier Lorentzen, som mener at heller ikke militæret lærer gutter å bli menn.

– Der blir de presentert for en uinteressant voksenhet gjennom bestemt atferd.

– **VIL JENTENE FRA** Dagbladet ha dessert?

Workshopdeltaker Olle Røyd (53) smiler sjenert idet han plasserer dessertskåler med krokanis og bjørnebær på bordet.

– Ja, du er et ekte mannfolk, du, fleiper Jan Henrik, som i likhet med resten av gruppa bærer preg av å sitte i et forum som gjennomanalyserer maskulin og feminin atferd.

– Nei, nå bruker jeg min feminine side – fordi jeg viser omsorg, svarer Olle og henvender seg til Herb for godkjenning:

– Ja, å vise omsorg er feminint fordi det ligger i tradisjonene fra urtida, forklarer Herb og fortsetter:

– I den verden vi lever i er det ikke lett å vite hvordan man skal oppføre seg som mann. Feminismen resulterte i at kvinner våget å kreve sin plass. Vi har aldri hatt en mannsbevegelse i nærheten av det feministbevegelsen var. Jeg lærer mennene her å se alternativer for hvordan de kan framstå i verden.

– Er menn i dag for mye i kontakt med sine feminine sider? Er det for eksempel greit at mannfolk griner?

Herb følger sin egen filosofi slavisk: vent, reflekter og ta valget.

Etter en lang tenkepause svarer han:

– Ja. Også menn trenger å sørge. Hvis man undertrykker følelsene sine, kan det føre til stress, slag og hjerteinfarkt. Menn trenger det feminine også, men de trenger det i balanse med det maskuline. ►

### Deltakerne om seg selv, helter og sønn



**Navn:** Anders Dedekam (40).  
**Sivilstatus:** Gift.

**Yrke:** Filosof og lærer.  
**Derfor er jeg her:** Jeg ville se sammenhengen mellom gestaltpsykologi og filosofi. Og møte menn, reflektere og åpne meg overfor andre. Man kan prate med venner, men ikke på samme måte.

**Utbytte:** Vanskelig spørsmål. Men jeg kommer til å tenke mye mer over kommunikasjon nå.

**Barndomshelt:** Hardygutten og Kevin Keegan.

**Helt i dag:** I grunnen ingen.



**Navn:** Olle Røyd (53).

**Sivilstatus:** Gift.

**Yrke:** Gestaltpsykoterapeut og veileder.

**Derfor er jeg her:** Jeg trenger å bli mer åpen, kunne sette ord på ting. Og å bli mer bevisst.

**Utbytte:** Det vil ta tid. Jeg vil tenke mye gjennom ting etterpå. Det blir en egen prosess å integrere dette i gestaltterapien.

**Barndomshelt:** Jeg ville bli bonde som min onkel.

**Helt i dag:** Det holder ikke med helter nå for tida.



**Navn:** Ole Alsvåg (55).

**Sivilstatus:** Gift.

**Yrke:** Jobber med lederutvikling.

**Derfor er jeg her:** Interessant tema. Jeg kjenner til Herbs innfallsvinkler fra før. Jeg ville utforske kreftene som påvirker mennesker til å framstå som vi gjør overfor hverandre.

**Utbytte:** Få økt klarhet i kreftene i meg selv og bruke de ressursene til å bli tydeligere som lederutvikler – og overfor familien og barna.

**Barndomshelt:** Min onkel som var sjemann og krigsseiler. Jeg ville bli telegrafist i handelsflåten, men siden jeg ble så sjøsyk, endte jeg i psykologien.

**Helt i dag:** Jeg var i Sør-Afrika før jul, og er mektig imponert over Nelson Mandela og Desmond Tutu.



**Navn:** Roar Fikkan (44).

**Sivilstatus:** Samboer.

**Yrke:** Tilrettelegger for funksjonshemmede studenter på UiO.

**Derfor er jeg her:** Vil oppnå personlig utvikling med de spirituelle tankene Herb har med seg.

**Utbytte:** Bli tydeligere i forhold til hvem jeg er. Beholde min integritet, men også være ivaretagende.

**Barndomshelt:** Tenke, tenke. Kanskje indianerstammer – og dinosaurer, mammuter og sønn.

**Helt i dag:** Captain Janeway og Picard i «Star Trek». Nei, kan du bytte det med barna mine? Ok, «Star Trek» pluss Per Jonas og Jørgen, da.



**Navn:** Tom Sigvaldsen (36).

**Sivilstatus:** Singel.

**Yrke:** Psykolog.

**Derfor er jeg her:** Ville lære mer om gestaltpsykologi, og møte menn ut fra et maskulint perspektiv med kobling til indianske naturkrefter.

**Utbytte:** Forandringene vil skje i en gradvis prosess. De blir til i møte med verden.

**Barndomshelt:** Fantomet, Michel Platini – tidligere midtbanespiller på det franske landslaget.

**Helt i dag:** Min bestefar, som er død. Og Nelson Mandela. Han har karakter, er varm og empatisk.



**Navn:** Peter Rongved (60).

**Sivilstatus:** Samboer.

**Yrke:** Spesialist i klinisk psykologi. Driver psykoterapigrupper for menn.

**Derfor er jeg her:** Min samboer har drevet kjønnsforskning i mange år og anbefalte det.

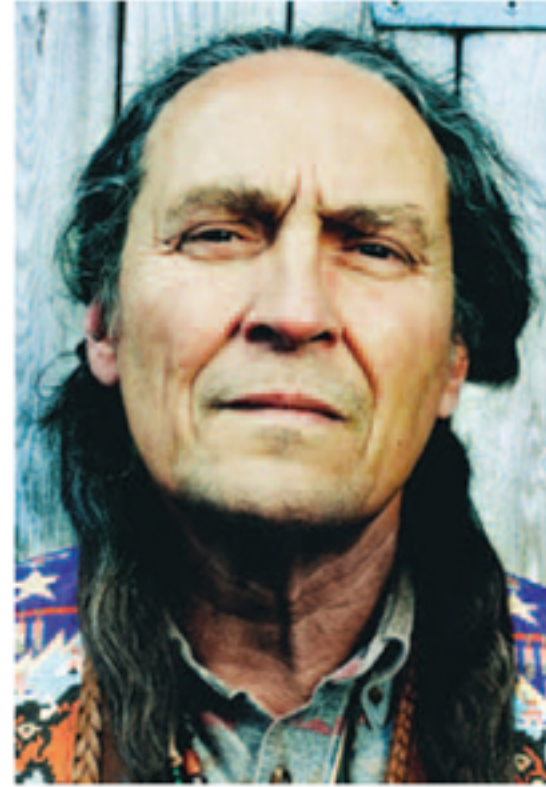
**Utbytte:** Jeg er nok mye den samme etter kurset, men kanskje noe kan bli tydeligere. Vi får være sammen som menn – dele med hverandre og lytte. Jeg vil reise en opplevelse rikere tilbake.

**Barndomshelt:** Var alltid indianer framfor cowboy som barn, så det er moro å møte en ekte indianer.

**Helt i dag:** Jeg har mine psykoterapeutiske forbilder, samt nær vennekrets og familie. Og Erik Bye.



**Får det ut:** Herb Stevenson (til høyre) har fått workshopdeltakerne til å le, men synes det er helt greit at mannfolk griner også. – Også menn trenger å sørge. Hvis man undertrykker følelsene sine, kan det føre til stress, slag og hjerteinfarkt, konstaterer 54-åringen.



**Frustrerte fyrer:** Herb «One White Horse Standing» Stevenson (54) tror mangelen på ritualer gjør at menn opplever forvirring rundt sin maskulinitet.

## «Menn trenger det feminine også, men de trenger det i balanse med det maskuline.» Herb Stevenson, indianer og læremester

- ▶ – Hva med David Beckham? Selve symbolet på metromannen. Er han i balanse?
- Ja, han har kanskje funnet den rette balansen i seg. Det kan hende at det er det som fungerer for ham.

**SMYKKENE HERB** Stevenson har rundt halsen er ikke bare til pynt.

- Bøffelkloa er relatert til konge- eller høvdingenergi, forklarer han og viser fram ett og ett smykke:
- Denne gir meg styrke til å kreve min egen kongelige energi som en mann i verden. Dette er en drømmefanger. Den fanger de onde drømmene og lar de gode passere. Dette er et elghorn som er forment som en ørn ...
- Bør alle menn bære slike smykker?



**Kursbevis:** Alle deltakerne får med seg en bjørneklo i plast og en bit kvarts. Gjenstandene skal ifølge læremester Herb påvirke deltakernes liv på ulike vis.

- De kan hjelpe menn til å bli mer helhetlige, mer seg selv. Og til å forlange sin plass i verden. Men å gå med dem er en personlig avgjørelse.
- Se! Disse har vi fått av Herb. Er de ikke fine? Bjørnekloa er av plast – og denne steinen er ... Hva er det denne steinen er igjen? spør Jan Henrik Bjørnstad ivrig.
- Det er kvarts, assisterer en av de andre.

**HERB STEVENSON** mener at det aldri er for seint å finne ut hva det vil si å være mann. Og han mener at hovedårsaken til at menn i dag er frustrerte, er mangel på ritualer.

Jan Henrik mener gutter i dagens moderne samfunn mangler forbilder. I barnehagen og på skolen møter de stort sett kvinner.

- Konsekvensene er at de ikke takler sin egen aggressivitet, mener Jan Henrik.
- Kan ikke kvinner lære gutter å takle aggressivitet?
- Jo da. Men det har noe med identifikasjon å gjøre. Politikerne har en jobb å gjøre. De må diskutere dette i skoleverket. Men jeg har ikke noe svar på hvordan det bør være. Ideelt sett bør alt være rimelig kjønnsfordelt. Dette er noe vi må jobbe med, sier Jan Henrik.

I likhet med Herb Stevenson mener kjønnsforsker Jørgen Lorentzen at det aldri er for seint å bli mann.

- Jeg kjenner menn helt opp i 65-årsalderen som har forandret seg fundamentalt. Så det er aldri for seint å bli et bedre menneske, for å si det sannelig. ●

kjersti.flaa@magasinet.no

### Herb Stevenson (54)

- Grunnlegger av Medicine of Men-programmet.
- President for Cleveland Consulting Group i USA. Jobber som konsulent og coach, og arrangerer workshops for healing. Driver også samtalegrupper for menn i Cleveland, Ohio.
- Representerer tradisjoner fra urfolket i sitt hjemland: Cherokee- og Shawnee- indianerstammene.

### Medicine of Men

- Originalnavnet på workshopen «Oss menn imellom». Med medicine menes det vesentlige – essensen av noe. Målet er å finne det vesentlige i seg selv som mann. Modellen bygger på at alle mennesker har fire krefter:
  - Krigeren:** Står for det målrettede, fokuserte, energiske og handling.
  - Vismannen:** Står for forståelse, analyse, visdom og kunnskap.
  - Healeren:** Står for følelser, mottakelighet, verdier og omsorg.
  - Kongen:** Står for å ivareta helhet og sjenerøsitet.
- Alle trenger disse fire ståstedene. Hvis det blir for mye av ett, kan det bli skadelig for personen og omgivelsene. På kurset jobbes det med å få til en riktig balanse mellom disse fire kreftene.

Les mer på: [www.medicineofmen.com](http://www.medicineofmen.com)