

EVALUERING MANNSSEMINAR

Vi har foretatt en evaluering av mannseminarene henholdsvis ett år etter første seminarserie og tre mnd. etter siste seminarserie. Dette betyr at deltakerne har fått god tid til å lande, og at svarene reflekterer reell endring som har varighet over tid.

Hvis du vil lese hva deltakerne selv sier, har vi tillatt oss å klippe inn noen av deltakernes kommentarer.

Eirik og Dag

LEVENDE MASKULINITET Spørreskjema.

Vi er nysgjerrige på hva dere har fått ut av seminarene etter at det nå er gått litt tid. Vi håper dere kan ta dere tid til å svare på spørsmålene og gi oss feedback som kan komme til nytte for oss og de som skal i gang med sin prosess i september. Vi ville satt pris på utfyllende svar hvis du har anledning. I tillegg vil vi be deg gi en tallvurdering av hvert spørsmål angitt med tall fra 0-5.

0 betyr dårlig/ingen endring - 5 er meget bra/stor endring.

Tallene under er en snittscore av 22 svar fra begge gruppene.

Her finner du utdrag av kommentarer fra kursdeltakerne. Vi synes de sier mye mer enn tallene i seg selv:

- Det var på mange måter et brytningspunkt for meg med mannseminarene. Vanvittig kraftfullt å møte bare menn. Kunne slippe en selvpålagt "kjønnsstyringen" som jeg helt klart har oversett effekten av i tidligere samlinger som stort sett har vært kvinnedominert. Større grad av ærlighet, nakenhet, råskap og mot var også et livgivende utkomme av seminarene. Kort sagt, enda et steg nærere til livet som skjer hele tiden og mer direkte, mindre filter.

- Jeg syns opplegget for seminaret og rammene var svært bra satt sammen. Men aller mest atmosfæren dere skapte og nærværet som gav grobunn for trygghet og fri utfoldelse, og til å være menn med alt hva det er. Det siste opplevde jeg som helt spesielt.

Deltaker

I. Synes du seminar serien oppfylte de forventningene du hadde?

Snitt: **4,7**

- Egentlig kunne jeg skrevet fem, i betydningen at det har vært bra for meg. Men i forhold til forventningene, så kom første gangen som et sjokk. Det var tøft – Eirik konfronterte meg sterkt. Det var verdifullt, men tok lang tid å fordøye. Andre gangen hadde jeg forventning av at ”nå skal jeg lette på trøkket”, nå er jeg mer ”klar” enn jeg var forrige gang. Men så viste det seg at intensiteten kom i en annen form, kanskje mer i form av å oppleve ydmykhet ved å se at ”mine problemer” ikke satte meg i noen spesiell posisjon; vi var alle i samme båt. Så mine ”overfladiske forventninger” ble ikke tilfredsstilt, i den forstand at det første gangen ”var for tøft” og andre gangen ”for lett” (kanskje en komisk måte å tilnærme seg det på!). Men hvis jeg ser forventninger i et større perspektiv, så var nok forventningene at dette på en eller annen måte skulle ha noe for seg for meg på en slik måte at erfaringer fra kursene ville berøre hvordan jeg oppfatter og forholder meg til ting i hverdagen. Det kan jeg si har skjedd.

- Utrolig bra opplegg; jeg hadde få forventninger men alt var mye bedre enn forventet !

- Absolutt. Og den største overraskelsen for meg var ikke bare hvordan kunnskapen og øvelsene som dere to la frem for oss skapte et rom for innsikt og utforskning, men hvordan fellesskapet med alle de andre mennene på kurset opplevdes som utrolig nærende!

- Med stor spenning, usikkerhet og udefinert forventning vil jeg si at det var en stor opplevelse.

- Visste ikke helt hva jeg gikk til, men ble positivt overrasket i forhold de litt ulne forventninger jeg hadde.

- Hinsides alle forventninger, har blitt trygg, rolig, bedre i senga og funnet kvinne som fortjener meg.

- Det er faktisk blitt et nytt nivå på mine relasjoner til andre menn etter dette seminaret. Har ikke bare funnet mange andre som liker dybde, det autentiske og åpnende, men også blitt med i en levende mansgruppe. Har også individuelle møter, med jevn rytme, for å meditere sammen og gjøre *sharing*. Dette er langt forbi mine forventninger.

- Absolutt, og mer enn det! Jeg hadde store forventninger, i og med at jeg har vært på flere seminarer med Dag tidligere. ”Levende Maskulinitet” var en del av det samme, men mer intenst og gikk enda mer i dybden, opplevde jeg. Og det ga en større frihet enn jeg hadde trodd å bare være menn i gruppa.

- Meget bra, fikk slått ut håret og gått dypt inn i prosessen, med støtte av rommet, Dag og Eirik, som tillot oss å bryte grenser i egen takt

2. Hva synes du om seminar programmet som helhet?

Snitt: **4,6**

- Som helhet er det veldig bra. En god ting er at dere klarer å skape en god ramme og trygghet som på en måte som er tilpasset alle. Videreutvikler dere denne egenskapen (som dere er fantastisk flinke til nå) blir det enda bedre (for alle). Vanskelig å forklare dette, men kurset bør jo ikke være flott og fantastisk (i den koselige betydningen) det skal jo få fram følelser som vi kan bearbeide og vokse på som kanskje ikke er "kjekt å ta tak i". Det skal merkes og det har dere også fått til.

- Har ikke gjort siste delen, men synes de to første delene henger bra sammen og at forløpet er bygget opp på en god måte i forhold til vekslingen mellom intensitet og "pustepauser" i form av innledningsforedrag etc. Og hvordan dere legger opp til at intensiteten bygges opp hvorpå det blir for jævlig og det kan komme en forløsning.

- Meget bra bygget opp. Kanskje skulle/kunne seksualitet hatt noe mer plass?

- Programmet var meget bra lagt opp; en helhetlig reise fra A-Å, men savnet rom for at vi deltagerne kunne vise hvem vi er gjennom å vise egen kreativitet og livsglede. Hadde det vært fint "å få et spark i ræva" for alle sammen til å gjøre et eller annet som er dyrebart for oss og vise til de andre. Det er jo like utfordrende å stå i egen kreativitet og kraft ovenfor andre menn (hvor ofte konkurranse/sjalousi kommer inn) som det er å vise sårbarhet og alt vi trøbler med.

- Stort sett veldig bra, men siste del (mor/kvinner) ble kanskje litt antiklimaks. For egen del for mye mor og for lite andre vokse kvinner...;-)

- Utrolig bra planlagt og gjennomført. Godt utvalg av deltagere, nydelig spenn.

- En vel balansert helhet, med klare skiller mellom de tre delene. Jeg synes det gikk passe lang tid mellom de ulike delene, og at dere fikk gått inn på mange interessante temaer.

- Kunne tenkt meg en lengre serie enn 3 seminarer. dvs oppfølgende seminarer. Tenker at det var mange viktige temaer for meg der som jeg kunne tenke meg å gå dypere inn i. Settingen var veldig bra og en trygg ramme som gjorde at jeg turte å føle på mye som jeg sliter med å tørre å kjenne på alene

- Satte i gang prosesser som har vært viktige for meg. Programmet fikk frem mye maskulin energi og sårbarhet. Sårbarheten var viktigst for meg. Energien opplevdes noen gang som truende og prestasjonsorientert. For meg var gruppen i noen tilfeller for stor, og fremstod mer som en manneflokk enn et sett av individer (selv om individene også ble mer og mer tydelige).

3. Har du noen kommentarer til kursets ledelse og faglige kvalitet?

Snitt: **4,7**

- Dere utgjør en veldig bra duo med den forskjellige bakgrunnen dere har og samspillet dere har. Fungerte som jeg sa ved oppsummeringen på kurset; veldig bra med kombinasjonen av din teoretiske ekspertise og meget gode undervisnings-/formidlingsevne og Eiriks blod-og kjøtt fyllte- samt mer emosjonelle undervisningsform og med esoteriske innslag.
- Dere må være blant de dyktigste i Norge innenfor dette feltet, og utfyller hverandre veldig bra. Flott blanding av faglig orientering/innledningsforedrag og en mer direkte kommunikasjon med deltakerne. Det blir i hovedsak praktisk og konkret, men fint at dere også gir litt teoretisk forståelse som kan ligge i bunn.
- Meget profesjonelt og godt ledet. Preget av trygghet og avklarethet hos kursledelsen
- Ypperlig! Dere utfyller hverandre svært godt og overbeviser med deres profesjonalitet
- Jeg oppfatter begge kurslederne som ekstremt dyktige. I tillegg utfyller dere hverandre på en god måte. Ingen ting å utsette på den faglige kvaliteten. Noen ganger kunne nok Eirik med fordel holdt ting på et litt enklere nivå, snakket litt mindre abstrakt.

4. Har det skjedd noen konkrete endringer i livet ditt som følge av den prosessen du har vært gjennom?

Snitt: **3,8**

- På noen områder er jeg mer i kontakt. Jeg har blitt tydeligere. Bedre forhold til sønnen min, litt bedre forhold til min datter. Med samboer har jeg ikke enda fått det helt til... Jobber med det.

- Jeg har begynt å se noen av mine mønstre, særlig offeret, med mer distanse. Men det har tatt tid å gjennomskue det. Når det gjelder enda mer konkrete endringer så har jeg flere ganger vært svært direkte med kvinner, og det har funket.. Jeg føler at det å tørre å stå fram, ikke holde meg selv tilbake, ikke kvele meg selv, er noe jeg har fått fra kursene. Og også å se at det ikke er noe nederlag om ikke alt går som jeg håper, om noe kan være vanskelig etc. Å se meg selv eller noe jeg gjør som mislykket, er et valg. Også bomturer kan jeg lære noe av. Det er vanskelig å si om disse tingene direkte kan knyttes til prosessen, men jeg tror prosessen har hatt en verdi. Særlig fordi denne typen handlingsenergi og "rettfrølevra-ærlighet etterfulgt av handling, ikke i så stor grad oppmuntres til innenfor det alternative miljøet. Jeg vet ikke egentlig om dere oppfordret til det heller, men det er nå i hvert fall hva jeg tok ut av det

- Det mest konkrete er mannegruppa jeg er med i. Dette holder spiriten levende og jeg har et forum der jeg kan prate - og prater - om ALT

- Kurset har hjulpet mtp hvordan jeg tilnærmer meg de løpende utfordringene i mitt familieliv (spes. forhold til mine to gutter på 16 ½ og 15 ½ år).

- Ja! Jeg har skiftet stilling på jobben som krever mye mer av meg og at jeg er helt synlig og tilstede med min kreativitet, jeg har gått ut av et langvarig par forhold, hatt et års dypdykk i min egen maskulinitet og kraft, og har nå gått inn i et nytt forhold, gitt ut en bok, snakket ut med familie og venner om nære ting som har ligget meg på hjertet lenge... listen kunne blitt mye lengre! Kort fortalt har luften blitt rensket, jeg føler en større "tyngde" i mitt vesen og er vennlig og mild med meg selv.

- Kjøpte mc igjen...hehehe og ble klarere i forhold til meg selv og temaene vi var igjennom

- Jeg er tydeligere, setter lettere grenser, bedre kontakt med behovene mine lettere å uttrykke dem også. Mange nye perspektiver som tar tid å internalisere og som er skremmende

-Føler vel selv at jeg er litt mer i balanse og er blitt mer bevisst på det jeg gjør og sier. Bli imidlertid fortatt av hverdagen og gamle rutiner. Er mer tilfreds med hvordan jeg kommuniserer med andre på, men er usikker på hva omgivelsene merker.

-Bedre kontakt med far, større forståelse for mors tilnærming. Tryggere på autoriteter. Kommuniserer godt med min kvinne

- Jeg føler at jeg er mer i kontakt med følelsene mine nå enn før kurset. I tillegg er jeg bevisst mye av "teorien" vi var innom. Jeg har også praktisert både yoga og meditasjon med ujevne mellomrom. Fortsatt er utfordringen å ta teorien over i praksis...

- Mer bevissthet om meg selv og min maskulinitet, hvordan jeg bruker meg selv, og møter verden. Det skjer gradvise endringer, men veien fra innsikt og forståelse til integrering i praksis er lenger enn jeg håper.

5. Har din forståelse av hva maskulinitet er blitt endret/klarere/utvidet?

Snitt: **3,9**

- Jeg gjenkjenner det mer hos andre menn. Tar mer kontakt med dem det er "substans" i i større grad enn tidligere

- Budskapet deres var slik jeg forstod det at det ikke finnes noen fasit eller mal, men at hva maskulinitet er, det er noe den enkelte må finne i seg selv. Det synes jeg er et flott budskap. Altså er ikke utgangspunktet at vi som deltakere kommer med noen slags feil eller defekt, og må få vite av bedrevitere hvordan vi kan være menn. Noe annet viktig er at dere understreket at "den røde kraften" ikke er ond, slem etc – men en naturlig del av det å være mann. Det gjør at jeg kan se mindre dømmende på meg selv. Dette er et punkt som ofte mangler innenfor mange spirituelle retninger. Jeg opplevde mange ganger at vi kunne vise sårbarhet uten at det hadde noe med svakhet å gjøre. Det blir meningsløst å primitivt kritisere og angripe mennesker som er brutalt, hjerteskjærende ærlige og derigjennom blir sårbare. Det er det mest kraftfulle som finnes. At det går an å være sint og samtidig gråte i smerte, gir sinnet en helt annen kvalitet. Det viser at "slemme menn" kan være fulle av kjærlighet; at det kan være like mye kjærlighet og genuine følelser bakenfor en sint overflate, som det kan være kjærlighet bak en mor Teresa- framtoning. Jeg har mer tro på sinte menn enn mor Teresa, og enda mindre tro på Mahatma Ghandi.

- Med så mye menn rundt seg, med så forskjellige bakgrunner og ståsteder, har jeg fått et langt videre perspektiv på maskulinitet.

- Jeg er mindre opptatt av å please!

- Ja, og den forståelsen er fortsatt i utvikling gjennom alle møter og situasjoner i livet, og ikke minst i de månedlige møtene med mannsgruppa jeg var med på å forme rett etter kurset. Vi møtes fortsatt. Den største innsikten er vel at så lenge jeg er MEG, så driter jeg litt i om det kalles maskulint eller ikke... hehe.

- Trygghet i egen rolle er vel stikkordet

- Er bevisst forhold som før var ubevisst eller i beste fall basert på gamle og innarbeide monstre. Dette er absolutt til det bedre. Kan også snakke om dette i sosiale sammenhenger

- Har større aksept av min feminine side, hjertekontakten. Er også mer avslappet på min maskuline kraft. Men du verden, dette er en varig prosess

Jeg tenker at kurset egentlig ikke handlet så mye om hva som er maskulint/feminint, men om hva som er ekte i hver enkelt. Arbeidet med sårbarhet var en veldig interessant del som utvidet det maskuline begrepet.

- Ja, jeg ser hvordan min maskulinitet er unik og at jeg må finne min egen søyle og indre kontakt for å uttrykke min sanne maskulinitet, at dette ikke er noe jeg kan lese meg til eller se på andre. Hvordan de gjør det. Jeg er min egen maskulinitet samt at jeg må initiere mål for å få i gang min maskuline energi.

6. Har din forståelse av hva spiritualitet er blitt endret/klarere/utvidet?

Snitt: **2,9**

- Jeg opplevde ikke at det ble gått så veldig dypt inn i dette, men det viktigste må være at jeg dels ble styrket i, eller gjenfant troen på, at det essensielt dreier seg om å være i kontakt med seg selv, og at det helst også til en viss grad bør oppleves som livs ekstatisk, meningsfullt etc. I hvert fall at hvis den delen ikke er med i en spirituell søken, så kan "all verdens fantastiske teknikker" virke mot sin hensikt. Spiritualitet bør ikke virke undertrykkende. Og vi bærer alle på noe verdifullt i oss, noe som allerede er der. Vi må ikke utelukkende søke noe "fantastisk" utenfor oss selv.

Når jeg sier det ikke ble gått så dypt inn i hva spiritualitet er, betyr nok det at vi snarere ble gitt friheten til å oppdage det for oss selv, enn at dere ga oss noe svar i normal forstand. Og dette tror jeg er veldig viktig. Det sier noe om at dere stoler på at deltakerne har noe verdifullt i seg, heller enn all verdens spirituelle søppelorganisasjoner som gir meg den oppfatningen at hva jeg enn gjør, så er det bare fra mitt ego... Så dere gir grunnlag for selververd, og uten en viss selververd kan all spiritualitet dra til helvete.

- Her setter jeg karakter ikke ut fra hvorvidt det spirituelle innholdet var godt, men i hvor stor grad min oppfatning ble endret. Jeg fikk en mer jordnær tilnærming til spiritualitet og innså i større grad at min sårbarhet er min styrke. Dessuten har Eiriks uttalelse "Du er åndelig arrogant." tjent meg utrolig godt, og jeg mener jeg har kommet svært langt på den veien.

- Akkurat spiritualitet følte jeg ikke kurset brakte noen større klarhet i. Det er jo et fantastisk stort område, og skulle gjerne ønske vi dykket dypere inn i det. Men dette er noe jeg har utforsket selv over mange år, så har formet mine egne svar. Og jo mer jeg lever; desto mer komplekse OG samtidig enklere blir svarene...

- Ja fikk inn og tydeliggjort "hverdagsspiritualiteten" – magien i de små og nære ting

- Ja, den var nærmest ikke-eksisterende i forkant. Yoga ++ var en svært lærerik opplevelse.

- Absolutt. Jeg kom i kontakt med sider ved meg selv som jeg ikke har vært bevisst, og jeg oppdaget en lyst til å jobbe mer med spiritualitet.

- Sliter litt med å få tak i det!

7. Har din forståelse av nærhet/kontakt blitt endret/klarere/utvidet?

Snitt: **3,8**

- Forståelsen er blitt klarere og jeg er mer observant, men er fremdeles ikke alltid tøff nok til å gå inn i situasjoner.
- Ja, å stå i det å fylle et rom med mennesker med noe jeg gir og deler – og kjenne kontakten og nærheten som kommer tilbake fra de tilstedeværende. Dette har jeg også til en viss grad kunnet bruke i andre settinger senere. Forresten: Ikke "forståelse", men erfaring!
- Jeg tror ikke det nedenstående har kommet bare av seminarene, men seminarene og mange andre ting har gitt meg følelsen av at jeg ikke alltid må vente på "det rette øyeblikket" for å ta kontakt med andre. Jeg må ikke være "perfekt, balansert, harmonisk" etc. Å erkjenne livets vanskeligheter og å dele det med andre, kan være en like god måte å oppnå autentisk kommunikasjon og kontakt på, enn å alltid skulle ha noe fantastisk som et påkrevd utgangspunkt.... Jeg opplevde i gruppen at det ble en fin kontakt mellom deltakerne fordi vi alle eksponerte ting vi slet med, skammet oss over etc. I motsetning til at jeg (og andre) ble avvist ved å gjøre dette. Og det har jeg dels opplevd i hverdagen også – ofte VIL mennesker ofte vite hva som egentlig skjer med meg. Ofte er det folk som bryr seg. Det er ikke alltid nødvendig at jeg holder meg selv på plass for å kunne møte andre. De kan kanskje like meg mer om jeg tør å rakne.
- Forståelse ja , men evnen til å bli intim er ikke veldig mye bedre
- Ja, den største innsikten på kurset var at jo mer i kontakt jeg er med meg selv, desto lettere er det for meg å være nær andre. Og faktisk det motsatte; desto lettere er det også å være vekke fra andre, for jeg er jo fortsatt der.
- Opplevelsen av at andre menn strir med de samme problemene og konfliktene som meg selv var kanskje den største og sterkeste opplevelsen av kurset.
- Ja - absolutt - det er nå bevisst og jeg forstår bedre prosesser også i meg selv, ser meg selv bedre og kan holde opp et speil for a bedre se meg selv i mange situasjoner.
- Ser og kjenner viktigheten av nærhet, kontakt, i *sannhet*, som næring for sjela. Et behov og lengsel. Ser at nærhet til meg selv speiler hvordan min nærhet til andre er.

8. Har ditt forhold til egen kraft utviklet seg?

Snitt: **3,3**

- Ja. Jeg slipper den mer fram!
- Jeg har fortsatt med å utforske den. Opplever at jeg blir mer rett på sak og praktisk i en del sammenhenger, særlig hva angår å skaffe inntekt. Jeg finner ut at ting ofte ikke er så vanskelig når jeg først setter i gang, mens jeg før brukte mesteparten av energien på å bli dratt ned av vrangforestillinger om hvor "vanskelig alt er". Erfaringen min viser at ting ofte er lettere enn jeg tror. Men om jeg stoler på det helt ennå, er et annet spørsmål. Eller et valg! Jeg erfarer også at en del kvinner *liker* kraftfulle menn, selv om kristne og andre vil gi det motsatte inntrykket...
- Vet fra før at jeg har en egen kraft og at jeg er mer kraftfull en jeg aner. Ser dette bedre nå, men faller stadig litt tilbake i gamle synder om at jeg ikke er verdt noe.
- Her gir jeg en klar 5'er fordi gjennom de kraftfulle øvelse brøt jeg gjennom noen lag med gammel drit jeg hadde slitt med lenge, og fikk kjenne at jeg faktisk har en helt egen, kraftfull tilstedeværelse som jeg eier, som er min og som jeg bruker som jeg vil, når jeg vil med hvem jeg vil.
- Føler at jeg har en forståelse av hvordan jeg skal komme nærere folk, gjennom å finne fram til kraften i meg.
- Fortsatt mye uforløst, dessverre. Men har også noen opplevelser av å stå støtt og godt i situasjonen.

10. Har ditt forhold til din far utviklet seg?

Snitt: **3,3**

- Har hatt samtale med far om de tinga vi skrev i kurset og forholdet har bedret seg mye.

-Syntes vel ikke det har skjedd mye der, nei.

-Far er og blir død (døde når jeg var 6 år), men jeg har aldri følt meg så nær ham som på kurset, og det holder jeg tak i.

- Mer forsonet (hand døde i 1998)

- Jeg hadde startet en prosess med min far allerede, og den fikk ytterligere drivkraft. Svært takknemlig for det som skjedde. Nå har jeg slått meg til ro med den kontakten min far og jeg har, og nå er det faren min som gradvis får større behov for å nærme seg meg. Det føles godt.

- Ja, har snakket mye i ettertid med min far som nå begynner å bli en eldre mann. Jeg kan kjenne hans sårbarhet i mye større grad, og for første gang i livet kjenner jeg at jeg kan tilgi ham. Jeg har også hørt hans historie som også er dramatisk og vanskelig, og ser at han har gjort sitt beste. Fortsatt er det vanskelig å nå helt inn, men samtidig krever jeg heller ikke det lenger. Han er som han er, og det gir meg også retten til at jeg kan være som jeg er, la fortid være fortid, og ta fatt og tak i mitt eget liv som best jeg kan.

- Siden han har vært død i snart tyve år, kan jeg vel best si at jeg har fått en forståelse om hvorfor han gjorde og handlet som han gjorde.

- Mest positivt overrasket over denne bolken av kurset, og jeg innrømmer at forventningene var lave. Far har fått økt anseelse og en del av mitt sinne har gått over i en slags nysgjerrighet. Fyren er fremdeles en nisse, men har dog mange positive sider som han fikk lite kred av meg for før

- Jeg våger i snakke, han fortsatt ikke.

- Sluttet endelig fred med en tyranniserende og samtidig varm far (Dr Jekyll and Mr Hyde), som døde tidlig i mitt liv.

11. Har ditt forhold til andre menn/vennskap utviklet seg?

Snitt: **3,2**

- Har ikke bruk nok tid på dette. En annen forandring er at jeg bruker mindre tid på menn som ikke er i kontakt med seg selv.

- Ja, jeg er blitt tøffere og mer direkte. OG: Det er mer naturlig for meg å kommunisere med menn enn tidligere. OBS! Dette er kanskje den største forandringen kurset har skapt i mitt liv.

- Dette er en utfordring for meg. Jeg har lett for å se på andre som fiender, særlig menn. Med kvinner føler jeg meg ikke så utfordret, snarere tar de meg i mot. De har tilsynelatende ofte en større evne til å være reseptive enn det menn har. Med andre menn trenger jeg en større grad av ydmykhet; jeg vet ikke alt. De kan også ha noe verdifullt å lære meg. Mens kvinner tåler min selvhevdelse, vil det bli tåpelig overfor andre menn. Jeg kjenner en del menn som er eldre enn meg, som jeg kan ha god kontakt med. Men det er vanskelig å finne noen på egen alder. Noen kjenner jeg til, men ofte preges kontakten med dem av for mye gjensidig usikkerhet til at vi kan være både ærlige og kraftfulle ovenfor hverandre. Kanskje er det vanskeligst for meg å vise min sårbarhet overfor en jevnaldrende mann, mens med folk som er eldre enn meg føler jeg meg mer trygg. Jeg kan være redd for å åpne meg, hvis jeg ikke vet om den andre er i stand til å ta i mot. Da kan jeg begynne å forvrengte og mister derfor kontakten med meg selv. Jeg begynner å tvile på meg selv når jeg ikke blir møtt. Og kan bli aggressiv hvis jeg likevel holder fast ved min opplevelse (som andre da kan si er "gal" etc...) Velger jeg meg selv, må jeg godta å ikke bli likt, men samtidig huske at i andre situasjoner vil andre like meg svært godt fordi jeg våger å være autentisk. Det som dessverre skjer er når jeg ikke blir tatt i mot, føler jeg at jeg gjør noe feil, derav kommer skam og skyld, som så går over i aggresjon. Aggresjonen kan jeg så rette både mot meg selv og mot de jeg opplever ikke tar i mot meg. Jeg kan gå inn i et aggressivt mønster det jeg ønsker drepe alle som har noe i mot meg..

- Mannegruppa kommer sterkt inn her. Prøver å bringe dette inn blant andre menn.

- Bare noen få ganger tør jeg gi så mye nærhet intimitet av meg selv at jeg får det igjen

- Et krystallklart ja. Det var nettopp dette punktet som var mest verdifullt for meg

- Ja, jeg har mye lettere for å takke andre menn, både på jobb i privat, når jeg får hjelp og støtte. Lettere å ta imot støtten jeg får. Og kjenner også det er godt å rose andre menn for deres kreativitet og modige valg.

- Blitt litt tydeligere i forhold til å velge mer selv hvem og hva jeg vil være med på og slik ikke være så mye med på "manns – spillene" og konkurransen og stå enda litt bedre i meg selv...stole på det, bak masken..

- Ved å oppleve at andre menn har "kledd seg nakne", og at jeg har fått oppleve at "vi" er i samme "båt og bås" har klart endret min oppfatning av meg selv (i forhold til andre menn), og gitt meg en trygghet i at vi er "like". Uansett hvor "macho" eller emosjonelle de andre mennene er.

- Det har ikke løsnet ordentlig. Har mye motstand her.

- Erkjennelse av egen sårbarhet i forhold til mannlige venner og mindre frykt for avvísning.

- Har fått flere mannlige venner og kontakt med menn har blitt viktigere og viktigere. Også dypere vennskap som jeg ikke har hatt før.

12. Har ditt forhold til din mor utviklet seg?

Snitt: **2,6**

- Har også hatt samtale med henne om det jeg skrev på kurs. Forholdet har utviklet seg noe i positiv retning. Godt å få sagt det jeg mente og diskutert litt rundt hennes tolkning av samme tinga.
- Har snakket med henne om mange vanskelige ting men det gjenstår enda mye, håper hun ikke dør før jeg får fingern ut !
- Noe mer nyansert syn på henne (hun døde i 2006).
- Jeg må innrømme at jeg ikke fikk tak i moren min. Jeg tror det er mer dynamikker i mitt liv som jeg enda ikke har klart å gå dypt nok i, men det var slående hvor lett jeg fikk tak på faren min og hvor tåkete moren min var.
- Ja, har hatt et aldri så lite og veldig forsinket " tenåringsopprør " mot min mor. Tar ikke lenger imot alt jeg hører og blir bedt om så lenge jeg ikke vil det selv eller er enig. Samtidig er det lett å se at hun også bare er et menneske som gjør sitt beste og ingen "gudinne". Vi ler mye mer sammen nå, og jeg tror faktisk hun også synes det er befriende å se at jeg har blitt en voksen mann med min egen stemme og kraft, selv om vi er mye mer uenige nå, så slipper hun å føle at hun fortsatt må ta seg av meg!
- Aksepterer at hun er et menneske med styrker og svakheter.
- Blitt enda mer aksepterende av historien. Lettere.
- Også her er det omtrent som før, men jeg er mer bevisst på hvor jeg skal sette grensen for intimitet, holde en avstand.

13. Har ditt forhold til kvinner generelt utviklet seg?

Snitt: **3,3**

- Mer trygg og kan snakke om litt dypere ting. Har fortalt noen om kurset og de blir jo veldig interesserte kontra hvis en bare snikk snakker med dem.

- Helvete heller, jeg puler i vei enda!

- Her må jeg virkelig si at mye bra har skjedd... Nå kan jeg nyte andre kvinner, ta inn deres skjønnhet og dufter uten å føle at jeg må "eie" de eller prøve å få kontakt. Mye mer uanstrengt forhold, gir mye mer "faen" i om de liker meg eller ikke, selv om jeg ikke alltid klarer det...hehe. På jobben er det mye lettere for meg å ha kvinnelige sjefer og også gi ris / ros tilbake til de. Jeg tar ikke alt så personlig lenger, og når jeg gjør det, kan jeg sitte med det og kjenne hva det gjør med meg, utforske det, i stedet for å skylde på vedkommende.

- Siden jeg har blitt bevisst et fundament i meg selv, så har også mitt forhold til kvinner endret (bedret) seg.

- Er mer ryddig.

- Jeg har definitivt hatt mer intim kontakt med kvinner siden starten på kurset, men sliter fortsatt en del med å våge å slippe meg løs sammen med dem. Kurset ga meg noen aha-opplevelser som har vært veldig nyttige.

- Mer bevisst på kvinners definisjonsmakt/maktstrategier.

- Positiv utvikling, - mer avslappet og flørtende. Tar mer sjanser på å vise meg.

- Mer sannhet og mer modne forhold.

14. Har ditt forhold til din evt. samlivspartner utviklet seg?

Snitt: **3,3**

- Ja, dette er jo ikke lett. Jeg prøver, men får ikke så mye positivt tilbake. Har fått mer styrke til å leve med det og ta ansvar selv og prøve videre
- Vi samarbeider mye bedre (absolutt ikke bare pga kurset)
- Detaljen om at sårbarhet er en styrke og den utrolige sexen som jeg og kjæresten min hadde etterpå var åpenbaringer for meg.
- Jeg er nå i et nytt forhold og jeg overrasker meg selv ved å oppføre meg mye mer spontant og frittalende enn før. Og hun elsker jo det! Dessuten tar jeg mye mer initiativ, både seksuelt og til ting som må ordnes i hverdagen. Og faktisk lett for meg å se forbi de små dramaene, og gå rett til behovene som prøves fylt i en gitt situasjon. Deilig å gå rett til sakens kjerne. Og forventer ikke at hun skal fylle alle mine drømmer og være eneste kilde til inspirasjon. Kjenner at ansvaret for mitt liv og at jeg går min egen vei fremdeles er mitt, fullt og helt. Og samtidig i det kan jeg være sårbar og be om støtte og invitere til at vi deler hva som skjer med hverandre.
- Krever mer. Er blitt mer opptatt av å være to selvstendige individer.
- Kurset har gitt verdifull ballast i dialogen/samværet med min kone. Dvs det har blitt mye lettere for meg å snakke om følelser, behov, ønsker osv uten å føle skyld & skam. Jeg har blitt litt tryggere på egen posisjon og ikke så redd for konflikt som tidligere. Og det underlige er at de store konflikter har uteblitt...;-)

15. Har ditt forhold til din seksualitet utviklet seg?

Snitt: **2,7**

- Rent bortsett fra den seksuelle opplevelsen som jeg følte var en slags side effekt så er jeg ikke sikker på om så mye skjedde. Jo, jeg kom i kontakt med en slags kjærlighets fylt raskap. Det var viktig.
- Ja, jeg føler at misbruk av porno, holde tilbake kraft, glede, initiativ og seksualitet er en del av fortiden... På en mystisk måte kjemper jeg ikke lenger med disse tingene, de har fordampet rett og slett. Vel, i alle fall i mye større grad. Forskjellen er at nå ser jeg ting tydelig, både mønstre og reaksjonsmåter. Og hvis jeg kjenner meg usikker er det også mye lettere for meg å ta vare på de behovene jeg måtte ha i øyeblikket i stedet for å søke kortvarig (og stressende) utløp gjennom porno og seksuell utfoldelse. Nå kommer seksualiteten mye mer som en forlengelse av hvem jeg faktisk er enn hva jeg tror jeg må være og prestere.
- Mer tydelig på mine behov. Ikke så redd for å bli avvist og såre.
- Hatt en god periode en stund og muligens kan dette relateres til kurset. Blir nok aldri helt klok på dette temaet, men kurset bidro nok til mer trygghet og litt økt forståelse.
- Jeg har hatt flere seksuelle forbindelser siden kursets start, og har gjort fremskritt på den fronten. Å dele tidligere opplevelser med andre menn var skremmende, men samtidig befriende.
 - Fått en mer avslappet holdning til meg selv, og trenger ikke prestere så mye som før, er heller ikke så redd som før.

16. Har din vilje og din selvstendighet utviklet seg?

Snitt: **3,6**

- Er mye mer bevisst på eget ansvar og det er nok en grunn til at det går i grunnen veldig bra i det daglige. Men når jeg kjenner etter er det jo selvfølgelig ett savn etter noe mer enn det jeg har i dag.

- Som tidligere nevnt har egenviljen fått et hopp opp en etasje.

- Jeg vet fra tidligere at endring tar tid - laaang tid kan det virke som. Det jeg likevel føler er at jeg står bedre plantet i jorda nå.

- Ja. Dette har vært et punkt jeg stadig har trøblet med, men når jeg nå har fått en større selvinnstikt på innsiden er det også lettere å bli synlig i det nye på utsiden. Lettere å ta initiativ og lede andre og jobbe selvstendig fordi jeg kjenner større indre verdi. Dermed tar jeg også større sjanser, for jeg er ikke like avhengig av andres ros lengre. Livet føles mer spennende og rikere når jeg fyller det med meg selv! Men dette punktet er det mer meg selv, i min daglige praksis og ved å gå gjennom utfordringer og ta "edge'er" som jeg føler jeg kan takke... Kurset ga det beste utgangspunktet og derfra var og er det bare opp til meg hva jeg gjør med all den nye innsikten!

- Ja. Får ikke lenger panikk av tanken på å bli alene. Selv om det ikke akkurat fremstår som et attraktivt alternativ.

- Kjenner på her jeg sitter at jeg ikke kan veive så stort med eget flagg, har mye motstand om dagen, og vanskelig for å kjenne egen kraft, egen intuisjon, vilje og klarhet,. Dette går i bølger, og nå kjennes det ikke så bra...

17. Vil du kunne anbefale andre menn en slik utviklings prosess?

Snitt: **4,9**

- Alle menn burde ta kurset og de med liten m burde også tatt det. Dere har et kjempebra konsept som passer meg glimrende i alle fall.

- Absolutt! Og fint om flere unge menn prøver dette. Jeg opplevde at vi alle var i samme båt, og at alder ikke var så viktig. Og ved at mange eldre menn var der også, fikk jeg muligens en bedre forståelse av min far. Jeg følte at han også kunne passet godt inn. Det var befriende å oppleve at alder ikke spilte så stor rolle, og at det var så mye å gjenkjenne i de andre deltakerne.

- Selv om jeg ikke har gjort de enormt store forandringene i livet mitt eller i måtene jeg lever livet mitt på er dette kurset noe som har satt i gang en prosess som jeg ALRDI skal stoppe.

- Absolutt! Har gjort det allerede og en av dem kom på kurset dere hadde sist år. Så jeg er en levende reklameplakat for dere! Takk for arbeidet dere gjør, det har virkelig beriket mitt liv på så mange måter, og lykke til videre!

- Jeg pleier å si at absolutt alle menn burde tatt kurset. Virker ikke som alle helt forstår hva jeg mener.

- Som avsluttende kommentarer, så synes jeg prosessen var knall bra. Men så er det dette med å holde ting i live, og puste det hver dag,.

Grupper og delinger er for meg alfa omega, og jeg ville ønske meg mer fokus på prosessen etter avsluttet kurs, slik at det blir oppbacking, støtte, og Forum for diskusjoner o.l. – også møter for de som vil.

