

PERSONLIG UTVECKLING Mansgrupp

Mötesplats för att på djupet förstå livet

Finns det ett växande behov av mötesplatser som specifikt riktar sig till män? Och vad kan en sådan miljö erbjuda som en blandad grupp inte kan? I projektet Spirit of man träffas män för att utveckla sig själva, lära känna varandra och prata om livet.

Det har under lång tid funnits en kultur av att skapa kurser, retreats och grupper som specifikt riktar sig till kvinnor. Spirit of man är ett av få projekt som ordnar kurser och vandringar som specifikt riktar sig till män. Initiativet drivs av Martin Tufvesson och Mark Henderson som båda drivs av ett engagemang i att vilja hjälpa andra att leva upp till sin högsta potential. Vad denna högsta potential är och hur resan dit ser ut är olika från person till person, men duon har funnit att en balans mellan vandring, diskussioner och övningar ute i naturen på ett bra sätt kan hjälpa till att lösa upp mentala knutar och låta människor lära känna både sig själva och varandra.

Att skapa en miljö enbart för män var inte självklart och idén kom från början från Martin Tufvessons fru. Till en början avfärdade han idén, men efter att ha ränskat sig själv insåg han att avfärdandet i grunden byggde på en rädsla för att möta andra män. Rädslan grundade sig i att djupa samtal med andra män riskerade att komma för nära honom själv.

Insikten gav honom kraft och han kontaktade Mark Henderson. Henderson är van vandrare och kommer ursprungligen från Skottland vilket ledde till att deras första vandring för män arrangerades där 2019.

Då både Martin Tufvesson och Mark Henderson hade erfarenhet av att på olika sätt arbeta coachande var arbetet inte nytt och starten blev en succé. Vandraren varvades med diskussioner och övningar ute i naturen. – Att vara i en miljö med vild natur är väldigt lugnande. Att i fyra till fem dagar slippa alla de intryck och stressmoment som vi vanligtvis har i vår vardag har en stor påverkan på oss, säger Mark Henderson.

– Sedan lägger man till ett tema varje dag där man medvetet går djupare och djupare. Man bjuder in till fördjupningar och förstärkningar för att hitta storheten i sig själv och finna var man sitter fast. Vi varvar det här med olika övningar. Det handlar om att frigöra potential och få insikter som gör att vi förändrar våra beteenden, fortsätter Martin Tufvesson.

Ett sätt att lära känna sig själv är att reflektera över de fyra arketyperna kungen, krigaren, älskaren och magikern. Arketyperna är en omarbetning av psykologen Carl Gustav Jungs riskerade att komma för nära honom själv. Även om arketyperna skulle kunna stämma in på kvinnor så kallar man dem de maskulina arketyperna och de används flitigt i diskussioner om manlighet. Arketyperna används för att lära känna sig själv och beskriver



På vandringarna får deltagarna möjlighet att lära känna sig själva och varandra. Naturupplevelsen varvas med övningar och diskussioner om personlig utveckling. FOTO: SPIRIT OF MAN

”
Vi erkänner mystiken.

MARTIN TUFVESSON
Spirit of man

olika typer av personligheter. Kungen är den som tar fram en riktning och agerar ledare. Krigaren lägger fokus på att utföra arbetsuppgifter. Älskaren är den empatiska – han står för den stora kärleken men också för kärleken till sig själv. Magikern är den kreativa och står för mystiken.

Under vandringarna brukar dagarna ha varsitt tema och på den första vandringen i Skottland var varje dag tilldelad en av arketyperna som blev till ett redskap för att förstå sig själv och sina drivkrafter. Kanske är det så att man ger krigaren alldeles för mycket utrymme i sitt liv. Eller

kanske har man tappat sin kreativitet och behöver bjuda in magikern mer.

Det första ordet i Spirit of man handlar om att bjuda in en acceptans för att det kan finnas något högre i ens liv. Det handlar inte om att vara religiös eller andlig utan om att öppna sig för att acceptera olika synsätt på vad livet kan vara. En del är väldigt intresserade av dessa frågor medan andra inte är det; det viktiga för en öppen och ärlig diskussion är acceptansen.

– Vad är meningen med livet? När man tittar vetenskapligt på vad vi vet om vår existens så finns där enorma frågetecken. Vi har faktiskt ingen aning om varför vi finns här. Det är en viktig grundbult i Spirit of man att vi erkänner mystiken. Vi erkänner att vi inte fullt ut vet varför vi är här. Vi är nyfikna på det och alla har rätt till sina teorier, säger Martin Tufvesson.

Både Martin Tufvesson och Mark Henderson är överens om att det finns många fördelar med att inte bara uppleva världen intellektuellt. De beskriver en upplevelse av att rent kroppsligt komma i kontakt med en typ av inre visdom. Det kan ske genom

”
Att vara i en miljö med vild natur är väldigt lugnande.

MARTIN TUFVESSON
Spirit of man

plötsliga insikter, rysningar i kroppen eller en förmåga att följa sin intuition. Martin Tufvesson förklarar att han ibland delar upp sitt tänkande i själ och ego. Själens är den del av honom som är i kontakt med något större och egot är hans vardagliga tankar. Om man låter egot styra för mycket blir fokus ofta på rädsor eller oro, men om man är lugn i sig själv kan man komma i kontakt med en inre stillhet och lära känna sig själv på ett djupare plan.

Visionen med Spirit of man är att skapa en trygg plats där män öppet kan dela med sig av sina åsikter. Till en början var Martin Tufvesson och Mark Henderson osäkra på om det verkligen behövdes vandringar och kurser



Öppenhet, acceptans och ödmjukhet är viktiga delar för att skapa ett bra samtalsklimat.

FOTO: SPIRIT OF MAN



Martin Tufvesson och Mark Henderson har tillsammans startat projektet Spirit of man. De brinner för personlig utveckling men vill också skapa en stark känsla av gemenskap. FOTO: SPIRIT OF MAN

OM
Naturhälsoforskning

Spirit of man arrangerar både längre och kortare vandringar samt olika typer av övningar ute i naturen. En anledning till detta är naturens välgörande effekt på människan.

Naturhälsoforskning utförs inom bland annat områdena medicin, psykologi, miljöpsykologi, landskapsarkitektur och skog- och arbetsterapi. I undersökningarna mäter man kroppsliga reaktioner i naturmiljöer. Man mäter skillnader i bland annat stresshormoner före och efter naturvistelser. Men man arbetar också med enkäter, intervjuer och kan även mäta hjärnaktivitet.

Forskning har visat att vistelse i naturen hjälper mot depression, ångest och stress och att aktiviteter utomhus kan hämma och till och med häva närsynthet.

Spirit of MAN
lev livet fullt ut!

Spirit of man håller ofta aktiviteter ute i naturen.

Naturvistelsens påverkan på den existentiella hälsan kan vara svår att mäta men enkätundersökningar har visat att människor upplever att naturen har en förmåga att skapa sammanhang samt ge tröst och inre styrka.

Det finns ett tydligt samband mellan ökad livslängd och att bo nära grönområden.

Människans biologiska ursprung är naturen och man har undersökt hur dags- och solljus triggar viktiga funktioner i kroppen och stödjer den naturliga dygnsrytmen. Ljuset gör att man sover bättre, men verkar också skyddande mot allvarliga sjukdomar.

Anton Nilsson
anton.nilsson@epochtimes.se