VĪru Grupas Rokasgrāmata

13. versija (atjaunināta 2018. gadā)

Par tulkojumu

Rokasgrāmatas tulkojumu esam veikuši Rīgas Vīru Grupā (Riga Men's Group) – tulkojums nav profesionāls, literāri pareizs un burtisks, bet gan "pēc būtības". Tulkojumu veicām, lai padarītu šo rokasgrāmatu pieejamāku vīriešiem Latvijā. Rokasgrāmatas oriģinālu angļu valodā iespējams saņemt šeit.

Šī rokasgrāmata ir atbalsta resurss vīriem, kuri jau ir Vīru grupās, kā arī tiem, kuri vēlas kādai no tām pievienoties vai arī izveidot paši savu Vīru grupu.

Šī rokasgrāmata paskaidro to, kas ir Vīru grupa un detalizēti izklāsta tās efektīvas darbības nosacījumus.

Esi sveicināts!

Vīru grupu rokasgrāmata sniedz visu nepieciešamo informāciju, lai izveidotu, uzsāktu un sekmīgi turpinātu Vīru grupas darbu. Jūs varat lietot jebkurus rokasgrāmatas elementus, kuri jums patīk, neizmantot tos, kas nepatīk, un pārveidot jebkuru no tiem tā, lai tas atbilstu jūsu unikālās Vīru grupas prasībām un mērķiem.

Rokasgrāmata tiek pastāvīgi atjaunota. Šo resursu esam izveidojuši, apkopojot mūsu vairāk nekā desmit gadu pieredzi, pašiem piedaloties Vīru grupās un veicinot to darbību, kā arī atbalstot citus vīriešus, kuri vēlas veidot šādas grupas. Tas nav "vienīgais pareizais" veids, kā vadīt Vīru grupu, bet gan tas, kas darbojas mūsu gadījumā.

Dalība Vīru grupā ir spēcīgs stimuls mūsu attīstībai un izaugsmei kā vīriešiem, kas vēlas būt vairāk klātesoši, spēcīgi, brīvi, kaislīgi, saprātīgi un rotaļīgi. Mēs vienkārši vēlamies padarīt šos resursus pieejamus pēc iespējas vairāk vīriešiem, un brīvi dalīties ar tiem ar vīriem visā pasaulē.

Gadu gaitā mums ir bijušas daudzas grupas, kas ir īstenojuši šīs praktiskās rokasgrāmatas elementus, dažādos formātos daloties ar tiem ar citiem vīriešiem. Materiālam nav autortiesību, bet mēs esam pateicīgi tām grupām, kas atzīst www.mensgroup.info par informācijas avotu un novērtējam, ja citi rīkojas tāpat.

Lai iegūtu vairāk informācijas par to, ko vīrieši var iegūt no Vīru grupas, lūdzu, skatiet *YouTube* videoklipu mūsu mājas lapā jeb pievienojieties mūsu privātajai, tikai vīriešiem domātajai *Facebook* grupai vietnē https://www.facebook.com/groups/256859981111418/.

Ja jūs meklējat veidu kā pievienoties Vīriešu grupai, skatiet vietni www.mensgroupdirectory.com, lai redzētu kādas grupas ir jūsu reģionā. Ja jūs jau esat Vīru grupā, mēs labprāt vēlētos, lai jūs atzīmētu savu grupu (pat ja jūsu grupa jau ir pilna, mēs vēlamies, lai vīrieši redzētu, cik šī kustība ir plaši izplatīta!).

Saturs

Par tulkojumu	2
Kas ir VĪru grupas un kādēļ vīrieši tajās stājas?	6
VĪru grupas mērķi	7
Vai VĪru grupa ir domāta jums?	8
VĪru grupas dibināšana	9
Pamati	10
VĪru grupas sastāva komplektēšana	12
Tikšanās: Telpas izvēle un iekārtošana	13
Tikšanās tiešsaistē: virtuālās tikšanās vietas	15
Grupas noteikumi	16
Pirmā vĪru grupas sanāksme	18
Sākuma periods	19
Struktūra un paņēmieni, kas nodrošina efektīvu VĪru grupas darbu	21
Struktūras un procesu kopsavilkums	22
Klusā meditācija	23
DalĪšanās	25
Atgriezeniskā saite	28
Izaicinājumi	31
Atbilde uz atgriezenisko saiti un izaicinājumu	32
Fiziskie vingrinājumi	33
VĪru grupas uzturēšana	34
Struktūras un procesa pārvērtēšana	35
Konfliktu risināšana	36
Saziņa starp oficiālajām tikšanās reizēm	37
Sociālie pasākumi	37
Viesi un atbalsts	38
Jaunu vĪriešu uzaicināšana grupai	38
Grupas atstāšana	39
Pielikums	41
Izaicinājuma aplis	42
Jautājumi vĪriešiem	46

Kas ir VĪru grupas un kādēļ vĪrieši tajās stājas?

VĪru grupas mērķi

- Grupa domāta vīriem, kuri **vēlas tikt izaicināti un vēlas izaicināt viens otru kļūt par tik izciliem vīriešiem, cik vien tas ir iespējams**.
- VĪru grupa **tiecas izzināt, ko nozīmē būt vīrietim un kas ir vīrišķības esence**: noskaidrot savas attīstības virzienu un mērķi; pilnā mērā izmantot savus talantus, lai dotu savu ieguldījumu pasaulē; būt nelokāmam un noturīgam; saprast, kas ir saistības un ko nozīmē būt uzticamam; runāt un domāt skaidri un pamatoti; būt stipram un pastāvīgam, būt viengabalainai, veselai personībai; būt harmoniskam un mierā ar sevi gan iekšēji, gan ārēji.
- Grupas vīri prasa viens no otra atbildību par to, lai katrs no viņiem atrastos dzīves zenītā – tas nozīmē, ka **katrs cenšas dzīvot maksimāli piepildītu dzīvi ar savu unikālo mērķi un uzņemas pilnu atbildību par to**.
- VĪru grupas mērķi tiek sasniegti **regulārās tikšanās reizēs, kur notiek autentiska dalīšanās ar sajūtām un pieredzi, atbildes uz to, kas rezonēja, kā arī veiktas fiziskās un garīgās prakses**. Tas viss notiek konfidencialitātes atmosfērā, kur var droši dalīties un izteikties brīvi un atvērti.
- VĪru grupas dalībnieki izturas viens pret otru **ar godu un cieņu kā pret viengabalainām personībām un pabeigtiem vīriešiem, kuri tai pašā laikā var kļūdīties.** Lai labotu kļūdas, vīriešiem ir nepieciešams tāds atbalsts, kas neliek viņiem aizvērties vai nodarīt pāri sev vai citiem.
- Kaut gan vīru grupas mērķis ir nopietns, tās mērķis ir arī veicināt vīriešos vieglumu un rotaļīgumu.
- Savstarpējās saskarsmes pamatā ir dziļa, autentiska draudzība, kas rodas VĪru grupā.

Vai VĪru grupa ir domāta jums?

Lai gan lielākajai daļai vīriešu, visdrīzāk, būtu noderīgi piedalīties VĪru grupā, tas nav universāls risinājums, kas der visiem. No otras puses, tas vien, ka jūs lasāt šo rokasgrāmatu, nozīmē, ka jūs vismaz esat ieinteresēts, ja vēl ne gluži gatavs pievienoties jeb izveidot VĪru grupu, vai varbūt jau esat kādas grupas dalībnieks.

Iemesli, kuru dēļ vīrieši pievienojas VĪru grupām, ir dažādi. Iespējams, jūs vēlaties sarunāties ar citiem vīriešiem daudz dziļākā, saturīgākā līmenī, nekā iepriekš. Vai arī jūs vēlaties uzlabot noteiktus dzīves aspektus un nezināt, kā un kur sākt. Vai varbūt jūsu dzīve ir izdevusies tiešām laba, tāpēc jūs vēlaties dalīties savās atziņās ar citiem vīriešiem.

Saraksts zemāk sniegs jums lielāku skaidrību par to, vai VĪru grupa ir domāta jums:

- Vai jūs vēlaties paskatīties uz sevi no malas?
- Vai jūs vēlaties iepazīt sevi?
- Vai jūs vēlaties mācīties no citiem vīriešiem un palīdzēt viņu izaugsmē?
- Vai jūs esat atvērts jaunajam un spējīgs izdarīt jaunas izvēles?
- Vai jūs spējat uzņemties atbildību par savu rīcību?
- Vai esat ar mieru pielietot to, ko iemācaties VĪru Grupā, savā ikdienas dzīvē?

(Saraksta avots: *Ray Arata, (2013), "Wake up, Man up, Step up"*)

Ko jums nozīmē būt "labam vīrietim"?

"Būt labam nozīmē iet tālāk par pašsajūtu, - aizejot līdz tam, ko mēs jūtam saistībā ar ārpasauli. Laba vīrieša esence ir spēja paskatīties tālāk par sevi, savu pasaules uzskatu un izaicināt sevi, lai pēc tam varētu izaicināt citus. To var pamanīt vīrietī, kurš jautā, ko viņš varētu darīt, lai palīdzētu uzlabot pasauli vai mainīt to. Būt labam nozīmē sekot kādai plašākai vīzijai, nevis personiskai labsajūtai."

(Greiems Rīds Fīnikss)

VĪru grupas dibināšana

Pamati

Vīrieši, kas vēlas kļūt par Vīru grupas dalībniekiem, apņemas neatlaidīgi rūpēties gan par savu izaugsmi un attīstību, gan arī ieguldīt pūles citu vīriešu izaugsmē un attīstībā. Tāpat viņi apņemas ievērot grupas darba metodes un organizācijas struktūru, atzīstot tās par sev piemērotāko izaugsmes un attīstības instrumentu.

Dalībniekiem nav jābūt pabeigušiem kādus konkrētus kursus, nedz arī jānodarbojas ar pašattīstību, lai gan tas viss ievērojami padziļina grupas darbu.

VĪru skaits

Mūsu Vīru grupa efektīvi darbojas 9 vīru sastāvā. Retu reizi gan ir tā, ka atnāk visi, parasti apmeklējums svārstās no 7 līdz 8, un tas arī ir ideāls skaits. Lai grupa efektīvi darbotos, vajadzīgi **vismaz 4** vīrieši.

AtšĶirīga dzĪves pieredze

Dzīves gājuma dažādība ir ļoti apsveicama: sociālekonomiskās, kultūras atšķirības un seksuālā orientācija nedrīkst būt šķēršļi uzņemšanai grupā. Mūsu grupā bija gan vecpuiši, gan precēti vīri, tāpat kā šķīrušies, geji un vīrieši ar bērniem vai bez bērniem. Vienīgā obligātā prasība ir tas, ka viņi ievēro grupas mērķus, metodes un struktūru.

Draugi jeb svešinieki? PatĪkami vai ne pārāk?

Nav būtiski, vai vīrieši ir iepriekš pazīstami viens ar otru. Iepriekšēja pazīšanās ir pilnīgi pieņemama, tomēr, ir daudz labāk, ja vīri viens otru pirms tam nav satikuši. Būtiski, lai grupas dalībniekiem būtu dažāda dzīves pieredze. Tāpat nav nepieciešams, lai grupas vīri viens otram pilnībā patiktu. Daudz vairāk var iegūt, ja grupā ir vīri, kuri jums ne pārāk patīk, un ar kuriem jūs, iespējams, nekad nebūtu satikušies ārpus grupas.

Vecums

Grupā var piedalīties visu vecumu vīrieši (būtu labi, ja tie ir dažāda vecuma cilvēki). 60 gadus vecs vīrs var mācīties no 20 gadus veca vīrieša, un 20 gadus vecs vīrs var būtiski palīdzēt 60 gadus vecam, par spīti (bet varbūt tieši pateicoties) atšķirībām viņu dzīves pieredzē. Jebkādas grupas vecumu atšķirības darbojas kamēr vien katrs vīrietis turas pie apņemšanās mācīties no citiem un palīdzēt citiem mācīties no sevis.

VĪru grupa neaizstāj profesionālu palĪdzĪbu

Katram grupas dalībniekam laiku pa laikam nākas saskarties ar grūtām dzīves situācijām, bet tās nedrīkst kļūt par iemeslu viņu izslēgšanai. Taču, lai gan VĪru grupai ir atbalstoša struktūra un terapeitisks efekts, tā nav "atbalsta grupa" vai "terapijas sesija". Tāpat, ja kāds vēlas vienīgi paust savu viedokli un nevēlas dzirdēt iebildumus vai kritiku, viņam ir jādodas meklēt cita vieta, kur izpausties. VĪru grupai nevajadzētu censties aizstāt profesionālu medicīnisku atbalstu. Daudzi vīri ir apmeklējuši vai turpina apmeklēt psihoterapeitu, psihologu vai *kouču* papildus savai darbībai VĪru grupā. Ja tas nepieciešams, vīriešiem ir jāvēršas pēc profesionāla padoma un palīdzības ārpus grupas.

VĪru grupas sastāva komplektēšana

Daudziem vīriem, kuri nolēmuši uzsākt grupu, lielākais šķērslis var būt tas, kā piesaistīt grupai citus vīriešus.

Var palīdzēt šādi ieteikumi:

1. Laimīgais skaitlis ir trīs. Lai sāktu, viss, kas jums nepieciešams, ir vēl trīs vīrieši, izņemot sevi. Nospriediet, kuriem trim vīriem jūs uzticaties. Viņiem jābūt tādiem, kuru sabiedrībā jūs varat būt autentiski un pilnīgi atklāti, un kurus jūs vēlētos iepazīt tuvāk.
2. Iedodiet ieinteresētajiem vīriem vietnes www.mensgroup.info adresi, lai viņi varētu saņemt savu VĪru grupas rokasgrāmatas eksemplāru, un izlemt, vai tas viņiem der.
3. Ja nevarat uzreiz atrast šos trīs pārējos vīriešus, jums var būt nepieciešams izplatīt publisku uzaicinājumu:
    - ievietot ziņu *Facebook*;
    - iztaujāt savas sieviešu kārtas paziņas, vai viņām šķiet, ka viņu partneri vai būtu ieinteresēti piedalīties grupā;
    - galu galā, var izkarināt paziņojumu vietējā sporta zālē, veselīgas eko-pārtikas veikalā un tamlīdzīgi.
4. Vissvarīgākais – sāciet atklāti runāt par to, kāpēc jūs vēlaties sākt grupu – ko, jūsuprāt, jūs un citi vīrieši iegūs no dalības grupā.
5. Kad dalībai principiāli ir piekrituši vismaz trīs citi vīrieši, tad ir laiks noteikt pirmo tikšanās datumu, laiku un vietu. Palūdziet pārējiem vīriešiem izplatīt ziņu par šo grupu un uzaicināt citus atbilstošus vīrus. Mudiniet katru no viņiem atvest vēl vienu cilvēku – tā drīz vien izdosies savākt pilnu grupu.

Kad grupa ir izveidota vai pat pirms tam, paziņojiet citiem vīriem, ka jūsu grupa eksistē, iekļaujot savu grupu Globālajā VĪru Grupu Reģistrā: www.mensgroupdirectory.com.

Jūs varat arī publicēt informāciju par savu grupu *Facebook* grupā https://www.facebook.com/groups/256859981111418/.

Tikšanās: Telpas izvēle un iekārtošana

Iekārtošana

Ideālā variantā visiem krēsliem jābūt vienādā augstumā un novietotiem aplī, vēlams, atstājot vidu tukšu. Tāpat var arī sēdēt uz grīdas, ja vien ir pieejami spilveni vai kas cits, kas nedaudz paceļ sēdvietu no zemes, ļaujot saglabāt taisnu pozu grupas sanāksmes laikā.

Bērni un partneri / mājokļi

Lai gan VĪru grupas tikšanās var notikt mājās, kur otru mājas daļu apdzīvo arī bērni vai partneri, nav vēlams, lai šī telpa būtu pieejama vēl kādam citam. Visiem vīriem ir jājūtas ērti, lai varētu brīvi dalīties ar savām intīmākajām pārdomām un sajūtām, un jāzina, ka tas nevienā brīdī netiks pārtraukts.

Tēja un uzkodas

Pārtika var traucēt grupas plūsmai un runātājiem. Ir pieļaujams, ka vīri var ierasties mazliet agrāk vai uzkavēties ilgāk ar nolūku baudīt ēdienu, taču ne grupas laikā. Protams, tēja un ūdens ir nepieciešami. Tomēr tos vajadzētu lietot tikai starpbrīžos, nevis laikā, kad kāds no vīriem dalās vai sniedz atbildes atgriezenisko saiti. Ideālā gadījumā tēja būtu jāsagatavo pirms sākuma meditācijas.

Atrašanās vieta

Publiskas vietas nav piemērotas; grupai jātiekas klusā vietā, kur neviens netraucē. Tikšanās var notikt vienā konkrētā vietā vai arī pēc rotācijas principa grupas dalībnieku mājās. Var arī noīrēt konferenču zāli / praktisko nodarbību telpu, utt.

Biežums

Daudzas VĪru grupas tiekas katru nedēļu, citas ik pēc divām nedēļām, vēl citas – reizi mēnesī. Lai saglabātu saturisku nepārtrauktību, ir ieteicams satikties tik bieži, cik vien iespējams. Atcerieties, ka, ja jūs tiekaties tikai reizi mēnesī un kādam iznāk vienu reizi izlaist, tad starp divām tikšanās reizēm būs pagājuši divi mēneši, kas ir ļoti ilgs laiks.

Tikšanās laiks

Atrodiet visiem piemērotu laiku. Iespējams, tas ir tūlīt pēc darba dienas beigām. Bet varbūt ir jāļauj vīriem doties mājās, pavakariņot un pēc tam savlaicīgi ierasties grupā. Laba doma ir satikties arī nedēļas nogalēs un darba laikā, ja vien to pieļauj iesaistīto vīriešu plāni un ģimenes dzīve.

Ilgums

Parasti grupas tikšanās ilgst no 2 līdz 4 stundām, atkarībā no grupas lieluma.

Tikšanās tiešsaistē: virtuālās tikšanās vietas

Online Meetings: Virtual meeting spaces

Meeting in person is strongly preferred to foster a strong connection with the other men in the Men's Group. Nevertheless, there may be circumstances where the group cannot or chooses not to meet in person. Some example scenarios may be due to unforeseen circumstances like unavailability of the meeting space or severe weather. Another example scenario is when some or all of the members of the group simply do not reside in the same immediate vicinity. In these circumstances we can turn to technology to help create a virtual meeting space.

Benefits of meeting online

One of the most important benefits to meeting online is the ability to assemble a group of men who share a common desire to participate. As mentioned in earlier sections, the objective of creating a group is not necessarily to involve your friends but instead to gather men who are committed to growth. By meeting online, the pool of candidate members of the Men's Group can be expanded to include truly conscious men who live in disparate locations.

Another significant benefit to online Men's Group meetings is lower total time commitment. This is due to less time overhead traveling to and from a central location. Lower travel times can often translate into lower variability in actual start times for the meetings. All this allows meeting efficiency to remain high and require less time to accomplish the same meeting objectives.

While there can be many benefits, there are some important considerations when establishing a Men's Group which allows some or all of its members to participate online.

Creating and preserving the virtual container

It is imperative that each man preserve the tenuous nature of the protective "container" when holding a meeting online. For a man to be vulnerable and trusting of his extended environment it is important that the meeting be free from outside distractions and also free from outside observation.

Workstation Configuration

Eye contact is problematic when interacting through the use of cameras since the tendency is to look at the screen at the other participants rather than the lens of the camera. Participants are strongly encouraged to look at their own camera when they are speaking so that the other participants can gain a better sense of their presence. All participants should endeavor to maintain an attentive posture throughout the meeting. It is important that each participant is seen as relatively stationary since movement will often draw attention away from the moment of the meeting; this includes movement of the participant (ex. getting up to tend to something) but also background/scenery movement (ex. cars, people in view) as well as camera movement (ex. laptop on lap or phone in hand). Needless to say, all other programs on the workstation computer/tablet/phone should be either closed or minimized.

Participant presence

Sources of distractions are abundant, especially when choosing familiar telepresence locations. Phone calls and texts, social media notifications, email alerts, meeting reminders, demands from pets, consumption of food and beverages, noises from children, neighbors in their yards, background television or music, etc. are all distractions to your presence and will significantly impact the meeting. Even if only you can observe the distraction, your disengagement will be felt by the other members of the group. Concentrating on your response to your upcoming turn can also be a disservice to the man

who is speaking. Remember you are not just biding time until you can talk; you are helping witness the other men who have put their trust in you to help them grow and to live at their edge.

Telepresence location

Public locations are generally not appropriate, therefore join the meeting in a location that is quiet and will not be disrupted. Private conference rooms are often available at local shared office spaces, public recreation centers, or at your own place of work. Home offices, bedrooms, and quiet private yards can be utilized provided they are free from distractions to you and the other participants in the meeting. Be especially careful to ensure the environment is free from potential eavesdropping since this will impact the ability for other participants to feel safe in the virtual container (i.e. headphones are typically warranted).

Meeting times

The time and day to hold the meetings can be even more problematic with online participants due to different time zones, holidays, and observations of daylight savings time. One or more participants will likely need to compromise but the benefits are often found to be worth it.

Exercises

Although the men are not all at the same location, it is still important to engage in participatory exercises to help get all members in the same meeting container and mindset. These exercises are described in the section below called “Structures and processes for an effective Men’s Group”. Note that there is perceptible delay in communication over the internet and performing synchronized two-way participatory exercises will not be perceived as synchronized by all members. Therefore, it is advised to have a designated leader for any particular exercise and have all other members mute their microphones and follow the instructions of the leader.

Telepresence system

Look for a telepresence system that is easy for participants to use, runs on multiple platforms, low-cost for participants, supports sufficient numbers of simultaneous users, and provides features that facilitate the various phases of your meetings. One suitable telepresence system for Men’s Group meetings is from zoom.us. The meetings can support 100 or more simultaneous users (good for announcements and membership logistics) and can be segmented into breakout rooms to allow more intimate engagement with other participants (good for sharing/check-ins).

Grupas noteikumi

Dibinot VĪru grupu vai vismaz pirmajā tikšanās reizē ir vērts vienoties par dažiem galvenajiem noteikumiem saistībā ar apmeklējumu, vadību un konfidencialitāti, kas nepieciešami, lai grupa varētu sekmīgi darboties. Būtiski ir arī vienoties par struktūru un procesu (pēc tam, kad esat izrunājuši sadaļu par Struktūra un paņēmieni, kas nodrošina efektīvu VĪru grupas darbu).

Apmeklējums

VĪriešiem ir pienākums tikties regulāri – norunātajā dienā, norunātajā laikā. Grupas biedri pēc noklusējuma pieņem, ka ikviens dalībnieks ieradīsies grupā, ja vien pirms tam nav saņemta ziņa, ka kāds nevar ierasties. Tomēr, divas līdz trīs dienas pirms sapulces pārējiem grupas biedriem var nosūtīt ziņu, lai apstiprinātu apmeklējumu (vai arī izsūtīt uzaicinājumu caur *Facebook*). Sākuma periodā e-pastā var būt arī atgādinājums par lasāmajiem tekstiem, ja tādi tiek izmantoti, un apspriežamajām tēmām.

Stingrība apmeklēšanā ir svarīga vairāku iemeslu dēļ:

1. Apņemšanās, nelokāmība un pastāvīgums ir galvenais, kas padara vīrieti par uzticamu gan attiecībās ar viņa romantisko partneri, gan arī ar pasauli. Attieksme "vīrs un vārds" – ir vienīgais veids kā to sasniegt. Ja jūs apņematies apmeklēt vīru grupu, tad cieniet šo apņemšanos. Neievērojot šo apņemšanos, jūs vājināt sevi un pārējos grupā esošos vīrus.
2. Bieži vien iemesls, kādēļ vīrietis nevēlas apmeklēt grupas tikšanos, ir tieši tas, kāpēc viņam to vajadzētu apmeklēt.
3. VĪru grupā ir vienlīdz svarīgi ne tikai saņemt palīdzību pašam, bet arī palīdzēt citiem. Var gadīties, ka negribas iet, jo grupas tikšanās nav tas, kas jums šodien ir nepieciešams. Tomēr, jūs izvēlaties atnākt. Tā ir lieliska skola kā iemācīties rīkoties citu labā, nevis tikai savās interesēs.

Dažkārt apstākļi sakrīt tā, ka nav iespējams turēties pie saistību izpildes. Šādos gadījumos tas ir jāpaziņo visiem grupas dalībniekiem. Grupas dalībniekam jāapliecina, ka viņš nevar izpildīt savas saistības, jāinformē par faktiem, kas radījuši šo situāciju, un jāapliecina sava apņemšanās apmeklēt nākamās sanāksmes.

Vadīšana

Grupas izveide pati par sevi var kļūt par lielu lēcienu jūsu līdera iemaņu attīstībā. Tomēr vīriešu grupai nevar būt tikai viens "vadonis". Jūsu grupa var izvēlēties kādu "vadītāju" sākuma periodā, vai arī kāds var uzņemties līdera lomu dažu pirmo sesiju laikā. Var arī nodot vadīšanas pienākumus uz zināmu periodu pēc kārtas visiem vīriešiem.

Vadītājs ir tas, kurš:

- izsūta atgādinājuma ziņas
- uztur grupas tikšanās struktūru un procesu
- ir kontaktpersona, kas saņem ziņas par neierašanos, utt.

Lai gan dažas grupas uztur un vada viens cilvēks, lielākajā daļā vadības groži ir pieejami katram grupā esošam cilvēkam.

Konfidencialitāte

Katram vīram ir jāapņemas ievērot pilnīgu konfidencialitāti. Tiek piemērots Lasvegasas princips: tas, kas notiek grupā, paliek grupā. Tas ir vēl būtiskāk, ja grupas locekļi ir arī draugi.

Tēmas, par kurām var dalīties ar ģimeni un draugiem ārpus grupas ir:

- Vīru grupas principi un mērķi
- Vīru grupas struktūra un forma
- Vīru grupā gūtās personiskās atziņas

Pirmā vīru grupas tikšanās

Pirmajā Vīru grupas tikšanās reizē tiek pārrunāti grupas pamatuzstādījumi, nodomi un vienošanās, tā ir arī iespēja vīriem labāk iepazīties vienam ar otru. Pirmā sanāksme var būt parasta tikšanās vienkārši, lai visi vīri būtu redzējušies un sapazinušies.

Lai sekmētu grupas tālāko darbu, jūs varat izmantot šādas vadlīnijas:

- Pirms tikšanās pārliecinieties, ka katrs cilvēks ir izdrukājis šo rokasgrāmatu un piekrīt tajā paustajam.
- Sāciet tikšanos skaļi izlasot grupas mērķus, kam seko 10 minūšu klusā meditācija, ļaujot nodomiem "nosēsties" un vīriem iejusties.
- Piedāvājiet katram īsumā dalīties par šīm tēmām (jūs varat iepriekš nosūtīt šos punktus vīriešiem, lai viņiem būtu laiks tos apdomāt):
    - vārds, vecums un nodarbošanās;
    - kas radīja vēlmi piedalīties Vīru grupā;
    - ko vēlas iegūt no Vīru grupas un kādas savas dzīves jomas viņš vēlas ietekmēt, apmeklējot grupu;
    - kādu ieguldījumu var dot grupai (stiprās puses, prasmes, pieredzi).
- Apspriediet Vīru grupas kopējās vienošanās, it īpaši saistībā ar apmeklējumu un konfidencialitāti. Visiem vīriem ir jāizsaka mutiska piekrišana.
- Apspriediet struktūru, tostarp to, kā /ar ko dalīties un kā sniegt atbildes reakciju uz otra vīra teikto. Pārliecinieties, ka ikviens piekrīt ievērot struktūru, un vai kādam ir kāds lūgums / ieteikums jebkādā veidā mainīt struktūru.
- Apspriediet un izlemiet, kā jūs darbosieties pirmo 4 mēnešu stabilizācijas periodā.
- Atlikušajā laikā jūs varat:
    - veikt īsu, klusu meditāciju;
    - veikt vienu dalīšanās un atbildes reakciju apli.

Sākuma periods

No jauna izveidotai Vīru grupai pirmie četri mēneši ir būtisks "stabilizācijas periods". Iespējams, ka neviens no vīriem nekad agrāk nav lietojis šādu unikālu mijiedarbības un attiecību formātu. Tāpēc ir vajadzīgs laiks, pacietība un neatlaidība, lai visi pamazām pierastu pie darba procesa un struktūras, bet, galvenais, viens pie otra.

Protams, jūsu grupa var nolemt arī uzreiz pāriet uz vīriešu grupas "normālo" struktūru, kurā vīrieši dalās par kādu kopīgi izvēlētu jautājumu vai tēmu, ar ko viņi pašlaik strādā vai situāciju, kas sagādā grūtības. Tomēr, lai rastu tēmas un virzienus pirmajām tikšanās reizēm, var noderēt papildu literatūra, ko apspriest (piemēram, kāds nozīmīgs un tematisks raksts). Tādā gadījumā pirmajiem 4 mēnešiem jūs varat izvēlēties kādu no šīm metodēm:

1. **Izmantojiet grāmatas kā starta platformu, kas rosina dalīties sajūtās un pārdomās**:

- Pirms katras sanāksmes visi izlasa konkrētas izvēlētās grāmatas nodaļu. Mēs esam izvēlējušies Stīvena Bidalfa "Jauno vīrišķību" (*Steven Biddulph "The New Manhood"*) un Deivida Deidas "Augstāk attīstīta vīrieša ceļš" (*David Deida "The Way of the Superior Man"*) kā divus spēcīgus resursus, lai stimulētu pārdomas un sarunas.[1] Šīs rokasgrāmatas pielikumā jūs atradīsiet apsvērumus, jautājumus un izaicinājumus, kas saistīti ar šīm grāmatām.
- Vīriešu grupā sarunām atvēlētajā laikā katrs dalās savā pieredzē, izpratnē un izjūtās, kas radās lasot tekstu, un ar šiem lasījumiem saistītajās personiskajās pārdomās/ pieredzēs.
- Vīrieši var izvēlēties ieviest grupas žurnālu, kurā piefiksēt lasījumus un ar tiem saistītos apsvērumus / jautājumus / izaicinājumus.

2. **Koncentrējieties uz konkrētu tēmu kā starta platformu sarunai**

Izmantojiet pielikumā esošo sadaļu Jautājumi vīriešiem (viens jautājums vienai sanāksmei) vai dalieties savās domās un ieskatos vienā no sekojošām jomām katrā tikšanās reizē:

[1] *Tulkotāju piezīme: No latviešu valodā pieejamās literatūras ieteicama* ***Ričarda Rora*** *"Ādama atgriešanās. Pieci apsolījumi vīrieša iniciācijas ceļā" (2013), un* ***Jura Rubeņa*** *"Viņa un Viņš. Mīlestība, attiecības, sekss" (2016). Minēto Deivida Deidas grāmatu šobrīd pēc Riga Men's Group lūguma latviešu valodā apņēmusies izdot izdevniecība Zvaigzne ABC.*

- Tēva un vecāka loma
- Sekss un seksualitāte
- Darbs un karjera
- Nelokāmība, viengabalainība un noturīgums/ taisnīgums (*integrity*)
- Veselība un labklājība
- Emocijas
- Mērķis (dzīves uzdevums)

3. **Izmantojiet pielikumā atrodamo nelokāmības un noturības (*integrity*) sarakstu vai Galveno Pamatvērtību Novērtējumu.**

- Vienojieties, ka katrs pabeigs sarakstu vai novērtējumu savā brīvajā laikā.
- Lai iegūtu sarakstu, izmantojiet katru minēto jomu un tajā sasniegtos rezultātus (sākot ar tēva un vecāka lomu un beidzot ar mērķi) kā galvenās dalīšanās tēmas pirmajās sešās tikšanās reizēs. Lai iegūtu Galveno Pamatvērtību Novērtējumu, veltiet tām vienu tikšanās reizi.

Struktūra un paņēmieni, kas nodrošina efektīvu VĪru grupas darbu

Struktūras un procesu kopsavilkums

Kaut arī šī struktūra ir diezgan strikta, tā der lielākajai daļai vīru grupu. Tomēr katrai grupai pašai ir jānoskaidro kāda struktūra vislabāk atbilst tās vajadzībām. Dažām grupām ir daudz vaļīgāka struktūra vai vispār nav struktūras, kas ļauj brīvāk veidot sarunu. Taču vaļīga struktūra var radīt haosu. Mūsu pieredze liecina, ka stingrāka struktūra patiesībā nodrošina lielāku elastību, kad tas ir nepieciešams. Mēs iesakām sākt, izmantojot šo struktūru, un pēc tam pielāgot to atbilstoši jūsu grupas vīru vajadzībām.

Tālāk ir minēti 6 galvenie procesi, kas veido Vīru grupas sanāksmes struktūru; katrs no tiem tiks paskaidrots vēl sīkāk:

1. Klusā meditācija: sāciet grupu ar 10-20 minūšu klusēšanas meditāciju (atkarībā no dalībnieku skaita un ieplānotā laika).

2. Reģistrācija (*check-in*): katrs cilvēks īsi noformulē – reģistrē – kā viņam klājas (piemēram, enerģijas līmenis), un kā viņš jūtas (piemēram, garastāvoklis, optimisma līmenis). Tas tiek pateikts skaļi un tiek sniegts pamatojums tam, kādēļ šādas vērtējums.

3. Dalīšanās ar sajūtām un pārdomām: katram cilvēkam ir 10 minūtes, lai pateiktu savu sakāmo un saņemtu pārējo vīru atbildes reakcijas (atgriezenisko saiti). Katrs var pats izvēlēties, kā strukturēt atvēlēto laiku. Visbiežāk vīri dalās 5 minūtes un pēc tam 5 minūtes saņem atgriezenisko saiti. Tik pat labi kāds var izvēlēties dalīties 3 minūtes un 7 minūtes saņemt atbildes reakcijas. Vai arī ir 10 min tikai dalīšanas, vai 10 min tikai grupas atgriezeniskā saite/ jautājumu, utt. Dažas vīriešu grupas izmanto "runātāja stafetes kociņu" (“talking stick”) – kādu simbolisku priekšmetu/ objektu, kas tiek nodots runātājam, lai signalizētu pārējiem, kurš ir tas cilvēks, kas dalās.

4. Atbildes reakcija (atgriezeniskā saite): kad pirmais vīrs ir pabeidzis dalīšanos, tad vīrs, kas atrodas tieši pa kreisi, viņam sniedz īsu atgriezenisko saiti, ko pabeidz ar vārdu "HO!" (saīsinājums no angļu "*honesty*" un "*openness*" – godīgums un atklātība). Mēs izmantojam vārdu "ho!" kā apliecinājumu tam, ka atzīstam paši sevi un viens otru. Pēc tam atbildes reakciju sniedz nākamais pa kreisi un tā tālāk, līdz visi vīrieši ir reaģējuši vai arī beigušās atvēlētās 10 minūtes.[2] Kad viens cilvēks ir pabeidzis dalīties un saņemt atgriezenisko saiti, nākamais vīrs pa kreisi sāk savu 10 minūšu dalīšanās un reakcijas ciklu.

[2] Tomēr, nopietnu tēmu gadījumā tiek pieļauts, ka izsakās visi, pat ja 10 minūtes ir pagājušas. Grupas sanāksme var ieilgt, taču bieži vien runātās tēmas ir pietiekami svarīgas, lai tas būtu tā vērts.

5. Fiziskās aktivitātes: Kad puse no vīriešiem ir dalījusies un saņemta atbildes reakcija, ja to atļauj laiks, ieteicams veikt dažus fiziskos vingrinājumus (piemēri atrodami pielikumā), lai sakārtotu domas un sajustu savu ķermeni – "sazemētos".

6. Noslēgums: Lai noslēgtu VĪru grupas tikšanos, notiek “atreģistrēšanās” (check-out) - Īsa dalīšanās par pašreizējo sajūtu, lai neviens nebūtu palicis ar "nepabeigtības sajūtu". Varat arī beigt tikšanos ar meditāciju. Visbeidzot, iedrošiniet grupu noslēgt procesu ar kādu fizisku kontaktu. Mūsu grupa seko Bila Kauta (*Bill Kauth*) ierosinājumam izveidot vīru apli uzliekot rokas viens otram uz pleciem un stāvot tik ilgi, cik nepieciešams, lai katrs pēc kārtas atrastu acu kontaktu ar visiem pārējiem vīriem.

Klusā meditācija

Šīs 10-20 minūtes katras VĪru grupas sākumā ļauj vīriešiem sazemēties, kā arī sajust, kā viņi jūtas un ko viņi varētu dot grupai

- Mēģiniet koncentrēties uz savu elpu. Klausieties katru dabisko ieelpu un izelpu, un kad pamanāt savu prātu, kas klīst, atgriezieties pie elpas.
- Ja grupā ir vīrieši, kas pirms tam nekad nav meditējuši, jūs varat izpētīt dažādus meditācijas paņēmienus, piemēram, mantras, vadītas vizualizācijas, domāšanas meditācijas utt.

Reģistrācija (*check-in*)

Pēc meditācijas, uzaiciniet katru vīru iedziļināties sevī un pēc tam dalīties ar grupu par to kā viņam klājas un kā viņš jūtas. To var izdarīt, vienkārši piešķirot reitingu no 10, kur 1 nozīmē pavisam slikti un 10 – lieliski. Vēl labāk, ja jūs aicināt veikt reģistrāciju, norādot uz vienu no četrām pamata emocijām (Bila Kauta "VĪriešu aplis"):

Prieks: man ir tas, kas man ir nepieciešams / ko es vēlos: es jūtos mīlēts, novērtēts, apmierināts, laimīgs, priecīgs, mierīgs, entuziastisks, apmierināts, maigs, pieņemts, piepildīts, jautrs.

Dusmas / niknums: kaut kas traucē sasniegt to, kas man ir nepieciešams / ko es vēlos sasniegt: jūtos dusmīgs, naidpilns, neapmierināts, negatīvi noskaņots, saniknots, īgns, izmisis, nokaitināts, satraukts.

Skumjas: es esmu zaudējis kaut ko, kas man vajadzīgs / ko es vēlos: jūtos bezpalīdzīgs, noraidīts, apbēdināts, vīlies, vientuļš, pamests, iztukšots, viens, pazaudējis sevi, man ir smagi ap sirdi.

Bailes: es varu zaudēt sevi un to, kas man pieder, cenšoties sasniegt to, kas man ir nepieciešams / ko es vēlos: jūtos nobijies, satraukts, nervozs, pārbijies, nedrošs, neaizsargāts, vājš, vainīgs, nokaunējies.

Piemēram:

- "Tagad es jūtos uz 9 ballēm, - esmu priecīgs, jo šobrīd mana partnere un es esam tiešām satuvinājušies."
- "Es jūtos uz 4 ballēm, - man ir bailes, jo šobrīd ir liela nenoteiktība darbā."

DalĪšanās

*Spēja skaidri izteikties par savām domām, jūtām un vēlmēm ir vīrišķības pazīme, kas dabiski nav raksturīga lielākajai daļai vīriešu, taču to **var** attīstīt un nostiprināt. Autentiska dalīšanās ir vīru grupas pamatvirziens, tā dod vislielāko un bagātāko ieguldījumu vīriešu dzīvē. Daudzi vīrieši, neskatoties uz to, ka viņi atrodas draugu un ģimenes lokā, patiesībā jūtas izolēti un vientuļi savā dzīves pieredzē. Dalīties – runāt patiesību no savas sirds – ir izaicinājums, atklāsme un atvieglojums.*

DalĪšanās drošā telpā ir unikāla iespēja vīriem atklāti un godīgi runāt par sevi un savu dzīvi. Tas nozīmē drosmi, neaizsargātību un dažiem – pirmo reizi būt patiesiem. Tā ir dalīšanās no sirds (atšķirībā no dalīšanās no prāta), un tas ir kaut kas ārkārtīgi spēcīgs. Tā nav sīki detalizēta atskaite par to, ko jūs esat paveicis kopš pēdējās tikšanās reizes. Tā nav bezdomu muldēšana. Tā nav stāstu stāstīšana.

DalĪšanās mērķis ir:

- pastāstīt, kas notiek jūsu dzīvē,
- uzņemties atbildību, par to, ko jūs sakāt, ka vēlaties sasniegt
- izzināt, ko nozīmē būt vīrietim un izzināt savu vīrišķo būtību
- pastāvīgi radīt un atjaunot savu dzīves mērķi
- pārbaudīt, vai jūs dzīvojat atbilstoši savam mērķim
- pieredzēt to, ka jūs uzklausa un redz citi vīrieši, kas nemēģina noniecināt jūsu centienus vai tās problēmas, kas jūs attur no mērķa sasniegšanas
- atrasties vietā, kur jūs varat brīvi runāt par to, kas jūs esat vai ko esat piedzīvojis – jūsu neapmierinātību, skumjas, vientulību, izgāšanos, dusmas, bailes – bez vajadzības "izskatīties labi" vai tēlot, ka "viss ir kārtībā ", nebaidoties tikt vainotam un apvainotam.

Lietas, ar ko dalĪties:

- triumfa un uzvaru momenti; izaicinājumi un šķēršļi
- notikumi un sarunas, ar kurām lepojaties un tās, ar kurām nelepojaties
- situācijas, kad esat juties kā vīrietis, un kad neesat – ko jūs teicāt / darījāt? Kā tas notika?
- brīži, kad jūsu vīrišķā būtība ir varējusi izpausties un kad tā tikusi apspiesta

- piemēri, kad esat izrādījis nelokāmību un noturību, un kad tas nav izdevies
- Situācijas, kur jūs pārtrauca un tās, kur jūs triumfējāt – kāda bija jūsu pieeja? Kādi šķēršļi radās? Kā tas ietekmēja jūsu tuvos cilvēkus?
- Momentus, kad jūs bijāt aizvērts un kad jūs atvērāties – kā tas notika – jums un citiem?
- Saskarsmes situācijas, kad jūs pilnībā paudāt savu mīlestību un situācijas, kad piedzīvojāt bailes.
- Vai esat dzīvojis konsekventi (vai pretrunā) ar savu mērķi - kāds jūs bijāt? Ko jūs domājāt / teicāt / darījāt? Kāda bija rezultāts?

Savas dalīšanās laikā mēģiniet:

- uzturēt acu kontaktu ar visiem vīriešiem;
- elpot ar vēderu;
- runāt nesteidzoties;
- centieties būt īss, lakonisks.
- Runājot par savu pieredzi, lietojiet pirmās personas vietniekvārdu "Es", nevis runāt otrajā vai trešajā perosnā.
- Saglabājiet stingru, mierīgu, taisnu un atvērtu stāju.
- Izvairieties no tādām frāzēm kā "Es tiešām nezinu, ar ko dalīties" vai "Es daudz domāju par to, ar ko dalīties". Labāk paklusējiet un dodiet vārdu nākamajam, nekā runājiet aplinkus. Skatieties citiem acīs un vēlreiz ieelpojiet caur vēderu. Esiet patiesi, dalieties ar savu enerģiju, savu vīrišķību, nevis savas pieredzes aprakstiem. Nesteidzieties, elpojiet dziļi un sajūtiet sevi. Ļaujiet savam prātam nomierināties. Grupas fiziskās un garīgās prakses palīdzēs jums saglabāt klātbūtnes sajūtu.
- Jums nav nepieciešams kaut ko pierādīt grupas vīriešiem - nav vajadzības censties izdarīt "kā ir pareizi", būt daiļrunīgam, gudram vai asprātīgam, lai arī mums visiem laiku pa laikam rodas tāds kārdinājums. Vīri dzirdēs jūs arī bez speciāliem, smalkiem paņēmieniem.
- Ņemiet vērā, ka tas ar ko jūs dalāties, dod labumu pārējiem vīriem. Ja tas ir autentisks, tad tas būs vērtīgs, neatkarīgi no satura.

Kad kāds cits cilvēks dalās, centieties:

- Saglabāt acu kontaktu ar viņu
- Klausieties, ko viņš saka, un ko viņš nesaka, un kas ir aiz tā, ko viņš saka

- Vērojiet savas reakcijas uz to, ar ko otrs dalās – ievērojiet savu stāju, elpošanu un domas.
- Izvairieties no jebkādas ārējas piekrišanas vai nepiekrišanas tam, ar ko otrs dalās, kad viņš to dara. Palieciet kluss, bet klātesošs, nevis smejieties vai mājiet ar galvu.
- Izvairieties no pārtraukšanas vai iejaukšanās, ja vien tas nav iepriekš saskaņots atbalsta signāls, lai efektīvāk dalītos (skatiet zemāk sniegto piezīmi).

Dalīšanās procesa struktūra:

- Tam, kurš dalās, tiek nolikts priekšā hronometrs, jeb arī vienu cilvēku var iecelt par laika pieskatītāju.
- Ja esat pabeidzis savu dalīšanos, pirms ir pagājis laiks, jūs varat izvēlēties jau uzreiz lūgt atgriezenisko saiti, vai arī jūs var palikt kluss, uzturot acu kontaktu, kamēr jūsu laiks ir pagājis.
- Ja jūsu laiks ir beidzies, bet jums ir vairāk sakāmā, jūs varat turpināt runāt un izmantot atgriezeniskās saites laiku, bet jūs nedrīkstat runāt ilgāk par jums piešķirto laiku (tomēr, šādi jūs izlaižat ļoti svarīgu grupas daļu – citu vīru reakciju uz sevis teikto).
- Ja kāds runā nesakarīgi vai neuztur acu kontaktu, vai dalās virspusēji, jebkurš cilvēks var pārtraukt un to pateikt. Grupa var arī vienoties par saskaņotu signālu, lai ļautu cilvēkam saprast, ka viņam vajadzētu izteikties lakoniskāk vai arī par zaudētu acu kontaktu, vai nepieciešamību elpot, vai vairāk piedalīties.
- Varat ieviest "runāšanas stafetes kociņu", lai visiem atgādinātu, ka tas, kuram ir šis kociņš (kāds simbolisks objekts), ir vienīgais, kurš runā.
- Noslēdziet savu daļu ar vārdu - "HO!" Vai "AHO" vai kādu citu signālu tam, ka esat pabeidzis dalīties. Pārējie vīrieši var atbildēt arī ar HO vai AHO, vai jūsu izvēlēto vārdu. Dažas grupas izmanto AHO, lai paziņotu, ka tas, ko viņi dzirdēja, bija Autentisks, Godīgs un Atvērts.

Ja visi vīri ir dalījušies un saņēmuši atgriezenisko saiti, bet vēl ir atlicis laiks (tas var notikt, ja atnākuši mazāk vīru), jūs varat izvēlēties beigt vakaru vai, vēl labāk, - atstāt to kā "atvērtu" dalīšanās laiku, lai turpinātu iedziļināties ikviena cilvēka pašreizējā pieredzē.

Atgriezeniskā saite

Atgriezeniskās saites mērķis:

- palīdzēt vīrietim, kurš tikko dalījies;
- pašam pieredzēt to, kā ir izdarīt kaut ko otra labā;
- jūsu veltījums cilvēkam, kurš dalījies, kas dod viņam iespēju izbaudīt, ko nozīmē pietuvināties savam dzīves mērķim tā, ka viņš jūtas iedvesmots (un viņam var nepatikt tas, ko nākas par sevi dzirdēt, un tam nebūt nav jāliek viņam justies "labi").
- dzirdēt, kā citi redz un jūt vai uztver jūs un jūsu teikto/ pieredzi.

Dodot atgriezenisko saiti:

- Visefektīvākā atgriezeniskā saite parasti nepārsniedz **30 sekundes**. Tas var būt tikai viens vārds. Īsi un konkrēti.
- Ja vīrieša atbilde pārsniedz vienu minūti, viņš visdrīzāk ir aizrunājies. Viņam turpinot runāt, tiks novērsta uzmanība no galvenā un citi jutīsies neapmierināti. Dariet viņam to zināmu. Vienkārši pasakiet vārdus "tu esi aizrunājies" vai "ātrāk pie galvenā", vai "izsakies konkrētāk" u.tml.
- Cieniet tā vīra pieredzi, kas tikko dalījās, atstājot malā savus "viedokļus". Atgriezeniskā saite atšķiras no domām un spriedumiem, kas parasti nāk no jūsu pašu projekcijām. Atbildes reakcija atšķiras no "padomu došanas". Kaut arī dažkārt var būt nepieciešami viedokļi, spriedumi un padomi, tie jāizsaka pēc iespējas mazāk.
- Iejūtieties tā cilvēka situācijā, kuram dodat atgriezenisko saiti. Vai viņš dalījās no prāta vai savas sirds? Vai viņš bija saskarē ar ķermeni un elpoja dziļi, jeb viņš bija izkliedēts un saraustīts? Vai viņš uzturēja acu kontaktu jeb izvairījās no citu vīriešu acīm? Vai viņš juta, ka viņam uzticas jeb nē? Vai viņš izklausījās skaidrs un fokusējies uz savu mērķi, jeb glums, izvairīgs vai neautentisks?
- Esiet skarbi savā līdzjūtībā. Atgriezeniskajā saitē nav jātiecas izrādīt maigumu. Protams, mērķis nav salauzt vīrieti, bet gan pateikt to, kas ir jāpasaka. Jums vajadzēs drosmi, lai to viņam pateiktu. Viņam var nepatikt tas, ko viņš dzird, tomēr viņš saprot, ka atbilde tiek sniegta, lai viņam palīdzētu. Tāda ir skarbā līdzjūtības būtība. Ja vīrietis gūst jaunu atklāsmi vai ierauga jaunu iespēju rīkoties, viņam tiek izdarīts pakalpojums un viņš ir saņēmis nesaudzīgu līdzjūtību.

- Atbildes reakcija tiek sniegta ar mīlestību – nevis lai aizskārtu vai radītu bailes, vai noniecinātu vīrieti. Prasme sniegt atgriezenisko saiti šādā veidā ir daļa no mākslas būt par vīrieti.
- Ieklausieties citu vīriešu atgriezeniskajā saitē. Ja kaut kas jau reiz ir pateikts, vai tas jāatkārto? Kā tas var noderēt vīriem? Elpojiet un esiet pilnīgi klātesošs katra vīra atbildes reakcijai – tā ir veltīta arī jums. Izvairieties no vērtēšanas un iedziļinieties sacītajā – gan vārdos, gan ķermeņa valodā, gan intonācijās un enerģijā.

Atgriezeniskās saites vērtējums:

Vērtējums parāda to, cik efektīvi esat sajutuši vīrieti, kurš dalījās, un tam, vai jūsu atgriezeniskā saite ir "trāpījusi mērķī" un bijusi nozīmīga. Parasti tas norāda uz to cik klātesošs atbildes reakcijas devējs ir bijis gan pašam runātājam, gan tēmai par kuru viņš dalījies, gan arī intuitīvai izpratnei par teiktā zemtekstu.

Atgriezeniskās saites vērtēšana noteikti nav obligāta, taču to ir ļoti ieteicams kādā brīdī izmēģināt saistībā ar grupas attīstību, it īpaši agrīnā stadijā.

- Kad cilvēks ir pabeidzis sniegt savu atgriezenisko saiti, tās saņēmējs dod vērtējumu 10 baļļu sistēmā.
- "10" nozīmē, ka atgriezeniskā saite bija precīza. Tas nozīmē, ka cilvēks, kas sniedza jums savu reakciju, patiešām jūs dzirdēja. Ideālā gadījumā atbildes reakcija kaut ko izskaidroja jums, sniedza jums dziļāku ieskatu vai iedvesmoja rīkoties.
- Cits variants – tā vietā, lai novērtētu katra cilvēka atbildes reakciju, tas kurš dalījās var pateikt lielu “HO!” tam vīram, kurš, pēc viņa domām, ir devis viņam visspēcīgāko atgriezenisko saiti.

Atbilde uz atgriezenisko saiti:

- Iespējams, jums pašam liekas, ka sniegtā atgriezeniskā saite ir trāpījusi mērķī. Jūsu atgriezeniskā saite pat var saņemt apstiprinājumu citu vīru teiktajā. Tomēr, tas var arī neatspoguļoties saņemtajā vērtējumā. Jūs domājat, ka tas bija "10", bet iegūstat "2".
- Jūsu atbildes novērtējums parāda to, kā jūsu sniegtā atbildes reakcija tika uztverta, un otra vīra prāta stāvokli vērtējuma sniegšanas brīdī.
- Neļaujiet rezultātiem pazemināt sevi vai likt domāt, ka jūsu sniegtā reakcija bija "nepareiza". Vienkārši izmantojiet to kā iespēju pārdomāt, cik klātesošs jūs bijāt šim cilvēkam un pārējiem grupas vīriešiem.

- Tāpat, novērojiet sava ego reakciju, kad saņemat augstu vērtējumu par jūsu sniegtajām atsauksmēm.

Pieeja atgriezeniskās saites sniegšanai:

- Ja kāds no vīriem uzskata, ka viņam nav nekā ko piebilst vai papildināt dalīšanās laikā teiktajam, lai viņš labāk "izlaiž" savu kārtu, nevis runā runāšanas pēc.
- Atbildes reakciju nedrīkst sniegt pavirši vai ikdienišķi. Cilvēkam, kurš izlaiž atgriezenisko saiti, ir jābūt skaidrībai, kāpēc viņš ir izvēlējies tā rīkoties.
- Tieši tāpat, nav vajadzīgs teikt "Es piekrītu tam, ko teica visi pārējie" vai līdzīgas frāzes.

Izaicinājumi

"Apsēdieties ar saviem tuvākajiem vīriešu kārtas draugiem un apspriediet, ko jūs pašlaik darāt savā dzīvē un ko jūs baidāties izdarīt. Sarunai ir jābūt īsai un konkrētai. Jums vajadzētu sākt ar raksturojumu par to, kur atrodaties. Tad jūsu draugiem ir jāpiedāvā praktisks eksperiments: jāierosina kas tāds, ko jūs varat izdarīt, lai atklātu kaut ko par sevi vai iegūtu vairāk brīvības.

Jūsu tuvākajiem draugiem būtu jābūt gataviem apstrīdēt jūsu viduvējību, ierosinot konkrētu rīcību, kuru veicot jums izdosies vienā vai otrā veidā izkāpt no ierastās rutīnas.

Jums jāuzticas tam, ka šie draugi jums izstāstīs savu skatījumu uz jūsu dzīvi, piedāvās konkrētu rīcību, kas izgaismos jūsu stāvokli un sniegs jums nepieciešamo atbalstu kas nepieciešams, lai sasniegtu brīvību, kura parasti atrodas ārpus komforta zonas robežām. " (Deivids Deida)

Ir reizes, kad ir lietderīgi un pat nepieciešams izaicināt otru cilvēku rīkoties tā, lai būtiski mainītu viņa dzīves situāciju. Tā kā vīrišķība izpaužas un attīstās caur konkrētu rīcību, tad ideja par "izaicinājumiem" saskan ar vīrieša dzīves būtību.

- Izaicinājumi var ietvert jauna veida rīcību vai uzvedību. Izaicinājums, ko jūs ierosināt otram vīram, ir paredzēts, lai mainītu viņa dzīvi un pieredzi. Pirms izaicināt vīrieti, iejūtaties viņa situācijā un apsveriet: ko viņš varētu izdarīt starp šo un nākamo grupas tikšanos, kas varētu tieši vai netieši ietekmēt tos procesus, kam viņš pašlaik iet cauri? Piemēri:
  - "Es izaicinu tevi trenēties 3 reizes nedēļā"
  - "Es izaicinu tevi meditēt 10 minūtes katru dienu"
  - "Es izaicinu tevi uzaicināt konkrēto sievieti uz stikšanos"
  - "Es izaicinu tevi parunāties ar tēvu/māti/ ..." .
- Šis ir spēcīgs instruments, taču to var nepareizi pielietot, uzstādot prasības par to, kādam otram cilvēkam vajadzētu būt vai kas viņam jādara; tas ir vērtējošs spriedums, tādēļ pirms izteikšanas tas ir rūpīgi jāapsver.

Uz izaicinājumu var atbildēt trīs veidos:

1. Apstiprināt. Jūs uzņemsies izaicinājumu un paziņosiet, "līdz kuram laikam", un kuram un kā jūs ziņosit, ka tas ir pabeigts. Esiet detalizēts - tas veicinās atbildību.
2. Atteikties. Ja cilvēks uzskata, ka šāds izaicinājums nenāks viņam par labu, vai ja viņš ir pārdomājis un sapratis, ka viņš nespēj / nevēlas to izpildīt, pietiek ar frāzi: "es noraidu".
3. Atbildes izaicinājums. Es atsakos no izaicinājuma "a", tā vietā es darīšu "b". Atkal, skaidri paziņojiet "kad", kuram un kā jūs ziņosiet, ka tas ir paveikts.

Lai iegūtu sīkāku informāciju par "izaicinājumu" procesu, iepazīstieties ar Pītera Hegertija (*Peter Hagerty*) izveidoto izaicinājuma apli, kas aprakstīts šīs Rokasgrāmatas pielikumā.

Atbilde uz atgriezenisko saiti un izaicinājumu

- Atbildes reakcija un / vai izaicinājums ir būtisks vērtēšana attīstības aspekts. Tā ir izaugsmes iespēja. Progress tiek sasniegts, paturot prātā to, kāpēc cilvēks sniedz jums atbildes reakciju vai ierosina izaicinājumu.
- Iespējams, jums nepatīk tas, ko jūs dzirdat. Tas var būt sāpīgi. Bet, ja tas sāp, tas var saturēt arī būtisku patiesību. Apsveriet to. Ļaujiet tam nogulsnēties sevī. Dažreiz tas cilvēks, kuru mēs pazīstam visslīktāk, esam mēs paši.
- Atgriezeniskā saite ne vienmēr ir patiesa. Tā var arī nebūt taisnība. Kāds var aizšaut galīgi garām. Jūs varat neņemt to vērā. Jebkurā gadījumā, klausieties un ļaujiet tai nogulsnēties.
- Necentieties reaģēt uz atbildes reakciju un necentieties aizstāvēt savu pozīciju. Ir grūti sniegt otram godīgu atbildes reakciju, tādēļ atzīstiet viņa pūles ar piekrītošu galvas mājienu vai sakiet "HO!". Novērtējiet saņemto reakciju un pēc tam ejiet tālāk, ļaujot to sniegt nākamajam vīram.

Fiziskie vingrinājumi

Vīrišķība uzplaukst fiziskajās aktivitātēs. Izmantojiet šos vai arī kādus citus vingrinājumus jebkurā grupas tikšanās brīdī, lai sapurinātos un liktu vīriem atgriezt savu uzmanību no galvas pie ķermeņa.

Lai sazemētos / fokusētos / aktivizētos / uzmundrinātos var veikt šādas darbības:

- Nostājieties, izplešot kājas gurnu platumā, acis aizvērtas, rokas gar sāniem, nedaudz saliekti ceļgali, mēle pieskaras aukslējām. Elpojiet dziļi, it kā elpa ienāktu caur vēderu, līdz jūsu sēkliniekiem. Izelpojiet augšup pa mugurkaulu un laukā pa galvu. Vizualizējiet slēgtu apli kur savienojas jūsu elpa, kas iet uz leju līdz sēkliniekiem un uz augšu caur mugurkaulu. Lai vīri veic šo vingrinājumu2-5 minūtes.
- Nostājieties viens pretim otram. Skatieties otram acīs, taču fokusējieties uz labo aci. Atrodiet otra elpošanas ritmu un ieelpojiet un izelpojiet kopā, saglabājot acu kontaktu. Veiciet šo vingrinājumu 2-5 minūtes.
- Viss tāpat kā iepriekšējā vingrinājumā, bet, ja jūs jūtat, ka otrs nespēj noturēt uzmanību vai nepiedalās, stingri uzsitiet viņam pa plaukstas virspusi. Kad pats neesat pieslēdzies vai klātesošs, piesitiet sev pie krūtīm.
- Katrs izdomā pa vienam vingrojumam, kuru visi pilda 2 minūtes. Vispirms viens izstāsta savu vingrinājumu un tas tiek izpildīts, tad nākamais cilvēks izskaidro savu vingrinājumu un tā tālāk.
- Iespējams pielietot arī dažādas cigun vai jogas pozas.

VĪru grupas uzturēšana

Struktūras un procesa pārvērtēšana

Grupai ir ļoti nepieciešama vienošanās par skaidru struktūru un procesu. Vienlaikus ir tikpat svarīgi ik pa brīdim kritiski izvērtēt iedibināto procesu un struktūru; kādā grupas attīstības posmā (īpaši, ja kāds ir pametis grupu un tai pievienojas jauni vīri) rodas šādi jautājumi:

- Vai pašreizējais process un struktūra kalpo grupas galvenajam mērķim?
- Vai atšķirīgs process un struktūra var uzlabot vīru mijiedarbības kvalitāti grupā?

Veltīt vienu veselu tikšanās reizi, lai pārrunātu un novērtētu struktūru var būt grūti (jo īpaši, ja šīs struktūras un procesi ir izveidoti sen un šķietami "strādājuši" gadiem ilgi). Ja iespējams, atzīmējiet un izsakiet skaļi savu nevēlēšanos mainīt struktūru un procesu, bet necentieties nobīdīt šo tēmu malā vai izvairīties no sarunas. Ja tai pievēršas pēc būtības, tad tā var būt viena no veselīgākajām jūsu grupas sarunām, un tā ir svarīga vīriešu grupas pastāvīgas attīstības sastāvdaļa.

Būs brīži, kad visi ir fokusējušies – vīri ir patiesi autentiski dalīšanās reizēs un viņu reakcija uz otra teikto ir precīzi “naglai uz galvas”. Un būs brīži, kad visi būs “pašķīduši” – dalīšanās stāsti būs virspusēji, viņi ieslīgs pļāpībā un atbildes reakcija būs “pilnīgi garām”. Ļaujiet vīru grupas procesiem dabiski plūst un veidoties, nebrīnieties par atšķirīgu dziļumu, ietekmi un efektivitāti. Tomēr, ja laika gaitā vīrus nepamet sajūta, ka kaut kā tomēr trūkst, vai ka grupai ir nepieciešamas svaigas asinis, vai ir nepieciešams pacelt grupu jaunā līmenī, tad jāpalūdz katram atkārtoti izlasīt šo rokasgrāmatu un norādīt, kuri elementi ir jāattīsta. Jūs varat izmēģināt kādu no šīm darbībām:

- Lai padarītu dalīšanos saturīgāku, var atgriezieties pie lasīšanas vai izvēlieties kādu jaunu grāmatu, kuru izmantot.
- Nelietojiet “brīvās” tēmas, bet izvēlieties konkrētu tēmu / problēmu, par kuru dalīties.
- Apsveriet, vai dalīšanās un atgriezeniskās saiknes struktūra un atvēlētais laiks ir jāsamazina vai varbūt jāpagarina.
- Atgriezieties pie atgriezeniskās saites novērtēšanas (vai nu vērtējot katra cilvēka atsauksmes, vai ar "lielu HO!" tam vīram, kura sniegtā atbilde jums šķita visefektīvākā).
- Izpildiet fiziskus vingrinājumus, lai mainītu enerģijas plūsmu un atgrieztu vīriešus sava ķermeņa sajūtās.
- Uzrakstiet vai atjaunojiet savas Vīru grupas mērķus un nolūkus.

- Uzņemiet grupā jaunus vīrus.
- Uzrunājiet vīru, kurš ir citā vīru grupā, lai viņš apciemo jūsu grupu (fiziski vai pat ar *Skype* starpniecību) un sniedz atsauksmes par jūsu grupas procesu (uzrakstiet mums *e-pastu*, ja vēlaties mūsu atbalstu!)
- Uzdodiet katram vīram uzrakstīt savu personisko mērķi (*Mission Statement*) un dalīties ar to.
- Organizējiet vīru grupas nedēļas nogali ārpus pilsētas.
- Izmantojiet izaicinājuma apļa aprakstu, kas atrodams pielikumā.

Konfliktu risināšana

Vīru grupā dažādos laikos neizbēgami radīsies atklāti vai slēpti konflikti. Tas var notikt dažādu iemeslu dēļ, kā, piemēram:

- Kāda sniegtā atgriezenisk'a saite
- Reaģējot uz uz kāda vīra sacīto
- Reaģējot uz veidu, kādā notikusi dalīšanās
- Vērtējot to, kā vīrietis strādā ar savām problēmām un uzdevumiem
- Par saskaņotās grupas struktūras vai grupas noteikumu nepildīšanu
- Gadījumos, kad kāds nejūtas sadzirdēts
- Kāda neatrisināta jautājuma dēļ

Konflikta noregulēšanas process atspoguļo grupas kopību un jaudu, turpretim nenoregulēts konflikts starp dalībniekiem mazinās grupas integritāti un spēku. Jāsaprot, ka viena no galvenajām vīriešu grupas funkcijām ir nodrošināt, ka konflikts tiek atklāti risināts grupā. Konflikta atrisināšanai grupā ir divi galvenie ieguvumi:

1. Tas mudina katru iesaistīto personu vairāk runāt par saviem iekšējiem procesiem un
2. Tas ir paraugs tam, kā veidot un uzturēt veselīgas attiecības (gan vīriešu grupā, gan ārpus tās).

Vadlīnijas par to, kā vadīt grupu konflikta situācijā:

- Grupā ir jābūt drošai telpai kur konfliktēt, balstoties uz sapratni par to, ka konflikti var rasties un tas ir normāli. Par konfliktu tiek runāts, jo to var un vajag atrisināt.
- Ir jābūt vienotam viedoklim, ka gadījumā, ja grupā rodas konflikts, tas pats par sevi ir iemesls, lai pētītu šādas reakcijas cēloni.
- Konfliktu risināšanas procesā tiek skaidri nošķirtas šādas sastāvdaļas:
    a. **Fakti**: kas notika vai kas faktiski tika pateikts

b. **Domas**: kādas bija iesaistīto domas par to, kas noticis vai par to ko kāds teicis
c. **Sajūtas**: kādas emocijas radās saistībā ar šīm domām?

- Iespējams, lai risinātu konfliktu, ir nepieciešams mediators, kurš palīdzētu izprast trīs augstāk minētās komponentes.

Saziņa starp oficiālajām tikšanās reizēm

- Var gadīties, ka kādam vīram dzīve kļūst tik sarežģīta, ka viņš noslēdzas sevī. Kādā brīdī tas var notikt ar mums visiem, daudziem pat diezgan bieži. Cēlonis var būt darbs, sieviete/partneris, bērns (-i), vai pat kaut kas no tā, kas pārrunāts vīru grupā. Acīmredzams noslēgšanās indikators ir atrašanās ārpus saziņas – neatbildēšana uz telefona zvanu, e-pastu vai SMS.
- Vīrieši, kas ir VĪr grupā, var noslēgties sevī, un tas ir pieņemami. Viņi izkrīt no saziņas, un tas ir cilvēciski saprotami. Bet pēc tam viņiem vienalga ir jāatbild par to grupas priekšā. Viņiem vajadzētu vismaz paziņot, ka viņi vēlas netikt traucēti. Un, ja šāda izkrišana ir likusi palaist garām grupas tikšanos, viņiem ir jābūt gataviem to pārrunāt ar kādu no pārējiem vīriem. Tā ir reāla izaugsmes iespēja.
- Starp tikšanās reizēm vīri var izvēlēties sazināties ar visiem, vai tikai konkrētiem vīriem no grupas. Viņi var to darīt, lai padalītos ar kādu savu triumfu vai izaicinājumu.
- Ja kāds izvēlas "dalīties", izmantojot e-pastu, pārējiem vīriešiem ir jāsniedz savas atsauksmes tā, it kā tā būtu klātienes saruna. Tad ir jāizmanto funkcija "atbildēt visiem", vai nu lai sniegtu atgriezenisko saiti, vai vismaz atbildētu ar "HO!", lai apstiprinātu savu piedalīšanos.

Sociālie pasākumi

- Lielu labumu dod grupas sociālie pasākumi, kas tiek rīkoti **3 - 4 reizes gadā**, taču šiem pasākumiem vajadzētu būt atšķirīgām no parastajām tikšanās reizēm.
- Grupas pulcēšanās var notikt jebkurā formā, kādā grupa pati to nolemj: vakariņas, BBQ, dzērieni vietējā bārā/restorānā, filmu vakars (ideālā gadījumā filmas ir tematiski saistītas ar grupas darbu, kā, piemēram, "*Welcome to the Men's Group*" (2016) utt.

- Vīrieši var arī apsvērt iespēju doties izbraukumā uz vienu vakaru vai nedēļas nogali. Saskaņā ar Vīriešu grupas garu, visideālākais variants ir pārgājiens vai kempings nedēļas nogales garumā.
- Viena no sociālajām tikšanās reizēm var pat ietvert partnerus un bērnus.

Viesi un atbalsts

Jūs varat painteresēties, vai viens no mūsu grupas vīriem varētu apmeklēt kādu no jūsu grupas tikšanās. Tas var notikt arī pirmajā sanāksmē vai jebkurā brīdī, kad jums šķiet, ka vēlaties saņemt atsauksmes par sava procesa un struktūras efektivitāti. Jūs varat arī jebkurā brīdī izmantot e-pastu (bchurnin@gmail.com), lai saņemtu privātu konsultāciju vai *Skype/Telepresence/Zoom* atbalsta sesiju (bez maksas!).

Jaunu vīriešu uzaicināšana grupai

Lēmumam iekļaut grupā jaunu dalībnieku ir jābūt vienbalsīgam. Jauna cilvēka iekļaušana grupā neizbēgami ietekmēs grupas dinamiku – parasti pozitīvi, bet dažkārt arī negatīvi. Lai veicinātu jaunu vīriešu iekļaušanu grupā, apsveriet šādas iespējas:

- Dažas grupas ļauj jaunajam dalībniekam izmēģināt 3 tikšanās reizes un pēc tam lemj par viņa uzņemšanu grupā (pārliecinoties, ka viņš pats arī vēlas turpināt).
- Citas grupas ļaus ikvienam pievienoties, ja vien cilvēks piekrīt ievērot grupas struktūru un pildīt noslēgtās vienošanās.
- Ja pievienoties vēlas vairāk nekā viens cilvēks, bet brīva ir tikai viena vieta, grupai ir jāvienojas par "īstā" kandidāta izvēles procesu.
- "Īstais" ne vienmēr ir tāds, kas visiem "patīk" vai ir līdzīgs pārējiem grupas dalībniekiem. Ja cilvēks, kurš kandidē uz dalību grupā, kaut kādā veidā "uzvelk" jūs, ir liela iespēja, ka viņa klātbūtne jums māca kaut ko ļoti būtisku!

Jaunajam dalībniekam vai vīram, kurš ir nolēmis piedalīties uz izmēģinājuma laiku, e-pastā jāsaņem informācija par grupas struktūru un mērķiem, vai arī jāapmeklē adrese www.mensgroup.info, lai saņemtu šīs rokasgrāmatas eksemplāru un iepazītos ar to.

Jaunajam dalībniekam/kandidātam ir jābūt pilnīgai skaidrībai par:

1. Jūsu Vīru grupas struktūru.
2. Jūsu Vīru grupas mērķiem.
3. Vienošanos par apmeklējumu, līdzdalību un konfidencialitāti.

Grupas atstāšana

Būs situācijas, kad vīrietis vēlēsies atstāt grupu, un situācijas, kad grupai būs jāprasa, lai kāds vīrs pamet grupu. Līdzīgi kā ar ienākšanu grupā, ir jābūt iedibinātam arī aiziešanas procesam. Aiziešana var būt gan iedvesmojošs, gan pazemojošs process kā projām gājējam, tā arī pašai grupai. Veicot grupas atstāšanas procesu organizēti, tiek saglabāta grupas struktūra un vīru integritāte, kā arī aizejošā cilvēka integritāte un drošība. Iemesli, kādēļ vīri var izvēlēties pamest grupu, var būt šādi:

- Mainās dzīves apstākļi un viņi nevar izpildīt regulāra apmeklējuma nosacījumus.
- Viņi vairs nevar/negrib tiekties pēc grupas mērķiem vai sekot struktūrai.
- Viņus neapmierina konkrētu grupas dalībnieku uzstādītie mērķi un/vai realizētā struktūra.

Iemesli lūgt vīrieti pamest grupu:

- Viņš nespēj izpildīt regulāra apmeklējuma prasību.
- Nespēj efektīvi dalīties vai sniegt efektīvu atgriezenisko saiti. Citiem vārdiem sakot, neveicina citu vīriešu izaugsmi un / vai nespēj saņemt palīdzību no citiem, neskatoties uz grupas centieniem to sniegt.
- Tā kā grupa ir izaugsmes un attīstības platforma, tad grupas mērķis netiek izpildīts, ja cilvēks nespēj panākt pārmaiņas savā dzīvē. Piemēram, cilvēks tiek ilgstoši atbalstīts un iedrošināts konkrētām izmaiņām, ko viņš vēlas panākt savās attiecībās. Neskatoties uz saņemto atgriezenisko saiti, katrā nākamajā tikšanās reizē šo vīru nodarbina arvien tie paši jautājumi un nav redzamas mērķtiecīgas pūles, lai šo situāciju mainītu. Ja vīrietis nespēj izkustēties no vietas, tad viņš veltīgi izšķiež savu laiku un, kas ir vēl svarīgāk, grupas laiku. Vai nu viņš pārtrauc uzdot šo jautājumu grupai, vai viņam tā ir jāatstāj.

Kā panākt abpusēji veiksmīgu mijiedarbību:

- Vīri nekļūst par grupas biedriem nejauši vai neapzināti, tāpēc arī aiziešana no grupas nedrīkst tāda būt. No grupas nevajadzētu aiziet atstājot situāciju nepabeigtu pašam sevī un grupā. Ir jāpasaka viss, kam jābūt pateiktam. Tas gan nenozīmē, ka visiem ir jābūt apmierinātiem ar šo situāciju, bet tikai to, ka visiem ir bijusi iespēja izteikties neatkarīgi no tā, vai viņi ir apmierināti, vai nav.
- Jebkuram vīram, kurš vēlas aziet no grupas iepriekš jāpaziņo pa e-pastu vai citā rakstiskā veidā, – ka nākamā reize būs viņa pēdējā;, ja viņš par to paziņo tikšanas reizē, tad pēdējā būs nākamā reize.
- Ja grupa vēlas, lai kāds no vīriem to atstāj, - tajā ir jābūt pilnīgai vienprātībai par šo lēmumu. Grupas pārstāvis (parasti tas, kurš viņu ielūdza grupā vai grupas vadītājs), piezvana šim vīram un un paziņo grupas lēmumu. Ideālā gadījumā tas nedrīkst nākt kā pilnīgs pārsteigums cilvēkam; jau pirms tam viņam vajadzētu saņemt grupas atgriezenisko saiti par cēloņiem, kuru dēļ viņu tagad lūdz aiziet.

Kā rīkoties pēdējā tikšanās reizē, pirms dalībnieks atstāj grupu:

- Personai, kas pamet grupu, jādod iespēja piedalīties pēdējā grupas tikšanās reizē, lai varētu pateikt savus atvadu vārdus un visu citu nepatiekto.
- Ja aizejošais to vēlas, viņš var palikt uz visu tikšanos, vai arī būt pirmais, kas dalās, saņem galīgo atgriezenisko saiti un pēc tam dodas projām.

Turpmākie pasākumi:

- Cilvēks, kurš atstāj Vīru grupu, pēc pēdējās sesijas saņem rezumējošo e-pastu ar pateicību par piedalīšanos grupā un vislabākajiem nākotnes novēlējumiem. Ja aiziešana ir bijusi viņa paša iniciatīva, tad dariet viņam zināmu, ka viņš vienmēr ir laipni gaidīts atpakaļ.
- Ideālā gadījumā cilvēks, kurš pamet grupu, 3 mēnešus pēc aiziešanas saņem e-pastu vai zvanu. Vienkārši, lai noskaidrotu kā viņam iet.

Pielikums

Izaicinājuma aplis

(izveidots kopā ar Peter Hagerty – peter.thesourcefoundation@gmail)

Izaicinājuma apļa galvenie mērķi ir nodrošināt:

- Forumu vīriem, lai izaicinātu vienam otru.
- Iespēju kodolīgi un jaudīgi izteikties par to, kas katra vīra skatījumā veicinās otra cilvēka izaugsmi.
- Pamudinājuma mehānismu, kas ļauj vīriešiem augt autentiski un maksimāli.
- Atbildību, kas neļauj novirzīties no katra paša noteiktā maksimālās izaugsmes ceļa.
- Droša un konfidenciāla vieta, kur vīri var strādāt ar sevi.

Izaicinājumu veidi

Izaicinājums var būt praktiski jebkas, taču tam ir jāveicina cilvēka izaugsme kādā jomā, kur viņš ir vai nu iestrēdzis, psiholoģiski norobežojies vai nespēj kaut ko uztvert. Ideāls izaicinājums ir tāds, kas cilvēkam liek uzreiz un dziļi sajust gaidāmo ieguvumu, vienlaikus jūtot zināmas bailes un pozitīvu satraukumu, kas liek atvērties viņa sirdij un prātam. Sākumā viņš to var nesaprast, bet ideālā gadījumā jau iedomājoties par to jutīsies vairāk klātesošs savā ķermenī un kodolā.

Izaicinājumiem vajadzētu būt ierobežotiem konkrētā laika periodā, un tiem jābūt sīki aprakstītiem, šim aprakstam nav jābūt garam, - galvenais, lai nebūtu neskaidrību.

Pareizais brīdis

Visas diskusijas un mijiedarbība starp vīriem ir notikusi pirms izaicinājuma apļa. Izaicinājumu aplis nav tā vieta, kur pārrunāt tēmas vai strādāt ar procesiem; uzdevums ir ļoti konkrēts. Tādēļ ideālā gadījumā izaicinājuma aplis notiek vīriešu grupas tikšanās beigās.

Izaicinājuma izteikšana

Lai izteiktu izaicinājumu, vīri izveido apli, sēžot vai stāvot, tiek izvēlēts konkrēts vīrs, un visi pārējie aplī esošie dažus mirkļus novērtē viņu un pie sevis pārdomā, to, kas varētu palīdzēt viņa izaugsmei. Tad, sākot ar vīru pa kreisi,

katrs Īsi apraksta kāds izaicinājums, pēc viņa domām, palīdzēs šī cilvēka izaugsmei un attīstībai. Tad vārds tiek dots nākošajam vīram aplī.

Atrodoties aplī, tiem, kuri izsaka izaicinājumus, nav atļauts argumentēt, pārliecināt, attaisnot vai apspriest izaicinājumus. Viņi vai nu saka savu sakāmo, vai dod vārdu nākamajam. Vārds ātri pārvietojas no viena cilvēka uz otru. Ja nav ideju, vīri var laist vārdu tālāk bez bažām. Ja ir ko piedāvāt, viņi to piedāvā, pretējā gadījumā viņi ļauj aplim virzīties uz priekšu. Atļauts arī atbalstīt cita cilvēka ieteikto izaicinājumu.

Kad visi klātesošie vīrieši ir izteikuši savas idejas, tas, kuram šie izaicinājumi adresēti, vai nu pieņem kādu no tiem nemainītā formā, vai izmaina atbilstoši savām izjūtām, vai arī izvirza izaicinājumu pats sev. Tad izaicinājuma kārta pāriet pie nākamā cilvēvīra aplī.

Izaicinājuma pieņemšana

Saņemot no citiem izaicinājumus katram ir pienākums izvēlēties starp tiem vienu, kas pašam šķiet visefektīvākais. Nevajadzētu padoties grupas spiedienam un vairākuma viedoklim, ja jūs tam nepiekrītat. Izaicinātajam cilvēkam vienmēr jāņem vērā, ka uzdevums būs jāpilda viņam pašam, un tas ir viņa un tikai viņa lēmums – uzņemties vai neuzņemties izaicinājumu. Dažkārt ir vērtīgi pārbaudīt uz savas ādas to, ko vairākums iesaka, bet tai vienalga ir jābūt paša izvēlei.

Sekas

Pēc tam, kad izaicinājums ir pieņemts, ir nepieciešams vienoties, kādas būs sekas, gadījumā, ja vīram neizdodas uzsākt, izturēt un veiksmīgi pabeigt savu izaicinājumu.

Šīm sekām vajadzētu pildīt 3 galvenās funkcijas:

1. Sekām vajadzētu radīt tādu pašu pozitīvo efektu kā izaicinājumam, taču vairs nekādi nerēķinoties ar konkrētā vīra komfortu.
2. Sekām vajadzētu kalpot par atgādinājumu tam, cik svarīgs ir izaicinājums.
3. Ideālā gadījumā sekām būtu jāiestājas, vai nu automātiski, vai arī atskaite par tām tiek pieprasīta grupas tikšanās reizēs vai grupas tiešsaistes diskusijā, kur pateiktie vārdi ir fiksēti un kalpo par pierādījumu tam, ka izaicinājums bija pieņemts.

Sekas tiek izvēlētas brīvprātīgi, tāpat kā izaicinājums un tiek noteiktas tūlīt pat pēc izaicinājuma pieņemšanas. Daudz svarīgāk ir, ka cilvēks apzināti izvēlas sekas, nekā tas, ka viņš izvēlas izaicinājumu. Ikvienam ir tiesības neizvēlēties nekādas sekas, ja viņš uzskata, ka tas traucē vai apdraud viņu dabisko motivāciju uzņemties izaicinājumu.

Atbalsta pārinieku loma

Pēc tam, kad izaicinājumi un sekas ir pieņemti, vīram vajadzētu vai nu pašam nominēt kādu personu vai arī akceptēt kādu brīvprātīgi pieteikušos vīru, kurš atbalstīs un atgādinās par uzņemto izaicinājumu un ar to saistīto atbildību. Šis vīrs ir viņa pārinieks jeb aizbildnis. Pārliecinieties, ka katram vīram, kurš ir uzņēmies izaicinājumu, ir savs pārinieks-aizbildnis, taču izvairieties no tā, ka izaicinātais vīrs pats ir aizbildnis tam vīram, kurš jau ir viņa aizbildnis. Citiem vārdiem sakot, nedrīkst būt tā, ka pārinieki un izaicinātie veido savstarpējus pārus. Tad pastāv risks, ka tiks slēgtas slepenas vienošanās un tiks pieļautas atkāpes un atrunas.

Pārinieka loma ir tikai pārbaudīt vismaz vienu reizi izaicinājuma laikā, kā izaicinātajam veicas ar uzdevuma pildīšanu. Viņš var izvēlēties piedāvāt atbalstu, padomu, atšķirīgu perspektīvu un / vai izaicinājuma koriģēšanu.

Viselementārākais atbalsts ir vienkārši atgādināt par izaicinājumu. Bieži vien vīriem uznāk pēkšņs atmiņas zudums un viņi pilnīgi aizmirst par savu izaicinājumu. Nevēlēšanās uzsākt pildīt uzņemto izaicinājumu ir viena no pazīmēm, ka izaicinājums ir adekvāts. Abām pusēm ir jāvienojas, kā izpaudīsies aizbildniecība, kā tiks uzsākts un turpināts darbs pie izaicinājuma. Ja pārinieks nespēj sazināties ar izaicināto un tā rezultātā izaicinājums netiek paveikts, tad pāriniekam parasti tiek piemērotas viņa paša pieņemtā izaicinājuma sekas, neatkarīgi no tā, vai viņš ir ticis ar to galā, vai nav. Ja nekādas sekas nav tikušas noteiktas, tad viņam var tikt piešķirtas izaicinātā cilvēka sekas vai arī grupa var vienoties par izaicinājuma jēgai atbilstošām sekām, kas ir samērojamas ar otra vīra pievilšanu.

Ja pārinieks vairākkārt (3 vai vairāk reizes) mēģina sazināties ar izaicināto vīru, bet nesaņem nekādu atbildi, viņš ir izpildījis savu pienākumu.

Fiksēšana un ziņošana

Grupas vadītājam jāpieraksta katra vīra izaicinājumi, sekas un atbildības partneri, un par to jāinformē visa grupa 24 stundu laikā pēc izaicinājumu

pieņemšanas. Vēlams, lai izaicinājumi tiktu detalizēti aprakstīti e-pasta vēstulē vai failā, kas tiek nosūtīts visiem grupas biedriem, kuri piedalījās izaicinājuma aplī. Parasti vīri ātri aizmirst izaicinājuma detaļas, it īpaši, ja izaicinājuma brīdī ir jutuši stresu un spiedienu. Tāpēc vadītājs dod izaicinātajiem vīriem 24 stundas korekciju veikšanai un tad aizsūta visiem gala variantu.

PārskatīŠana

Pirmajās 24 stundās pēc izaicinājuma uzņemšanās vīrieši var pārdomāt savu izaicinājumu piemērotību. Ja viņi no sirds un patiesi uzskata, ka viņiem ir vairāk piemērots kāds cits izaicinājums, tad viņi to var attiecīgi mainīt. Šīs izmaiņas var tikt pakļautas rūpīgai izskatīšanai nākamajā grupas tikšanās reizē vai izaicinājuma aplī.

Izaicinātie vīrieši ir atbildīgi par to, lai pārbaudītu sava izaicinājuma apraksta precizitāti, savu kontaktinformāciju un lai nosūtītu vadītājam izmaiņas 24 stundas pēc apraksta saņemšanas. Vīriešiem pēc iespējas ātrāk jāsāk pildīt savs uzdevums, nevis jāgaida uz e-pastiem vai labojumiem. Šis 24 stundu periods ir domāts komunikācijai, nevis šaubām un pārdomām, tādēļ ir vēlams uzreiz ķerties pie lietas.

Kā izjaukt izaicinājuma apli

1. Atļaujot diskusijas un intelektuālas spekulācijas par to, kas darbosies un kas nedarbosies.
2. Ļaujot vīriem ieturēt ilgas pauzes, kamēr viņi izdomā kādu labu izaicinājumu.
3. Pārāk liela nopietnība izaicinājumu aplī – dažkārt humors iedvesmo uz lieliskām idejām.
4. Centieni pārliecināt kādu tomēr pieņemt izaicinājumu, kuru viņš jau ir noraidījis.
5. Dodot vīriem otru iespēju piedāvāt izaicinājumu, notiek neizbēgama intelektualizēšana, bezgalīga pārskatīšana un pārmērīga pļāpāšana.

Jautājumi vīriešiem

(no www.man–making.com)

Šie jautājumi ir izmantojami sākuma periodā pirmajās 8 tikšanās reizēs, vai arī pa vienam kā tēma, par kuru dalīties jebkurā brīdī:

1 Nozīmīgi vīrieši – dzīves skolotāji (mentori)

Kurš pieaugušais vīrietis (kas nav jūsu tēvs) jūsu bērnībā bija nozīmīgs dzīves skolotājs? Dalieties ar to, kā šis cilvēks palīdzēja jums ceļā uz vīrišķību.

2. Posms starp zēna gadiem un vīra gadiem

Vai jūs atceraties kautrību, apjukumu un neveiklības sajūtu par to, ka vairs neesat zēns, bet vēl neesat vīrietis? Pastāstiet par to, kā pārdzīvojāt strauju ķermeņa izaugsmi, balss tembra maiņu, nemiera sajūtu, neveiklību, par to, kā kaut ko darījāt tikai dēļ asām izjūtām, par savu jaunatklāto seksualitāti, apkaunojuma vai apgrūtinājuma brīžiem (tādiem kā pirmā erekcija), pumpām, attiecības ar meitenēm, vai vecāku pacietības robežu pārbaude.

3. Svarīgas mācības par vīrišķību, kas apgūtas līdz šim

Kādas ir bijušas pašas pirmās mācības, kurās jūs apguvāt to, kā būt vīrietim? Kas šīs mācības deva? Vai tas bija tēvs, radinieks, draugs, kāds no rajona/ciema, vai vēl kāds cits? Pastāstiet par vienu būtisku mācību, kura jums atklāja to ko vīrieši dara vai nedara.

4. Mācīties būt par vīrieti.

Pastāstiet par kādu no brīžiem, kad jūs atradāt vai sapratāt kādu daļu no atbildes uz lielo jautājumu "Kā kļūt par vīrieti?" Tas varētu atklāties, eksperimentējot pašam, lasot grāmatu, skatoties TV, vai vienkārši vērojot vecākus puikas vai vīriešus. Kāds bija šis atklājums, kā tas notika un ko jūs iemācījāties?

5. Kad kļuvāt par "Vīrieti"

Kāds bija TAS brīdis dzīvē, kad kļuva pilnīgi skaidrs, ka esat kļuvis par "vīrieti"? Kurš tajā piedalījās? Kas tika darīts? Kāds notikums, darbība vai ceremonija tika veikta, kas skaidri iezīmēja to, kā tika šķērsota robeža starp zēnu un vīrieti? Ja jūs nevarat atcerēties kādu noteiktu mirkli, ko jūs par šo tēmu domājat tagad? Kā jūs zināt, ka esat "vīrietis" šodien?

6. Jūsu zēna gadu piedzīvojumi

Padalieties par to, kā jūs, pusaudža zēns, apmierinājāt kāri pēc piedzīvojumiem un grūtībām, kas izaicina jūsu vīrišķību. Vai esat kaut ko uzcēlis, uzkāpis kādā kalna virsotnē, vai kādā veidā esat pārbaudījis likuma un vecāku noteiktos ierobežojumus? Vai tas notika sportā, vai kopā ar citiem zēniem? Vai tā bija savstarpēja konkurence par to, kurš varenāks, kompetentāks par citiem? Vai jūs apcēlāt vai izjokojāt kādu? Vai no tā jums radās nepatikšanas? Kā šis stāsts liek jums justies tagad?

7. Jūsu zēnu gadu varoņi

Kurš bija jūsu pusaudžu gadu kino, mūzikas, sporta vai televīzijas varonis un ko viņš jums iemācīja par vīrišķību? Vai bija vēl kāds cilvēks, kas bija mazāk slavens, kurš jums likās ar kaut ko izcils? Kas ir jūsu šodienas vīrišķības etaloni?

8. Mācīšanās par sievietēm

Kā jūs iemācījāties (tieši vai netieši) to, kādām ir jābūt attiecībām ar sievietēm? Kas mācīja jums, kā izturēties pret sievietēm: kā mīlēt, strīdēties, būt romantiskam, risināt naudas lietas, rūpēties, pilnībā atdoties vienās attiecībās vai mainīt meitenes kā cimdus?

- Vai jūs to mācījāties, vērojot savus vecākus, radiniekus, TV, filmas vai kaimiņus?
- Vai jūs kādreiz esat no kāda saņēmuši tiešas pamācības, piemēram, "vīrietis vienmēr..."? Vai tie bija kādi vecāki zēni, kuri teica vai parādīja, ko darīt?
- Nosauciet kādu būtisku mācību, kas tā vai citādi sekmējusi jūsu virzību uz savu vīrišķību. Kurš to sniedza un kāda ir tās vērtība?