

# Vīru grupas rokasgrāmata

---

*12 versija (atjaunināta 2016. gadā)*

*Tulkojums - Riga First Men's Group (2018)*

Atbalsta resurss vīriem, kuri jau ir grupās, kā arī tiem, kuri vēlas kādai no tām pievienoties vai arī izveidot paši savu.

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

## Laipni lūgti!

Vīru grupu rokasgrāmata sniedz visu nepieciešamo informāciju, kas vajadzīga, lai izveidotu, uzsāktu un sekmīgi turpinātu Vīru grupas darbu. Jūs varat lietot jebkurus elementus, kuri jums patīk, neizmantojot 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 tas ir 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](http://www.mensgroup.info) par informācijas avotu un novērtējam, ja citi rīkojas tāpat.

Lai iegūtu vairāk informācijas par to, kā vīrieši var izstāties no Vīriešu 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](http://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

Kas ir Vīru grupas un kādēļ vīrieši tajās stājas? .....	5
Vīru grupas mērķi .....	6
Vai Vīru grupa ir domāta jums? .....	7
Vīru grupas dibināšana .....	8
Pamati.....	9
Vīru grupas sastāva komplektēšana .....	11
Fiziskās telpas izveide .....	12
Grupas noteikumi .....	14
Pirmā vīru grupas sanāksme.....	16
Sākuma periods .....	17
Struktūras un procesi, kas nodrošina efektīvu Vīru grupas darbu .....	19
Struktūras un procesu kopsavilkums.....	20
Klusā meditācija.....	21
Dalīšanās.....	23
Atbildes reakcija .....	26
Izaicinājumi:.....	29
Fiziskie vingrinājumi .....	31
Vīru grupas uzturēšana.....	32
Pielikums .....	40
Izaicinājuma aplis (izveidots kopā ar <i>Peter Hagerty</i> – peter.thesourcefoundation@gmail) .....	41
Jautājumi vīriešiem (ar laipnu atļauju no <a href="http://www.man-making.com">www.man-making.com</a> ) .....	45
<i>Mensgroup.info</i> Nelokāmības un noturības kontrolesaraksts.....	47

# 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 izteikt sevi brīvi un atvērti.
- Vīru grupas dalībnieki izturas viens pret otru **ar godu un cieņu kā pret viengabalainām personībām un pabeigtiem vīriešiem, kuri tai pat laikā var gan kļūdīties, gan salaist lietas grīstē.** 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, tās neder gluži 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.

Piedāvātais kontrolsaraksts 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?

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

### *Ko jums nozīmē būt "labam vīrietim"?*

"Būt labam nozīmē iet tālāk par to, ko mēs jūtam paši sevī, 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 nodarboties gan ar 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. Vīriešu 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 jāvērsas pēc profesionāla padoma un palīdzības ārpus grupas.

## Vīru grupas sastāva komplektēšana

Daudziem vīriem, kuri nolēmuši uzsākt grupu, lielākais šķērslis var būt tas, kā ieinteresēt šai pasākumā citus vīriešus.

Var palīdzēt šādi punkti:

1. Laimīgais skaitlis ir trīs. Lai sāktu, viss, kas jums nepieciešams, ir vēl trīs vīrieši, izņemot sevi. Nospriediet, kuriem trim vīriem jūs uzticiaties. 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](http://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 runāties 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, dodiet citiem vīriem zināt, ka jūsu grupa eksistē, iekļaujot savu grupu Globālā Vīru Grupu Reģistrā, kas atrodas vietnē [www.mensgroupdirectory.com](http://www.mensgroupdirectory.com).

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

## Fiziskās telpas izveide

### Iekārtošana

Ideālā variantā visiem krēsliem jābūt tādā pašā augstumā un novietotiem apļa formā, vēlams, atstājot vidu tukšu. Tik pat labi var sēdēt uz grīdas, ja vien ir pieejami spilveni vai kas cits, kas nedaudz paceļ sēdvietu no zemes, ļaujot saglabāt adekvātu pozu grupas sanāksmes laikā.

### Bērni un partneri / mājokļi

Lai gan ir iespējams, ka Vīru grupas tikšanās notiek vietā, 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 domām un izjūtām, un jāzina, ka tas nevienā brīdī netiks pārtraukts.

### Tēja un uzkodas

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

### Atrašanās vieta

Publiskas vietas nav piemērotas, ir jāsatiekas 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 nav ideāli.

## **Dienas laiks**

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

## **Ilgums**

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

## 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 efektīvi darboties. Būtiski ir arī vienoties par struktūru un procesu (pēc tam, kad esat izrunājuši sadaļu par Vīriešu grupas darba kārtību).

### Apmeklējums

Vīriešiem ir pienākums tikties regulāri – norunātajā dienā, norunātajā laikā. Apmeklējums tiek pieņemts automātiski, ja vien pirms tam nav saņemta ziņa, ka kāds nevar ierasties. Tomēr, divas līdz trīs dienas pirms sapulces var nosūtīt e-pastu vai īsziņu, 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 apsveramajām tēmām.

Stingrība apmeklēšanā ir svarīga vairāku iemeslu dēļ:

1. Apņemšanās, nelokāmība un noturība ir galvenais, kas padara vīrieti par uzticamu gan attiecībā ar viņa romantisko partneri, gan arī ar pasauli. Attieksme "vīrs un vārds" – ir vienīgais veids kā to sasniegt. Ja jūs apņematies apmeklēt vīriešu grupu, tad godiniet šo apņemšanos. Neievērojot šo apņemšanos, jūs vājināt sevi un pārējos grupā esošos vīrus.
2. Bieži vien iemesls, kādēļ vīrietis nevēlas apmeklēt grupas sanāksmi, 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, izmantojot īsziņu vai e-pastu. 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 var rasties dažu pirmo sesiju laikā. Var arī nodot vadīšanas pienākumus uz zināmu periodu pēc kārtas visiem vīriešiem.

Vadītājs ir tas, kurš:

- izsūta atgādinājuma ziņas
- uztur sanāksmes 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 pilnīgai konfidencialitāte. 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 ir:

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

## Pirmā vīru grupas sanāksme

Pirmajā Vīru grupas sanāksmē tiek pārrunāti grupas pamatuzstādījumi, nodomi un vienošanās, tā ir arī iespēja vīriem labāk iepazīties vienam ar otru. Pirmā sanāksme var būt parasts sociāls notikums vienkārši lai visi vīri būtu satikušies.

Tomēr, lai sekmēt grupas 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 ar sekojošo (jūs varat iepriekš nosūtīt šos punktus vīriešiem, lai viņiem būtu laiks tos apsvērt):
  - 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 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.
- Ar 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 mēģinājis lietot 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 sanāksmēm, var izrādīties noderīgi izmantot kādu labu tekstu. 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 Devida Deidas "Augstāk attīstīta vīrieša ceļš" (*David Deida "The Way of the Superior Man"*) kā divus spēcīgus resursus, lai stimulētu domu un sarunu.<sup>1</sup> Šīs rokasgrāmatas pielikumā jūs atradīsiet apsvērumus, jautājumus un izaicinājumus, kas saistīti ar šiem lasījumiem.
- Vīriešu grupā sarunām atvēlētajā laikā katrs dalās savā pieredzē, izpratnē un izjūtās, kas radās lasot tekstu, un ar šiem lasījumiem saistītajās personiskajās pārdomās.
- 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 atrodamo sadaļu Jautājumi vīriešiem (viens jautājums vienai sanāksmei) vai dalieties savās domās un ieskatos vienā no sekojošām jomām katrā sesijā:

- Tēvs un vecāka loma

---

<sup>1</sup> No latviešu valodā pieejamās literatūras iesakāmas **Ričarda Rora** "Ādama atgriešanās. Pieci apsolījumi vīrieša iniciācijas ceļā" (2013), un **Jura Rubeņa** "Viņa un Viņš. Mīlestība, attiecības, sekss" (2016).

- Sekss un seksualitāte
- Darbs un karjera
- Nelokāmība, viengabalainība un noturība (*integrity*)
- Veselība un labklājība
- Emocijas
- Mērķis (dzīves uzdevums)

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

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

**Struktūras  
un procesi,  
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 rezultējas ar 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 skaidrots vēl sīkāk:

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

**2. Reģistrācija (*check-in*):** katrs cilvēks īsi noformulē – reģistrē – kā viņam klājas (enerģijas līmenis), un kā viņš jūtas (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. Katrs var pats izvēlēties, kā strukturēt atvēlēto laiku. Visbiežāk vīri dalās 5 minūtes un pēc tam 5 minūtes saņem reakcijas. Tik pat labi kāds var izvēlēties dalīties 3 min un saņemt 7 min atbildās reakcijas. Vai arī ir 10 min tikai dalīšanās, vai 10 min tikai grupas atbildes reakcijas / jautājumu, utt. Dažas vīriešu grupas izmanto "runātāja stafetes kociņu", lai signalizētu, kurš ir tas cilvēks, kas dalās.

**4. Atbildes reakcija:** kad pirmais vīrs ir pabeidzis dalīšanos, tad vīrs, kas atrodas tieši pa kreisi, viņam sniedz īsu atsaukmi, beidzot ar "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 atvēlētais 10 minūtes.<sup>2</sup> Kad viens cilvēks ir pabeidzis dalīties un saņemt atgriezenisko reakciju, nākamais vīrs pa kreisi sāk savu 10 minūšu dalīšanās un reakcijas ciklu.

---

<sup>2</sup> Tomēr, nopietnu tēmu gadījumā tiek pieļauts, ka izsakās visi, pat ja 10 minūtes ir pagājušas. Grupas sanāksme var ieilgt, taču bieži vien runātās lietas 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 galvu un atkal sajustu ķermeni – "sazemētos".

**6. Noslēgums:** Lai noslēgtu sanākumi, notiek atreģistrēšanās - īsa dalīšanās par patreizējo sajūtu, lai neviens nebūtu palicis ar "nepabeigtības sajūtu". Varat arī beigt sanākumi 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

Šī 10-20 minūtes katras Vīriešu grupas sākumā ļauj vīriešiem iegūt pamatojumu, kā arī pārbaudīt, 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 vēlēties 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 9 balles 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 un nepārprotami runāt par 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 veicis kopš pēdējās sanāksmes. Tā nav bezdomu muldēšana. Tā nav stāstu stāstīšana.

### Dalīšanās mērķis ir:

- pastāstīt, kas notiek jūsu dzīvē,
- uzņemt atbildību, par to, ko jūs sakāt, ka vēlaties kļūt
- 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 uzklauša 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 / darāt? 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 apturēja un tās, kur jūs triumfējāt – kāda bija jūsu pieeja? Kādi šķēršļi radās? Kā tas ietekmēja jūsu tuvos cilvēkus?
- Momentus, kad jūs bijāt aizvērti 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 domājat / teicāt / darījāt? Kāda bija rezultāts?

## Savas dalīšanās laikā mēģiniet:

- uzturēt acu kontaktu ar visiem vīriešiem;
- elpot caur vēderu;
- runāt nesteidzoties;
- centieties būt īss, lakonisks.
- Runājot par savu pieredzi, lietojiet pirmās personas vietniekvārdu "Es", nevis otrās personas "tu".
- 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 runāriet 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 stāvokli.
- 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.
- Nemiet 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 klusu un klāt, nevis smeļieties 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 taimeris, jeb arī vienu cilvēku var iecelt par laika pieskatītāju.
- Ja esat pabeidzis savu dalīšanos, pirms ir pagājis laiks, jūs varat izvēlēties jau uzreiz pieprasīt atbildes reakciju, vai arī jūs var palikt kluss, uzturot acu kontaktu, kamēr jūsu laiks ir pagājis.
- Ja jūsu laiks ir beidzies, bet jums ir vairāk teikt, jūs varat turpināt runāt un izmantot atbildes reakcijas laiku, bet jūs nedrīkstat runāt par ilgāk par jums piešķirto laiku (tomēr, šādi jūs izlaižat ļoti svarīgu grupas sanāksmes daļu – citu vīru reakciju uz sevis teikto.)
- Ja kāds runā nesakarīgi vai netur acu kontaktu vai dalās virspusēji, jebkurš cilvēks var pārtraukt un to pateikt. Grupa var arī izveidot saskaņotu signālu, lai ļautu cilvēkam saprast, ka viņam vajadzētu būt īsākam vai arī jātur acu kontakts vai nepieciešams elpot, vai vairāk piedalīties.
- Varat ieviest "runāšanas stafeti", lai visiem atgādinātu, ka tas, kuram tā ir, ir vienīgais, kas 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. Dažas grupas izmanto AHO, lai paziņotu, ka tas, ko viņi dzirdēja, bija Autentisks, Godīgs un Atvērts.

Ja visi vīri ir dalījušies un saņēmuši atbildes reakciju, bet vēl ir atlicis laiks (tas var notikt, ja atnākuši ir mazāk par 8 vīriem), jūs varat izvēlēties beigt vakaru vai, vēl labāk, atstāt to kā "atvērtu" dalīšanās laiku, lai turpinātu iedziļināties ikviena cilvēka pašreizējā pieredzē.

## Atbildes reakcija

Atbildes reakcijas mērķis:

- palīdzēt cilvēkam, 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 nebūt nepatikt tas, ko nākas par sevi dzirdēt, un tam nebūt nav jāliek viņam justies "labi").
- dzirdēt, kā citi redz un jūt vai uztver jūs.

## Dodot atbildes reakciju:

- Visefektīvākā atbildes reakcija parasti nepārsniedz **30 sekundes**. Tas var būt tikai viens vārds. Īsi un konkrēti.
- Ja vīrieša atsauksme 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".
- Cieniet tā vīra pieredzi, kas tikko dalījās, atstājot malā savus "viedokļus". Atbildes reakcija 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.
- Iejūties tā cilvēka situācijā, kuram dodat atgriezenisko saiti. Vai viņš dalījās no galvas vai savas sirds? Vai viņš bija saskarē ar ķermeni un elpoja dziļi, jeb viņš bija izkļiedēts un saraustīts? Vai viņš uzturēja acu kontaktu jeb izvairījās no citu vīriešu acīm? Vai viņš jūta, ka viņam uzticas jeb nē? Vai viņš izklausījās skaidrs un fokusējies uz savu mērķi, jeb glums, izvairīgs vai neautentisks?
- Esiet skarbi savā līdzjūtībā. Atbildes reakcijā nav jātiecas izrādīt maigumu. Protams, mērķis nav salauzt vīrieti, bet gan pateikt to, kas ir jāpasaka. Jums ir jābūt "olām", 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 augstāk attīstītu vīrieti.
- Ieklausieties citu vīriešu atgriezeniskajā reakcijā. 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.

## Atbildes reakcijas vērtējums:

Vērtējums ir indikators tam, cik efektīvi esat sajutuši vīrieti, kurš dalījās, un tam, vai jūsu reakcija 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.

Atbildes reakcijas vērtēšana noteikti nav obligāta, taču to ir ļoti ieteicams kādā brīdī izmēģināt saistībā ar grupas attīstību, it īpaši agrīnās dienās.

- Kad cilvēks ir pabeidzis sniegt savu atbildes reakciju, tās saņēmējs dod vērtējumu 10 balļu sistēmā.
- "10" nozīmē, ka atgriezeniskā reakcija 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 reakciju.

## Atbilde uz vērtējumu:

- Iespējams, jums pašam liekas, ka sniegtā reakcija ir trāpījusi mērķī. Jūsu atbildes reakcija 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 sniegšanas brīdī.

- Neļaujiet rezultātiem noniecināt 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 atbildes reakcijas sniegšanai:**

- Ja kāds no vīriem uzskata, ka viņam nav nekā ko piebilst vai papildināt dalīšanās laikā pateiktajam, lai viņš labāk "izlaiž" savu kārtu, nevis runā runāšanas pēc.
- Atbildes reakciju nedrīkst sniegt pavirši vai ikdienišķi. Cilvēkam, kurš izlaiž atbildes reakciju, ir jābūt skaidram, 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 ne vienmēr, vai drīzāk parasti, atrodas ārpus komforta zonas robežām. "*  
*(Deivids Deida)*

Ir reizes, kad ir lietderīgi un pat vajadzīgs izaicināt otru cilvēku rīkoties tā, lai būtiski mainītu viņa dzīves situāciju. Tā kā vīrišķība izpaužas un attīstās rīcībā, 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 medītēt 10 minūtes katru dienu"
  - "Es izaicinu tevi uzaicināt konkrēto sievieti uz satikšanos"
  - "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 nodrošinās 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 darīt "a", tā vietā es darīšu "b". Atkal, skaidri paziņojiet "kad", kuram un kā jūs ziņosit, ka tas ir pabeigts.
- Lai iegūtu sīkāku ap "izaicinājumu" procesu, iepazīstieties ar Pītera Hegertija (*Peter Hagerty*) izveidoto izaicinājuma apli, kas aprakstīts nākamajā nodaļā par Vīriešu grupas uzturēšana.

## **Atbilde uz atgriezenisko reakciju un izaicinājumu:**

- Atbildes reakcija un / vai izaicinājums ir būtisks vīrieša 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 vissliktāk, esam mēs paši.
- Atbildes reakcija 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 mājieni 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 sanāksmes momentā, lai sapurinātos un liktu vīriem atgriezties 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, caur jūsu sēkliniekiem. Izelpojiet augšup pa mugurkaulu un laukā pa galvu. Vizualizējiet slēgtu apli kur savienojas jūsu elpa, kas iet uz leju caur sēkliniekiem un uz augšu caur mugurkaulu. Lai vīri tur šo pozu 2-5 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. Turiet šo pozīciju 2-5 minūtes.
- Viss tāpat kā iepriekšējā vingrinājumā, bet, ja jūs jūtat, ka otrs nespēj noturēt uzmanību vai nepiedalās, stingri uzsitiet viņam pa plaukstu virspusi. Kad pats neesat pieslēdzies vai klātesošs, piesitiet sev pie krūtīm.
- Katrs izdomā pa vienam vingrojumu, kuru visi pilda 2 minūtes. Vispirms viens izstāsta savu uzdevumu un tas tiek izpildīts, tad nākamais cilvēks izskaidro savu uzdevumu un tā tālāk.
- Ciguns vai jogas pozas.

# Vīru grupas uzturēšana



## Struktūras un procesa pārvērtēšana

Grupai ir ļoti nepieciešama vienošanās par skaidru struktūru un procesu. Vienlaikus ir tik pat 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 kvalitatīti grupā?

Veltīt vienu veselu tikšanās reizi, lai pārrunātu un novērtētu struktūru var izrādīties neērti un izaicinoši (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 "garām kasei". Ļaujiet vīriešu 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 nepieciešam pārcelties uz jaunu līmeni, tad jāpalūdz katram atkārtoti izlasīt ceļvedi un norādīt, kuri elementi ir jāattīsta. Jūs varat izmēģināt kādu no šīm darbībām:

- Lai padarītu dalīšanos saturīgāku, atgriezieties pie lasīšanas vai izvēlieties kādu jaunu grāmatu, kuru izmantot.
- Nelieciet "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 atbildes reakciju 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 jaunus vīrus.
- Uzrunājiet vīru, kurš ir citā vīriešu 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 apla aprakstu, kas atrodams pielikumā.

## Konfliktu risināšana

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

- Dēļ kāda sniegtā atbildes reakcijas
- Reaģējot uz to, ar ko kāds vīrs ir dalījies
- Reaģējot uz veidu, kā kādā notikusi dalīšanās
- Vērtējot to, kā vīrietis strādā ar savām problēmām un uzdevumiem
- Par saskaņoto vadlīniju vai grupas noteikumu nepildīšanu
- Dēļ tā, ka kāds nejūtas sadzirdēts
- Kāda neatrisināta jautājuma dēļ

Konflikta noregulēšanas process atspoguļo grupas kopību un jaudu, turpretim noregulēts 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 tām).

Vadlīnijas par to, kā vadīt grupu konflikta situācijā:

- Grupā ir jābūt drošai telpai kur konfliktēt, balstoties uz izpratni, ka konflikti var rasties un tas ir pareizi. 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 iegansts, lai pētītu šādas reakcijas cēloni.
- Konflikta 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. **Jūtas:** kādas emocijas radās saistībā ar šīm domām?
- Iespējams, lai risinātu konfliktu, ir nepieciešams mediators, kurš palīdzētu izprast iepriekš minētās trīs sastāvdaļas.

## Saziņa starp sanāksmēm

- 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, vai 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 atrodas Vīriešu grupā, var noslēgties sevī, un tas ir pieņemami. Viņi izkrīt no saziņas, un tas ir cilvēciski saprotami. Bet pēc tam viņiem vienai 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 sanāksmēm 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 verbāla runa. Tad ir jāizmanto opcija "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 šīm sanāksmēm 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 ar grupas darbu tematiski saistīta, 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 paaizinteresēties, vai viens no mūsu grupas vīriem varētu apmeklēt kādu no jūsu sanāksmēm (vai nu personīgi, ja jūsu grupa atrodas Rīgā, vai caur *Skype*). Tas var notikt arī pirmajā sanāksmē vai jebkurā brīdī, kad jums liekas, ka vēlaties saņemt atsauksmes par sava procesa un struktūras efektivitāti. Jūs varat arī jebkurā brīdī izmantot e-pastu ([bchurnin@gmail.com](mailto:bchurnin@gmail.com)), lai saņemtu privātu konsultāciju vai *Skype* 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 jāaiziet uz adresi [www.mensgroup.info](http://www.mensgroup.info), lai saņemtu šī ceļveža eksemplāru un iepazītos ar to.

Jaunajam dalībniekam/kandidātam ir jābūt pilnīgai skaidrībai par:

1. Jūsu Vīru grupas struktūru.
2. Jūsu Vīru grupas mērķiem.
3. Vienošanās attiecībā uz apmeklējumu, līdzdalību un konfidencialitāti.

## Grupās atstāšana

Būs situācijas, kad vīrs vēlēšies 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.
- Viņi nespēj efektīvi dalīties vai sniegt efektīvu atgriezenisko reakciju. Citiem vārdiem sakot, viņi 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 mainītos. Ja viņš 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 viņiem ir bijusi iespēja izteikties neatkarīgi no tā, vai viņi ir apmierināti, vai nav.
- Jebkuram cilvēkam, kurš vēlas iziet no grupas – ka nākamā reize būs viņa pēdējā – tas ir iepriekš jāpaziņo pa e-pastu vai kādā citā rakstiskā veidā, vai arī, ja viņš par to paziņo tikšanās reizē, tad pēdējā būs nākamā reize.
- Grupā, kas vēlas, lai kāds no vīriem to atstāj, ir jābūt pilnīgai vienotībai par šo lēmumu. Grupas pārstāvis (parasti tas, kurš viņu ielūdza vai grupas vadītājs), piezvina cilvēkam un dara zināmas grupas domas. Ideālā gadījumā tas nedrīkst nākt kā pilnīgs pārsteigums cilvēkam; jau pirms tam viņam vajadzētu saņemt grupas atgriezenisko reakciju par cēloņiem, kuru dēļ viņu tagad lūdz aiziet.

#### **Kā rīkoties pēdējā sanāksmē, pirms cilvēks atstāj grupu:**

- Personai, kas dodas projām, būtu jādod iespēja piedalīties pēdējā sesijā ar grupu, lai varētu pateikt savus atvadu vārdus un visu citu, kas jāpadara par kopīgu.
- Ja aizejošais to vēlas, viņš var palikt uz visu tikšanās reizi, vai arī būt pirmais, kas šoreiz dalās, saņem galīgo atgriezenisko saiti un pēc tam dodas projām.

#### **Turpmākie pasākumi:**

- Cilvēks, kurš atstāj Vīriešu 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](mailto:peter.thesourcefoundation@gmail.com))

Izaicinājuma apļa galvenie mērķi ir nodrošināt:

- Forumu vīriem, lai izaicinātu vienu otru.
- Iespēju kodolīgi un jaudīgi izteikties par to, kas katra vīra skatījumā, dos labumu otra cilvēka izaugsmei.
- 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 ar sevi strādāt.

### 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 uztvert kaut ko. 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 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 pāriet pie nākamā cilvēka.

Atrodies 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 aprindās esošie 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 kārtā pāriet pie nākamā cilvēka.

## 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 noteikt kādas būs sekas, ja gadījumā vīram neizdodas uzsākt, izturēt un veiksmīgi pabeigt savu izaicinājumu.

Neizdošanās 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 FB diskusiju telpā, 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.

## **Atbildības partneru loma**

Pēc tam, kad izaicinājumi un sekas ir pieņemti, vīram vajadzētu vai nu pašam nominēt kādu personu vai arī akceptēt kādu brīvprātīgi pieteikušos vīru, kas uzņemtos prasīt no viņa atbildību. Tas ir viņa atbildības partneris jeb aizbildnis. Pārliecinieties, ka katram cilvēkam ir atbildības partneris (aizbildnis), taču izvairieties no tā, ka izaicinātais vīrs pats ir aizbildnis tam vīram, kurš ir viņa atbildības partneris. Citiem vārdiem sakot, nedrīkst būt tā, ka partneri un izaicinātie veido savstarpējus pārus. Tad pastāv risks, ka tiks slēgtas slepenas vienošanās un tiks pieļautas atkāpes un atrunas.

Atbildības partnera loma ir tikai pārbaudīt vīrieti vismaz vienu reizi izaicinājuma laikā, lai redzētu, kā veicas ar uzdevuma pildīšanu. Viņš var izvēlēties piedāvāt atbalstu, padomu, atšķirīgu perspektīvu un / vai izaicinājuma pilnveidošanu.

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

Ja atbildīgais partneris 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 jāinformē visa grupa 24 stundu laikā pēc izaicinājumu pieņemšanas. Vēlams, lai izaicinājumi tiktu sīki aprakstīti e-pasta vēstulē vai failā, kas tiek nosūtīts visiem vīriešiem, kuri piedalījās izaicinājuma aplī. Parasti visi ātri

aizmirst izaicinājuma sīkākās detaļas, it īpaši, ja izaicinājuma brīdī ir jutuši stresu. Vadītājs dod vīriem 24 stundas, lai saņemtu no viņiem iespējamus labojumus, 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 padarīt neefektīvu 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 plāpāšana.

## Jautājumi vīriešiem (ar laipnu atļauju no [www.man-making.com](http://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)

Kad jūs augāt, kurš pieaugušais vīrietis (kas nav jūsu tēvs) bija nozīmīgs dzīves skolotājs? Dalieties ar to, kā šis cilvēks tev 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 grūtniecība), pumpām, attiecības ar meitenēm vai vecāku pacietības robežu pārbaude.

### 3. Svarīgas mācības par vīrišķību, kas gūtas līdz šim

Kādas ir bijušas pašas pirmās mācības, kurās jūs apgūvāt to, kā būt vīrietim? Kas šīs mācības deva? Vai tas bija tēvs, radnieks, 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 varēja būt atklāts eksperimentējot pašam, lasot grāmatu, skatoties TV, vai vienkārši vērojot vecākus puikas vai vīriešus. Kāds bija šis atklājums, kā tas notika un kāda ir tā būtība?

### 5. Kad esat kļuvis 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**

Piedalieties 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 caur sportu un zēnu grupā? Vai tā bija savstarpēja konkurence par to, kurš varenāks, kompetentāks par citiem? Vai jūs apcēlāt vai izjokojāt kādu? Vai no tā jums radās nepatīkšanas? Kā šis stāsts liek jums justies tagad?

## **7. Jūsu zēnu gadu varoņi**

Kurš bija jūsu pusaudžu gadu kino, mūzikas, sporta vai televīzijas varoņiem 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, radniekus, 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?

## ***Mensgroup.info* Nelokāmības un noturības kontrolsaraksts**

Vīrietis ar integritāti ir cilvēks, kurš ir vesels un pilnīgs. Nelokāmība un noturība palīdz izveidot tādu dzīvi, ar kuru var lepoties, tā ir dzīve, kas sniedz gandarījumu gan pašam, gan apkārtējiem. Tas nozīmē pildīt to, ko apsolīji un būt tādām, kā par sevi runā, bet reizēs, kad neizodās izpildīt solīto – atzīt kļūdu un labot to.

Cilvēks ar integritāti – to var tulkot arī kā “vienveselumu” – ir uzticams un uz viņu var paļauties. Šāds vienveselums veido pamatu visām viņa attiecībām un pirmām kārtām tās ir attiecības pašam ar sevi.

Saglabāt savu nelokāmību, noturību un vienveselumu nozīmē atrasties kritisku pārdomu un korekcijas procesā. Efektīvi vīrieši nav ideāli vīrieši, kuriem ir viss sakārtots. Drīzāk tie ir vīrieši, kuri arvien apzinās, kad un kā viņi savu vienveselumu saglabā, un kad to zaudē, un tūlīt pat uz to atbilstoši reaģē.