



Morten Blaabjerg

20. marts ·



Jeg har de seneste 8 uger deltaget i et mandekursus ledet af [Karl-Otto Sandvik](#). Det handler om at komme i nær kontakt med sin maskulinitet og få kalibreret både barometer og værdi-kompas i sit liv, så man kan sætte fuld damp under kedlerne og blive den bedst mulige udgave af sig selv. Det har det ihvertfald handlet om for mig.

Karl-Otto starter et nyt hold op lige om lidt og du kan læse lidt mere om forløbet her og evt melde dig til, hvis det lyder som noget for dig : <https://www.2bii.dk/the-wolfs-pack-online-mandegruppeforloeb/>

Jeg har givet Karl-Otto flg. testimonial med på vejen til næste hold :

"Kurset bragte mig i nær kontakt til alle facetter af mig selv igen, herunder min vrede og sorg, og stress. ... Jeg fik mærket igen hvor sårbar jeg er efter min skilsmisse, og fik en reel øjenåbner for de maskuline arketyperes potentiale for at til at styrke min daglige praksis og for at forfølge mine mål med større kraft, lave en sund grænsesætning samt skabe klarhed om og styrke mine værdier og mit livs retning og formål.

Specielt glad er jeg for den handlekraft, jeg vurderer lige nu er den vigtigste værdi for mig, som jeg har integreret i min daglige praksis som en kode om altid at afslutte, så ting ikke hænger. Det giver mig positiv energi tilbage, og gør at jeg får endnu mere gjort."

Men det er faktisk ikke det jeg er allermest glad for, der er kommet ud af forløbet. Det føles skønt at få ting gjort og få afsluttet ting der hænger, men det største og mest rørende øjeblik for mig var her på falderebet at kunne høre en lille stemme inde i mig selv, der tilhører drengen på billedet her. Det er mig, da jeg var 11-12 år og gik i 5. klasse. Jeg havde skiftet skole to gange indenfor 2 år, og på den skole jeg startede på i Odense blev jeg udsat for massiv mobning.

Jeg har ikke ord for hvilken effekt det har på en sårbar dreng, når man systematisk bliver udskammet af andre børn i skolen, så man nærmest ikke tør gå på gangene eller bevæge sig ned i skolegården. Imens de voksne, som skulle og burde have taget et ansvar, ser den anden vej. Og ikke tager det ansvar for at beskytte een. Det er den fortælling, jeg har fortalt mig selv, og som alle årene har fodret min vrede (ja faktisk raseri), min sorg, mit politiske engagement, mit studievalg og sikkert også formet mit liv på alle mulige andre måder. Den værste og mest vidtrækkende skade det har haft er følelsen af at føle mig forkert i en gruppe. Det har altid gjort mig grundlæggende utryk, fordi jeg ved hvor forfærdeligt mennesker kan agere i grupper, og hvor forkert jeg altid har følt mig i en gruppe. Aldrig som et ægte værdsat gruppemedlem, men altid som outsiderseren, der dybt inde havde en mistanke til at andre så skævt til een, og uden varsel ville shame een, angribe een og overskride alle ens grænser. Og den måde, der skulle overleves på, handlede om at præstere bedre, tilpasse sig bedre, gøre det de andre forventede, osv. For for alt i verden at undgå den situation.





skamtuldhed over alt det der skete dengang, som har gjort at de andre i virkeligheden nok helst ikke hørte fra ham. Han er blevet puttet bort, gemt væk og ikke lyttet til.

Når jeg ser det herfra hvor jeg ser det idag tror jeg at de voksne dengang tog et ansvar, eller prøvede på det. Vores (af flere årsager) problematiske klasse blev nemlig splittet op og mobningen aftog og 8.-9. klasse var tingene bedre. Men det var svært for dem at stille noget op overfor den mobning som ikke fandt sted i klassen men på tværs af klasser og årgange. Det var en socialt belastet skole, ikke at det er nogen undskyldning. Det var bare mit uheld. Jeg havde det dog stadig ikke rigtig godt. Og der er gået mange år, brugt megen energi og blevet raset, kæmpet og manipuleret for fulde gardiner, i alle mulige og umulige sammenhænge, for at holde ham her nede. Af mig selv. Måske fordi det var for skræmmende, og fordi der var for mange andre ting jeg godt ville, og ikke ønskede at han skulle forstyrre mig.

Når jeg er særligt glad for min genetablering af kontakten til mit 11-årige jeg er det fordi, det også er ham som kan noget helt særligt. Ham som elsker gode fortællinger og selv kan finde på dem. Jeg lavede mine første spil i de år, eventyrhistorier i nogle hæfter som var inspireret af "Du er selv helten"-bøgerne, hvor man selv vælger handlingen. Jeg tastede og programmerede og lærte mig selv at kode min Oric-1 og min Amstrad-computer og lavede små sjove spil, både eventyrspil og arcadespil. Det var også en periode, hvor den følsomme-kreative side af mig selv blev grundlagt, og hvor mit særlige brand af humoristisk sans også blev udviklet og forfinet, hvilket jeg puttede ind i mine historier og spil. Og det fortsætter han med at gøre idag, og det får han i fremtiden lettere ved, nu hvor han ikke skal bekymre sig om, at de andre helst ikke vil høre på ham. Og det er så vigtigt for mig fremadrettet at vise mig selv og dermed den 11-årige side af mig en helt masse anerkendelse, omsorg og respekt. For det var dybt uretfærdigt det han blev udsat for, og der er ingen som helst grund til at han ikke skal lyttes til eller ikke anerkendes som en ligeså stor del af mig som alle de andre ting der har formet mig. Tværtimod! Det er på høje tid.

Idag har jeg brugt tid på at færdiggøre nogle ting, og een af de ting jeg gerne vil gøre færdig, er at få skabt nogle synlige tegn i mit hjem på de ting jeg tager med mig fra kurset.

Jeg har for det første omarrangeret min familie-foto-væg med en central plads til portrættet af mig selv som 11-årig for dagligt at minde mig om aldrig at glemme ham igen. Jeg har langt om længe fået trykt og sat nogle flere billeder i rammer, som kompletterer de billeder der hang der i forvejen, fået sat nogle fotos op af gamle venner, der desværre ikke er her mere, men som jeg godt vil mindes - og det føles allerede som om de faktisk er her til gode samtaler, et glas vin eller en god importøl 😊

Jeg har desuden lavet denne her grafik i både plakatudgave og som postkort. Den rummer nogle billeder der illustrerer de 4 maskuline arketyper/energier, som kurset har taget afsæt i, samt de 4 konkrete værdier, som jeg har valgt som mine og fundet frem til via det arbejde jeg har lavet i løbet af kurset. De betyder virkelig noget for mig. Det





nar tørst det kompas er kalibreret. Sa er der intet der holder een tilbage. Stadig masser at arbejde med, men man er i den grad på vej ud af skyggerne og på vej ind på center-stage i sit eget liv.

Jeg synes selv den er megasej! 😊



👍👏 26

8 kommentarer

Synes godt om

Kommenter

Del



Peter Nielsen

👏❤️ Stærkt og godt skrevet, kender selv en del til mobning & gruppe/sammenhæng tankerne som kan vokse ud af det.

Mega sejt, og godt gået **Morten Blaabjerg** - grib det gode 😎

Elsker · Svar · 10 u. · Redigeret



Morten Blaabjerg
Tak Peter! 😊

Synes godt om · Svar · 10 u.



Svar Peter Nielsen ...





Morten Blaabjerg

Jeg har i et tidligere coaching-forløb prøvet at korrigerer mine værdier og også arbejdet med skyggesider, og oplevede at det havde en kolossal effekt i fht. at skabe fornyet klarhed og retning og sikkerhed. Inden da havde jeg været meget i tvivl, arbejd... **Se mere**

Synes godt om · Svar · 10 u. · Redigeret



Tune Revsgaard Nielsen

Fedt, Morten! Jeg er fan!

Elsker · Svar · 10 u.



Karl-Otto Sandvik

Kudus til dit store arbejde **Morten Blaabjerg**, og se hvad der poppede op 😊

https://www.youtube.com/watch?v=pv_KAnY5XNQ&t=99s



YOUTUBE.COM

ARAGORN vs. Toxic Masculinity

Elsker · Svar · 10 u.



Morten Blaabjerg

Karl-Otto Sandvik Fin video og tak for at dele! 😊
Aragorn er sådan et skønt maskulint forbillede.

Synes godt om · Svar · 10 u.



Svar Karl-Otto Sandvik ...



Karl-Otto Sandvik

Her er infovideo til næste runde som starter den 30 marts.<https://youtu.be/U1HmuViICOQ>



YOUTUBE.COM

Infovideo. The Wolfpack Journey 2bii
Coaching for mænd

Synes godt om · Svar · 10 u.



**Morten Blaabjerg**

Jeg kan lige tilføje, at man ikke behøver være i dyb krise og på dybt vand for at deltage i et forløb som dette. Det følte sig ikke at jeg var. Tværtimod havde/har jeg det godt, her 7 mndr efter at jeg ramte mit absolutte nulpunkt da jeg efter min skilsmisse flyttede fra vores fælles hus på Rasmus Nielsens Vej. Jeg havde/har fantastisk god energi og er superglad for mit liv. Og forløbet var hårdt fordi det "tvang" mig til at kigge indad og få kontakt med også nogle af de svære ting - endnu en gang. Det er krævende.

Min erfaring er at der kan ske ting og sager når man bringer en gruppe mænd sammen hvor alle er ligeværdige og man kan spejle sig i hinanden og her ikke skal konkurrere med hinanden om "at være mest mand", som desværre syntes ofte at blive den metric, mænd er sammen med hinanden på i mange andre gruppesammenhænge. Desværre fordi det ikke udvikler og gør ens relationer dybere, men tværtimod risikerer at hæmme og får een til at føle sig ekstra alene med de ting man går og bokser med.

Det giver virkelig meget, alene oplevelsen (i en gruppe mænd) af, at der er delte udfordringer, refleksioner og erfaringer på tværs af baggrund og alder.

Men vil også sætte streg under at man skal være villig til at levere en indsats for ens egen og for gruppens skyld, turde komme på banen og vilje til at kigge indad, også selvom man ikke har lyst. Så kan der til gengæld også være meget vundet.

At forløbet er online gør at man ikke har den fysiske del og det ville formodentlig have været endnu stærkere. Men til gengæld giver det mulighed for at samle en gruppe fra hele landet.

Synes godt om · Svar · 10 u. · Redigeret



Svar Karl-Otto Sandvik ...



Skriv en kommentar ...

