Hur sjukt kan det ta?

– ett handledningsmaterial om könsnormer, maskulinitet och känslor

Vem é man?
– maskulinitet i skolan

EKVALITA

En ”hälsning”

Det här handledningsmaterialet är riktat till dig som är handledare i yrkesskolor eller verkar som lärare i gymnasieskolor. Materialet introducerar och handleder läsaren i genomförandet av en interaktiv föreläsning som behandlar hur könsnormer, maskulinitet och känslor hänger ihop. Innehållet i föreläsningen baserar sig på ett pilotprojekt som Ekvalita genomförde tillsammans med studerande vid Yrkesakademin och Prakticum, och har diskuterats fram och utvecklats tillsammans med läroanstalternas personal.

Vi på Ekvalita önskar och hoppas på att diskussionen om maskuliniteter breddas och nyanseras i finländska skolor. Alltför många berättelser om män och manlighet är trånga och destruktiva. En av dessa berättelser som måste förändras är den om hur och vilka känslor män och pojkar tillåts känna och uttrycka. Det här handledningsmaterialet vill bidra till en rikare uppfattning om män och maskulinitet. Samtidigt hoppas vi att materialet kan inspirera vem som helst att ta del av tankar och diskussion om känslor samt hur och varför vi uttrycker känslor på specifika sätt.

Pilotprojektet och de föreläsningar som genomfördes finansierades av Konstsamfundet. Materialproduktionen har finansierats av Brita Maria Renlunds Stiftelse.

KONST SAMFUNDET

STIFTELSEN BRITA MARIA RENLUNDS MINNE SR
BMR.

Innehållsförteckning

Varför är det viktigt att diskutera känslor?	4
Syfte	5
Centrala begrepp	5
Vilka mål har föreläsningen?	6
Vad kan en handledare få ut av föreläsningen?	6
I vilka situationer kan föreläsningen användas?	6
Innan du håller föreläsningen	7
Situationer som kan uppstå:	7
”När vi diskuterar dessa saker, är det viktigt att komma ihåg att … ”	10
Övning, del 1	11
Övning, del 2	13
Efter föreläsningen	14
Bilagor	15

Varför är det viktigt att diskutera känslor?

Ja, då kan vi fråga oss, varför är det viktigt att diskutera känslor? Och varför är det framförallt viktigt att diskutera kopplingen mellan känslor, könsnormer och maskulinitet? Orsakerna är många, och vi har valt att rada upp några av dem. Innan du läser vidare, tycker vi att du ska själv fundera på frågan först. Varför tycker just du att det är viktigt att diskutera känslor?

Materialet baserar sig på ett pilotprojekt som Ekvalita utförde under hösten 2021, där vi genomförde föreläsningen (du hittar manuset under Bilagor) i olika yrkesskolenheter både i Nyland och Österbotten. Men föreläsningen är även testat i gymnasieskolor och är därmed anpassat för båda målgrupperna. Kan även användas i högstadieklasser.

Här kommer en lista på varför vi tycker att det är viktigt att diskutera känslor:

- Känslor är något vi alla upplever jämnt i vår vardag. Vi reagerar känslomässigt mot det mesta här i livet. Men, tillgången vi har till att kunna identifiera och kommunicera det vi känner är inte lika allmängiltigt och enkelt. Tvärtom, det hänger ihop med vem vi är och var vi är, och redan det gör att diskussionen om känslor och känslors uttryck blir komplex. Komplex, men nödvändig.

- Känslor är inte enbart något vi känner i vårt inre (även om känslan i sig såklart ligger inne i vår kropp, beroende på vad och när vi känner känns det lite olika i kroppen) utan även någonting som finns mellan oss och utöver oss. Vi lär oss känslors uttryck utifrån (läs: exempelvis familj, vänner, populärkultur) och uttrycker dem utåt. Hur vi gör det hänger ihop med vem vi är och tillsammans med vem vi är. Därför är det viktigt att fundera på, vem tillåts uttrycka vad och varför?

- Berättelsen om hur en "pojke", en "flicka" eller en "icke-binär" är som person, innefattar även berättelsen om hur och varför vi tillåts uttrycka vissa känslor. Igen, innan du fortsätter läsa, kan du fundera på hur berättelsen om hur en "pojke får känna" skulle se ut? Hur skulle berättelsen om hur en "flicka" eller en "icke-binär" får känna se ut?

- Den berättelsen vi tar fasta på i det här handledningsmaterialet är berättelsen om hur en "pojke får känna". Det finns en enorm variation mellan och inom gruppen/grupperna pojke/pojkar/unga män, men, oberoende vilken vår bakgrund måste vi alla på ett eller annat sätt förhålla oss till berättelsen om "pojken". I vår kulturella kontext handlar denna berättelse om pojken som dels inte är bra på att uttrycka sina känslor, dels inte ska uttrycka sina känslor – framförallt inte sårbara sådana – inför andra, och dels ska tåla en viss mängd smärta och dylikt utan att uttrycka svaghet. Håller du med det här? Det är ok att inte hålla med. Både forskning och populärkultur visar hur berättelsen om pojken är en verklighet som de flesta pojkar måste förhålla sig till, förmedla eller följa i sin vardag (Kivijärvi, Huuki, Lunabba 2018, Manninen 2010, Jäbät ja Tunteet).

- Berättelsen om "pojken" kan skapa och återskapa omständigheter där pojkar och män inte har verktyg för att identifiera eller tillgång till att uttrycka känslor i potentiellt sårbara eller traumatiska situationer. Det här i sin tur kan antas hänga ihop exempelvis med hur många unga män har uttryckt ett påtagligt illamående speciellt under de senaste åren och Covid-19 pandemin, och varför unga män begår självmord i en mycket högre grad än andra demografiska grupper.

- På grund av dessa listade orsaker ovan (och många andra) är det viktigt att vi diskuterar känslor. Diskussionen måste normaliseras för att minska tröskeln för att ta upp frågor om känslor i fortsättningen. Och, kom ihåg, trots allvaret, kan diskussionen om känslor och hur vi får uttrycka känslor vara en rolig sådan! Genom att diskutera vad vi känner och varför vi känner kan vi bättre förstå oss själva och varandra.

- Därmed har vi valt att ta fram ett material där vi introducerar en interaktiv föreläsning som handledare och lärare kan endera dra inspiration av eller använda sig av i sitt arbete. I det här materialet går vi stegvis igenom det som är bra att tänka på innan föreläsningen genomförs, några tips för vad som är viktigt under själva föreläsningen samt vad kan beaktas efter att föreläsningen har genomförts.

Syfte

Syftet med den här interaktiva föreläsningen är att väcka tankar och diskussion om känslor samt hur och varför vi uttrycker känslor på specifika sätt, både bland studeranden och mellan studeranden och personal. En sådan diskussion kan dels hjälpa unga personer att kunna behandla känslor och dels bredda berättelsen om hur och vad vi tillåts känna i de sammanhang vi befinner oss i. Vi vill göra det för att vi tror att om vi öppnar upp för en gemensam diskussion om känslor kan vi även gemensamt närma oss diskussionen om varför vi är som vi är, och hur vi skapar exempelvis maskulinitet och femininitet i grupp.

Centrala begrepp

Här hittar du de centrala begreppen som du som handledare bör kunna förklara under föreläsningen, ifall någon studerande ställer en fråga. Förklaringarna som vi presenterar är rätt utförliga, du kan såklart komma på enklare och mer koncisa förklaringar om du känner för det.

För en mer omfattande begreppslista som kan vara bra att känna till innan du sätter i gång med föreläsningen hittas på **THL:s sidor**, som gjorts i ett samarbete bland annat med Ekvalita.

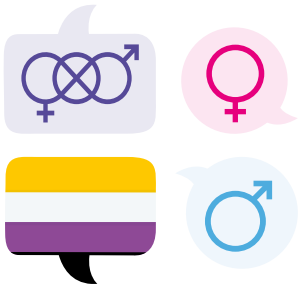
FEMININ
Sådana egenskaper, saker, föremål och färdigheter m.m. som anses feminina eller kvinnliga och som anses "typiska" för kvinnor enligt sociala, kulturella och/eller historiska normer. Vilka egenskaper som anses feminina varierar över tid både inom samma kultur och mellan olika kulturer vid samma tidpunkt och plats. Femininitet eller feminina egenskaper har inte någon direkt koppling till kvinna som kön. En person kan vara feminin eller ge uttryck för femininitet oberoende av sitt kön.

HETERONORMATIVITET
Heteronormativitet innebär en norm där den dominerande föreställningen är att det finns endast två kön, kvinna och man. Dessa två könen förväntas vara varandras motsatser exempelvis att den ena måste vara feminin och den andra maskulin och dessa förväntas känna åtrå till varandra samt organisera sina kärleksrelationer på ett visst sätt. Heternormativitet innebär även att heterosexualitet ses som normen eller det "normala", det som förväntas, och allt annat än heterosexualitet ses som avvikande.

KÖNSNORMER
I Finland råder en stark tvåkönsnorm (binär könsuppdelning). Könsnormer kan, beroende av situation, exempelvis innebära en uppfattning om att personer av ett visst kön har inneboende egenskaper som gör att de är bättre lämpade för vissa uppgifter och branscher. Könsnormer är också förväntningar på hur en person som antas tillhöra ett visst kön bör uppföra sig eller se ut. Könsnormer är ofta cisnormativa. Undvik begreppet könsroller, eftersom det lätt kan uppfattas som en roll som personen kan ta av och eller på, medan normer inte fungerar så. Normer finns oberoende av om en vill det eller inte, de fungerar som oskrivna regler vi alla måste förhålla oss till. Därför är könsnorm ett mer korrekt ord i de flesta sammanhang.

ICKEBINÄR
En person som identifierar sig som en blandning av eller som befinner sig mellan eller bortom kvinna-man-uppdelningen av kön kan benämna sig exempelvis ickebinär, intergender eller genderqueer. Ickebinära ingår i samlingsbegreppet transpersoner. En del personer som är ickebinära behöver könsbekräftande behandling, andra inte.

MASKULIN
Sådana egenskaper, föremål och färdigheter som anses maskulina, eller manliga och anses "typiska" för män. Vad som anses maskulint varierar över tid inom samma kultur och mellan olika kulturer vid samma tidpunkt och plats. Maskulinitet eller maskulina egenskaper har inte någon direkt koppling till man som kön. En person kan vara maskulin eller ge uttryck för maskulinitet oberoende av sitt kön.



Vilka mål har föreläsningen?

Vi har tre mål med föreläsningen. Vi vill:

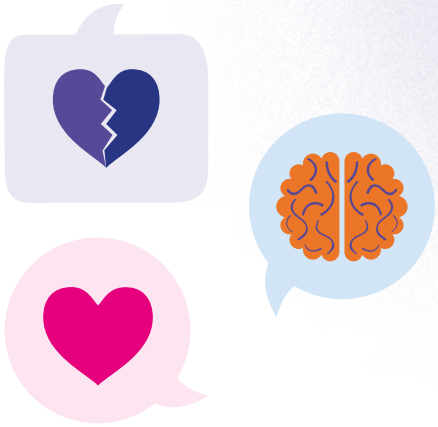
- betona sambandet mellan könsnormer och de sätt som vi får och kan uttrycka känslor,
- påpeka hur och varför grupper och gruppsituationer påverkar de sätt som vi kan uttrycka känslor på, och
- markera hur vi kan göra för att tona ner destruktiva berättelser som finns om hur en "pojke får känna".

För det första kom det fram under pilotprojektet att många unga inte alls har diskuterat känslor med någon, varken vuxna eller vänner. Omedvetet har de kanske gjort det ("hur är det med dig" är ett bra exempel på hur känslor förs in i vardagsdiskussion nästan per automatik), men i många fall förs diskussionen inte medvetet varken studeranden sinsemellan eller studeranden och vuxna sinsemellan. Därmed är det viktigt att introducera diskussionen för studeranden.

För det andra, beroende på studerandes bakgrund och hur de upplevs av andra unga och vuxna på skolan, tillåts de känna och agera olika. Föreläsningen tar fasta på det här, och hjälper studeranden att se sig själva i den kontext som de vistas i dagligen.

Vad kan en studerande få ut av föreläsningen? Studeranden erbjuds:

- en möjlighet att diskutera känslor tillsammans med varandra och en vuxen
- en möjlighet att reflektera över de sätt som deras skolmiljö och de normer som finns i skolan påverkar på vilket sätt de tillåts uttrycka olika typer av känslor



Vad kan en handledare få ut av föreläsningen?

Handledaren som vill använda sig av det här materialet erbjuds:

- en chans att reflektera över hur könsnormer och känslor hänger ihop,
- en möjlighet att se samband mellan hur och varför studeranden beter sig som de gör, samt varför och på vilket sätt gruppen som handleds skapar tillhörighet och gemenskap
- en möjlighet att själva fundera hur och varför de tillåts uttrycka känslor i sin egen vardag

I vilka situationer kan föreläsningen användas?

Övningen är främst riktad till yrkesskolor, gymnasieskolor och niondeklassister på högstadiet. Övningen kan göras på basis av olika orsaker. Den kan exempelvis vara välkommen i en klass där pojkar "dominerar" det sociala utrymmet och där macho-kultur frodas.

Men, diskussionen är välkommen i alla klasser och grupper, helt enkelt för att den tar fasta på ett ämne som är något vi alla upplever, men som många saknar ord till. Vi alla blir på ett eller ett annat sätt påverkade av berättelsen om hur en "pojke får känna", som går ut på att pojkar och män inte ska visa svaghet eller sårbarhet inför andra. Berättelsen kan påverka oss så mycket att många kommer att sakna verktyg i att behandla och förhandla potentiellt svåra och traumatiska situationer i sin vardag.

Innan du håller föreläsningen

Innan du sätter i gång med föreläsningen, vill vi ge dig några konkreta tips och råd. Vi börjar med att dela med oss några exempel på olika (lite knepiga) situationer som kan uppstå när du genomför föreläsningen tillsammans med studeranden. Alla exempelsituationer baserar sig på erfarenheter från pilotprojektet. Under delarna ”Hur förstå” och ”Vad göra” redogör vi för våra egna lösningar till de knepiga situationerna som kan uppstå.

Situationer som kan uppstå:

TOTAL TYSTNAD



SITUATION Under pilotprojektet var den allra vanligaste situationen som uppstod under föreläsningen en nästintill total tystnad inför ämnet. Grupperna där tystnaden blev som påtagligast var inte alltid ”likadana”. Tvärtom uppstod tystnader i grupper som var väldigt olika varandra, och som bestod av helt olika uppsättningar studeranden (den gemensamma faktorn tycktes nästan vara att föreläsningen utgjorde endera första eller sista lektionen under skoldagen). Då kan vi fråga oss – hur kommer det sig, och vad kan vi göra när det händer?

HUR FÖRSTÅ? Jo, svaret lär vara enkelt: tystnaden som uppstår understryker det som innehållet dels försöker få fram – att vi faktiskt saknar verktyg att diskutera känslor tillsammans. Och som vi sade till studeranden i alla grupper där tystnaden uppstod, är detta absolut ok, även aningen förväntat.

VAD GÖRA? Hur ska vi göra när en tystnad uppstår? Det varierar såklart från grupp till grupp, men den bästa anvisningen är att låta tystnaden uppstå och existera. Tystnad i sig är inget farligt, som värst framkommer det lite pinsamma känslor här och var. Tystnad kan exempelvis signalera att:

- gruppen processar det som sägs, eller
- känner igen sig i det och att ämnet helt enkelt kommer för nära den verklighet som de upplever i sin vardag (så nära att vi blir förlägna och förstummade).

Då är det viktigaste som handledare i stunden att försäkra till studerandena att den här tystnaden är helt vanlig. Du kan göra det genom att konstatera (oberoende om du redan gjort det tidigare eller inte) att tystnaden visar att diskussionen om känslor behövs för att vi ska utveckla bättre verktyg för att diskutera känslor tillsammans eller att vi inte är så vana att vi behöver mer tid att tänka efter för att formulera oss.

Ett konkret knep du kan använda dig av för att arbeta kring tystnaden är att ändra på sättet du ställer dina frågor, så att de efterliknar en dialog du har med dig själv. Ställ frågorna öppet (exempelvis: ”vem känner igen den här situationen?”) för att sedan gå över till en personlig eller fiktiv anekdot (exempelvis: ”då jag gick i skolan, uppstod den här situationen bland annat då vi som grupp…” , ”ett år hade vi en studerande som”..). Desto pinsammare exempel desto bättre! Det kan hjälpa gruppen att förstå att pinsamma känslor i relation till ämnet är acceptabelt att känna (som sagt, antagligen tycker en del av studeranden att diskussionen är pinsam). Samtidigt konkretiserar vi ämnet, genom att framställa oss själva och våra och andras kroppar som exempel på individer som har upplevt liknande ambivalenser som studerandena gör i sin vardag.

SÅKLART!

"Såklart vem som helst får känna vad som helst, när som helst" – gruppen upplever en känsla av självklarhet

SITUATION En annan, väldigt vanlig situation, under pilotprojektet var att gruppen uttryckte kollektivt en känsla av "de här frågorna är så simpla och självklara". Vilket i sig inte är något dåligt, men intressant. Situationen antyder två verkligheter.

HUR FÖRSTÅ? För det första kan vi anta att ungdomar i mångt och mycket är mer i kontakt med sitt känsloliv än många vuxna – känslor och känslors uttryck utgör deras vardag. Känslor hänger intimt ihop med dynamiker av makt (vem som tillåts visa vilka känslor och när) och relationer (vilka grupper vi tillhör i skolan, inför vem vi visar känslor och inför vem vi inte inte visar känslor), som förhandlas och förmedlas mellan studeranden alltjämt. Även om den delade erfarenheten ger en gemensam känsla av självklarhet, är diskussionen ändå något de flesta drar nytta av. Genom att föra fram känslor som tema kan vi hjälpa studeranden att sammankoppla diskussionen om känslor med deras egen vardag. Vi kan även stötta dem i att se sig själva i återkommande mönster som finns i omgivningen runt omkring dem, som exempelvis hur och varför många pojkar har svårigheter i att ta saker på allvar och gärna skämtar bort känsliga situationer.

För det andra kan vi anta att känslan av självklarhet antyder på att situationer eller konflikter där uttryckandet av alla känslor *inte* är möjligt inte har uppstått i gruppen än. Eller så kan det också handla om att vissa konfliktmönster (exempelvis konflikter killar sinsemellan i ett klassrum) har blivit normaliserade i en sådan grad att studerandena helt enkelt inte tänker på, eller kommer ihåg att tänka på, vilka känslor som egentligen förmedlas i situationen. Det kan även handla om situationer där en studerande har uttryckt en känsla eller en sida av sig som inte visats tidigare, men att gruppen har varit tillåtande och därmed har situationen inte blivit en så stor grej. I alla dessa situationer kan det kollektiva påträffandet eller överskridandet av norm gränser förbli osynligt (och därmed kan diskussionen kännas självklar för gruppen). Det kan vara bra att poängtera detta till en grupp som uttrycker en känsla av självklarhet. Fråga dem också om de kan komma ihåg situationer där de varit rädda för att visa en viss känsla, exempelvis för att de inte sett den uttryckas tidigare i det rummet. Det kan hjälpa dem att processa situationer i framtiden där sociala gränser bryts, och där uttryckandet av känslor blir begränsat.

VAD GÖRA? Vad kan vi då göra inför en grupp som känner att ämnet är självklart, och därmed ointressant eller irrelevant? Jo, dels kan vi understryka varför det känns självklart för dem. Det svåra med saker som vi alla delar men inte är vana att diskutera är just att diskussionen kan kännas självklar. Men, trots det är diskussionen nödvändig och kan vara krångligare än studerandena spontant tror. Vi kan också påpeka allvaret i att kunna diskutera känslor. Trots den delade erfarenheten av känslor som något självklart, lider många människor dagligen på grund av en brist på verktyg i att uttrycka sig om känslor de upplever. Här kan vi exempelvis ta upp statistik som visar på kopplingen mellan maskulinitet och destruktivt beteende, såsom olika typer av missbruk eller psykisk ohälsa. Statistik (du kan använda egen lokal källa) som det här (https://findikaattori.fi/fi/10) sammanfaller med diskussionen – eller saknaden av diskussionen – om känslor. Alltså måste vi bli bättre på att diskutera självklara saker. Om vi inte gör det, riskerar vi att personer som är i behov av att ta del i diskussionen inte får möjlighet att göra det.

De som har enklare för det, har även ett ansvar att stötta andra som inte har det lika lätt. I själva manuset kommer vi med några allmänna råd vi alla kan göra i vår vardag för att underlätta detta. Under avsnittet "Efter föreläsningen" ger vi även tips om åtgärder som skolan kan åta sig för att uppmuntra studeranden att stötta varandra inom sin skolkontext.

”NO-HOMO”

”No-homo” principen – pojkdominanta grupper som trivialiserar innehållet

SITUATION I övningen där vi går igenom vad en studerande upplever att de får känna på sin studielinje (se bilaga, Slide 5) var ett återkommande tema – framförallt i grupper som bestod av främst pojkar – vad vi kallar för ”no-homo” principen. I många grupper bemöttes diskussionen om känslor av kommentarer och skämt där ”bög” eller ”homo” ingick, liksom ”no-homo” uttryck. Det här pekar på hur homofobiska skämt uttrycktes kollektivt i gruppen för att understryka något, men vad?

HUR FÖRSTÅ? Jo, forskning (se exempelvis Manninen 2010) visar att pojkar använder sig av humor och sarkasm dels för att uttrycka underliggande oro eller rädsla i en situation, och dels som ett verktyg i att skapa gemenskap och tillhörighet. Homofoba skämt är något som ofta brukas. Uttrycket har historiskt använts för att bekräfta heterosexualitet som en del av en normativ manlighet, och förknippats till att vara en ”riktig man” (ni kanske har reagerat på att studeranden namnger och tilltalar vem som helst eller vad som helst som ”homo”). Vad är det alltså som egentligen uttrycks när en grupp med studeranden använder sig av ”no-homo” principen? Jo, vi kan förstå situationen som att den handlar om rädslor och oro som kan uppstå i relation till ämnet som diskuteras. För vissa studeranden kan diskussionen helt enkelt komma för nära deras egen verklighet (kanske någon har egna erfarenheter, eller har mötts av homofobiska skämt när de uttryckt vissa känslor), vilket kan få dem att agera utåt i ett försök att distansera sig själv från ämnet, eller ämnet från dem själva. Humor och sarkasm är ett effektivt verktyg för detta – och att använda sig av ett historiskt tillgängligt och accepterat skämt som ”no-homo” kan göra distanseringen ännu effektivare.



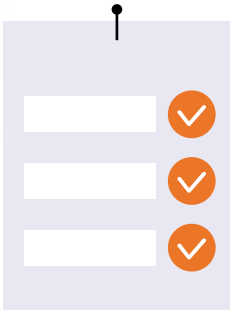
VAD GÖRA? Vad kan en handledare då göra för att motarbeta detta? Inom övningen är det viktigt att ta fasta på fenomenet, i stället för att sopa undan allt i stil med kommentarer som ”sluta upp med sånt där”. Du kan exempelvis fråga dem varför de kopplar ihop känslor och sexualitet? En vidare fråga kan vara om det här gäller alla känslor, det vill säga får pojkar helt enkelt inte tala om känslor alls, eller enbart vissa (kanske känslor kopplade till femininitet) känslor? Det senare alternativet skulle antyda på att vissa känslor bland killar är tabu, och då kan du föra diskussionen om varför studerandena upplever att de känslorna är tabu. Men, om inget av det här hjälper dig som handledare att styra diskussionen på ett vettigt sätt, kan du även ge dem ett utifrån perspektiv till det som pågår. Historiskt sett är det väldigt vanligt att grupper skapar gemenskap och tillhörighet genom att definiera någon eller något som ”homo”, just på grund av att gruppen då förstärker sitt eget sätt att vara ”normal” (läs: heteronormativ).

Berätta för dem att det inte finns något dåligt med att försöka skapa gemenskap, det är något som de flesta människor är i behov av. Det sker ibland genom positiva, förstärkande sätt och ibland genom negativa, förtryckande sådana. Förklara varför just ”no-homo” principen är ett negativt exempel. Öppna upp hur skapandet av gemenskap blir negativt i den meningen att alla de i klassen, eller någon i en studerandes omgivning, som är homosexuell eller har haft homosexuella känslor och tankar blir per automatik exkluderad från gemenskapen. För att dessa personer ska kunna delta i gemenskapen krävs det endera att de censurerar sin eller sina näras sexualitet eller att de bryter mot gemenskapens normer och regler, och därför riskerar konsekvenser.

Ge då ett exempel på ett positivt exempel på hur det här kan ta sig i uttryck. Om du inte kommer på egna, kan du även använda följande. Under pilotprojektet uppstod två positiva exempel. Bland annat uttryckte bilmekaniker i flera grupper olika bilmärken och modeller som de får ”känna” på sin utbildning, medans lantbrukstuderanden på en linje uttryckte typ bär och trädslag som saker de får ”känna”. Dessa är uttryck och upplevelser som i sig är humoristiska och som spelar med en idé som alla på studielinjen delar, utan att någon blir exkluderad.

Säg till gruppen att du har förståelse för deras sätt att skapa gemenskap, men understryk att de har ett ansvar att göra det på sätt som inte exkluderar eller nedvärderar någon eller något annat.

”När vi diskuterar dessa saker, är det viktigt att komma ihåg att … ”



Här hittar du en checklista över saker som det är bra att komma ihåg innan du använder dig av föreläsningen i ditt eget arbete. Checklistan är även relevant för dem som vill föra en egen diskussion om något närområliggande ämne:

- Diskussionen är svår, eftersom diskussionen om känslor är… en känslig diskussion! Men den är nödvändig. Vi måste göra vårt bästa i att öppna upp diskussionen till unga (och oss själva) för att skapa verktyg som vi alla kan använda oss av när en svår eller sårbar situation uppstår.

- Grupper med många pojkar brukar ha svårare att diskutera ämnet än grupper med många flickor eller icke-binära. Eller, det här gällde åtminstone under pilotprojektet. Det beror antagligen dels på det som behandlas i workshopen – att pojkar generellt sett har svårare att uttrycka sig om känslor än exempelvis flickor – och dels på att diskussionen kan komma för nära deras verklighet (se föregående sektion för återkommande situationer som kan uppstå i pojkdominanta grupper).

- Ifall inte du själv är trygg i att diskutera känslor, eller berätta om dig själv i enlighet med personliga anekdoter, kan diskussionen med gruppen blir svår. Träna upp dig via diskussioner med vänner, partners eller kolleger. Processen du då går igenom kan i sig bli en personlig anekdot som du sedan kan medföra i diskussionen med studeranden. Exempelvis i stil med ”jag förstår så bra att ni upplever den här diskussionen svår, när jag skulle diskutera med min kompis…”.

- Filmen (liksom workshop konceptet i sin helhet) behandlar maskulinitet och känslor utifrån ett vithetsperspektiv. Ifall du för diskussionen i en grupp där flera olika etniciteter är representerade, kan det här faktumet poängteras explicit. Vad vi menar med det här påståendet är att i filmen är alla aktiva karaktärer vita pojkar. Den enda rasifierade personen har en sekundär roll i filmen. Därmed kan filmen tas emot på olika sätt och innehållet i föreläsningen kommenteras annorlunda.

Du kan alltid avväga innehållet och den berättelsen som filmen representerar till den verklighet som upplevs av studeranden i gruppen. Ett exempel som pekar på hur studeranden med olika bakgrunder tar olika emot filmen uppstod även under pilotprojektet. Filmen kommenterades rätt annorlunda i skolor i Helsingforsregionen än vad den gjordes i Österbotten. Vi kan anta att detta beror på att studerandena har annorlunda utgångslägen när de ser filmen. Studeranden i Helsingforsregionen har lättare för att identifiera sig med karaktärerna (de pratar, klär sig och befinner sig i ett område som är bekant för tittaren), medans studeranden i Österbotten ser på filmen genom ett ”filter”: de måste ta in innehållet i filmen samtidigt som de förhandlar det som är typiskt för Helsingfors i filmen (hur karaktärerna pratar, klär sig, och var de befinner sig, och hur det skiljer sig från deras vardag). Redan den här skillnaden bevittnar hur beroende på var och vem vi är, kommer vi att förhålla oss till innehållet på varierande sätt, även om det i det här exemplet snarare handlar om ett klassperspektiv. I fall en diskussion uppstår kring skillnader, kan du säga att vi nu diskuterar utifrån något som kan kallas ett vithetsperspektiv, och sedan fråga, huruvida situationen kunde ha sett annorlunda ut, om karaktärerna skulle ha varit rasifierade, eller befunnit sig på ett annat geografiskt område.

- Alltså, med andra ord, alla grupper är olika! Det här handledningsmaterialet ger dig en stomme att bygga din workshop/övning kring, men genomförandet kommer att variera på basis av vem du är, var du är och tillsammans med hurdan grupp du gör övningen. Du behöver inte skriva under allt som beskrivs i handledningsmaterial eller manuset, men du måste åtminstone hålla med om de grundläggande värderingarna.

Grundläggande värderingar

1. Det är viktigt att diskutera känslor för att bredda de sätt som vi tillåts uttrycka känslor
2. På grund av berättelsen om hur en ”pojke får känna” har pojkar och män svårt att uttrycka känslor
3. Vi vill motarbeta en destruktiv berättelse om maskulinitet

Övning, del 1

I bilagan ”manuset” kan ni följa med steg för steg, till och med ord för ord, vad som kan sägas när vi visar respektive slide. För den som vill skapa sitt eget manus eller formulera sina egna ord i relation till varje slide, har vi valt att till följande definiera 1) den centrala frågeställningen eller den viktigaste poängen som studeranden ska få med sig från varje slide, och 2) vad handledaren kan göra eller tänka på för att föra fram poängen till studeranden. Kanske det här kan hjälpa er i att skapa en röd linje över det som ska sägas, trots att ni skapar era egna ord i relation till innehållet.

Slide 1

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Diskussionen om känslor är bekant för vissa men helt obekant för andra.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Öppna upp en dialog med låg tröskel, få studeranden att mjuklanda in i ämnet och diskussionen som kommer att följa.

Slide 2

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Vi känner alltid känslor inombords, men det vi tillåts visa utåt är olika.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Att väcka tankar kring vilka uppfattningar studeranden har om hur en pojke får känna, hur en flicka får känna, samt hur en icke-binär får känna

Slide 3

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Att känna och att uttrycka känslor är två olika saker, men varandra ömsesidigt påverkande, upplevelser.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Ta reda på om huruvida studerandena känner igen sig i påståendet. Ofta är det många som nickar och bekräftar det som påstås, även om vi i följande slide funderar när detta inte gäller.

Slide 4

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Grupper och gruppsituationer påverkar hur vi får och kan uttrycka känslor.

Vad ska handledaren tänka på: Introducera för studeranden tanken om att känslor inte enbart är något som finns i vårt inre. Känslor är även något som både påverkas av och blir förutbestämt av vår sociala omgivning, beroende på vem vi är och var vi är.

Slide 5

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Studerandena blir påverkade av sin sociala omgivning, som alla andra.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Väcka tankar och öppna upp en dialog mellan studeranden om hur deras skolmiljö ser ut och vad de tillåts känna inom den. Det här är en möjlighet för studeranden att se och höra vad andra runt omkring dem anser om den/de gruppen/grupper som klassen utgör, samt tänka kring hur de skapar grupptillhörighet.

Slide 6

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Även om vi känner känslor inombords, är känslor även något som finns utöver och mellan oss.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Påminna studeranden i den diskussion som har förts, göra en sammanfattning samt ta upp några sista kommentarer innan vi går vidare med uppgiften.

VISA FILM

Slide 7

Vad är det viktigt att tänka på när vi visar filmen?

- **Vi delar upp det här i det praktiska och det innehållsmässiga:**
  - Praktiskt: tänk på att det finns en dator som har internetuppkoppling, och som kan kopplas till en projektor av något slag och till en ljudkälla. Du vet bäst hur det fungerar på er enhet.
  - Innehållsmässigt: Under pilotprojektet berättade vi för eleverna att medans de ser på filmen, ska de fundera på vilka känslor de hittar i filmen. I vissa grupper fungerade "uppgiften" (är alltså ingen uppgift, främst en notering inför filmen) bra och vissa mindre bra. Men, vi tycker att det är bra att ställa någon öppen, men ändå ledande fråga, till studeranden så de kan enklare ta fasta på saker som sker i filmen. Vi tycker absolut du kan komma på egna frågor i det här skedet, det beror helt enkelt vad du vill fokusera på i filmen.

- **Hur hänger filmen ihop med den diskussion vi fört hittills?**
  - Filmen handlar alltså om en situation där pojkarna i en grupp reagerar olika i en situation som är möjligen sårbar. Alla karaktärer spelar en version av berättelsen som vi har om hur en "pojke får känna". Vi har personen som är sårbar, men som har svårt att visa svaghet inför andra. Det finns en person som känner empati, men saknar ord att uttrycka det. Och vi har personer som, i stället för att ta situationen på allvar, väljer att trycka ner den som fått ont. Dessa återskapar berättelsen om hur pojkar måste tåla smärta och inte visa svaghet. Men, vi har även personen som säger emot.
  - Versionerna av berättelsen som karaktärerna spelar är typiska när det kommer till de olika sätt som pojkar tillåts uttrycka känslor i grupp. Pojkarna, som gruppen består av, tillåter uttryckandet av olika slags känslor. En bra fundering kan därför vara, huruvida den här situationen är bekant för studerandena eller inte, och i så fall vilka delar av den? Vi tänker oss att de flesta har sett en liknande situation utspela sig endera i skolan, i hemmet eller någon annanstans. I många fall är den mest dominanta versionen den, där pojkar inte tillåter uttryckandet av svaghet (det här blev också tydligt under pilotprojektet). Om du vill, kan du redan understryka det här innan du visar filmen, om inte, kan du göra det efteråt.



Övning, del 2

Slide 8

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Förstå nyanserna i händelserna i filmen.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Att få studerandena att analysera och sätta ord på det som sker i filmen. Att få studerandena att reflektera över på vilket sätt de olika karaktärerna spelar en version av berättelsen om hur en ”pojke får känna”.

Slide 9

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Att bryta emot berättelsen om hur en ”pojke får känna” kräver makt, status, eller någon annan motivation.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Att introducera hur svårt det är att bryta emot berättelsen som en enskild individ. Då krävs former av status och makt som de flesta inte har. Därmed har berättelsen ofta ett starkt grepp över oss.

Slide 10

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

De sätt som vi tillåts uttrycka känslor på har konsekvenser för oss som individer.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Att väcka tankar om hur situationen är ambivalent. Dels kan effekterna vara positiva: om alla närvarande inkluderas i berättelsen kan det leda till positiva gruppbildningar. Men dels är effekterna negativa, eftersom sällan passar vi alla in i berättelsen samtidigt, och då faller någon ut och måste endera censurera sig för att passa in, eller ta konsekvenserna såsom exkludering.

Slide 11

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Berättelserna om hur en ”pojke får känna” eller hur en ”flicka får känna” behöver inte vara sanning, men de kan te sig på ett sätt så att de utgör vår enda verklighet.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Om vi inte försöker motarbeta berättelserna på något sätt, riskerar vi att återskapa situationer där pojkar saknar verktyg att förhandla, behandla och uttrycka känslor i potentiellt sårbara eller traumatiska händelser.

Slide 12

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Vi kan tillsammans ta makten tillbaka från dessa berättelser, som kanske eller kanske inte, skapar destruktiva mönster i vårt eller andras beteende.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Att framhäva poängen om hur vi har ett kollektivt ansvar över att tillåta varandra känna och uttrycka känslor på sådana sätt som inte är definierade av berättelsen om exempelvis hur en ”pojke får känna”. Ensam är det svårt, men tillsammans kan vi absolut klara av det.

Slide 13

VAD SKA STUDERANDEN FÅ MED SIG:

Små handlingar kan skapa stor förändring.

VAD SKA HANDLEDAREN TÄNKA PÅ:

Att framhäva hur exemplen i filmen kan hjälpa oss att förstå hur en förändring eller ett breddande av hur en ”pojke får känna” inte handlar om drastiska förändringar i våra liv, utan främst om små enkla handlingar vi kan göra i vardagen för att skapa utrymme för känslor både för oss själva och för andra.

Efter föreläsningen

Efter föreläsningen är det viktigt att erbjuda studeranden en möjlighet till fortsatt dialog, om det finns intresse och behov för det. Efter att föreläsningen har gjorts, kan det exempelvis uppstå en situation där studeranden känner igen sig i ämnet, och behöver en vuxen utanför hemmet att diskutera vidare med. Då är det bäst att utse någon i personalen som har tid och resurser att vara den som finns till för de studerande. Ni vet bäst på er enhet vem som kan ta över det här ansvaret, ofta handlar det om en skolkuratorn, en skolcoach eller någon annan handledare som jobbar med ämnen som berör social hälsa.

Exempelvis kan ni öppna upp ett fönster i någon av personalens tidtabell för "känslosnack". Tanken är att en återkommande möjlighet att "vädra ut" saker som är känsliga kan sänka tröskeln för studeranden att delta, om

premissen inte är att "det här är en stor grej att snacka om". Ni kan även öppna upp något i stil med "känslohörnan" (om det finns något lämpligt utrymme i skolan) som är så att säga "helgat" till känslosnack någon tid under veckan. Tanken är att känslor då får en plats i deras fysiska omgivning och kanske därför har en möjlighet att normaliseras i någon grad. **Viktigt är att ordna känslohörnan enligt "tryggare rum" principen, vilket i korthet innebär:**

- Ifrågasätt alltid dina antaganden om någon annans upplevelse eller erfarenheter.
  Vi kan aldrig anta att någon annans erfarenheter är likadana som våra egna.
- Respekt när vi talar om och till andra
- Ge plats åt andra, alla ska få delta och bli hörda
- Respektera andras åsikter
- All form av kränkningar och trakasserier är strikt förbjuden

Du kan uppmuntra att enskilda studerande, en klass, linje eller studerandekåren tar initiativ att ordna workshopar, diskussionskvällar eller läsecirklar på temat känslor och maskulinitet.

Ett exempel på hur ett diskussiontillfälle kan läggas upp:

1. alla deltagare får förhandsmaterial gå igenom (med låg tröskel, exempelvis något avsnitt från Jäbät ja Tunteet om finska är ok),
2. någon tar hand om enkel servering och att
3. alla får möjlighet att nämna tre punkter de kommit att tänka på i relation till förhandsmaterialet. Sedan kan någon, som håller i tillfället, ha några öppna frågor som alla i gruppen, eller i mindre grupper kan diskutera tillsammans.

Ett exempel på upplägg för en läsecirkel:

1. där studeranden bestämmer sinsemellan en bok eller text som alla deltagare läser inför träffen
2. diskussion av texten tillsammans.

En i personalen kan även facilitera en läsecirkel, genom att exempelvis rekommendera texter och material (se nedan).

Hänvisa gärna till material som intresserade studeranden kan bekanta sig mer med, eller tipsa om hur en kan ta del av samhällsdebatten som förs om känslor och maskulinitet i dagens läge.

Organisationer

- **Män rf** (Miehet ry)
- **Poikien Talo**
- **Män för Jämställdhet** (Sverige)
- **Locker Room Talk** (Sverige)
- **Jämställt** (Sverige)
- **Dare Gender** (Danmark)

Material som behandlar specifikt maskulinitet och känslor:

- Jäbät ja Tunteet (podcast, Spotify)
- Livet, Döden & Allt Däremellan (podcast, Sverige, Spotify)
- Pop Culture Detective, **Boys Don't Cry (Except When They Do)**

Material som behandlar maskulinitet mer generellt, eller kopplat till andra specifika ämnen:

- Material och forskning om maskulinitet: **ekvalitaeducation.fi**
- **FattaMan!**
- Poikatutkimus, Kivijärvi, Huuki, Lunabba (2018)
- Manninen, S. *"Iso, vahva, rohkee – kaikenlaista": maskuliinisuudet, poikien valtahierarkiat ja väkivalta koulussa.* Oulun Yliopisto. 2010.
- Rantala, Riku (2018): **Miehuus nousee pelosta, ja tätä naiset eivät ymmärrä**. YLE.
- **Machofabriken**

Bilagor

Manuset

Fet stil = exakta orden du kan säga
Kursiverad stil = Vad du kan tänka på när du går igenom sliden, men som du också kan använda säga ut om du vill.

Tidtabellen: Första siffran antyder hur länge det har gått av föreläsningen, den andra siffran antyder hur många minuter sliden i fråga bör räcka för att hålla tidtabellen.



Slide 1

0.00 Introduktion (4 min)

För att inleda diskussionen, undrar jag om ni brukar diskutera känslor? Vilka känslor, och med vem? Ni får gärna diskutera parvis.

Här vill vi aktivera gruppen, försöka öppna upp en dialog med en låg tröskel. Du kan säga att studerandena får diskutera parvis eller byta några tankar med grannen. Om du gör så, gå igenom par för par i fall någon har en kommentar. Går bra också att enbart ha diskussionen inom paren, och inte öppna upp desto mer. Alternativt kan delen tas upp som en öppen fråga för hela gruppen: fråga rakt ut om de diskuterar känslor och försök läsa av reaktionerna. I fall ingen svarar kan du be dem nicka i fall de har diskuterat, eller skaka på huvudet ifall de inte har diskuterat känslor.

Vilka känslor som diskuteras är viktigt, eftersom det redan visar på vilka känslor som förknippas med olika grupper av personer.

Med vem är också en relevant fråga, eftersom det ger information om vilka relationer finns till för att uttrycka känslor inom.



Slide 2

00.04 Vad får pojkar känna (3 min)

Var upplever ni att känslor finns? Och tycker ni att pojkar har lättare eller svårare att diskutera känslor än exempelvis flickor?

Lyssna fortfarande bara vad gruppen säger: diskutera parvis i fall det fungerar, ta möjligtvis upp några exempel om det kommer upp.

Om det verkar som att studeranden har svårt att utgå ifrån sig själva, kan du be dem tänka på den allmängiltiga berättelsen vi har om "pojken" och "flickan". Vilka uppfattningar har studeranden om hur pojkar känner och förmedlar känslor? Och vilka är skillnaderna eller likheterna till hur flickor känner och förmedlar känslor? Den vanliga berättelsen är ju att pojkar kan dels framstå som mindre känsliga, dels har svårare att både uttrycka och behandla känslor, och får framförallt inte visa vissa specifika känslor, som exempelvis svaghet och sårbarhet. Den vanliga berättelsen om flickan är att de är känsligare, har enklare att att uttrycka det som de känner och är alltid de som tar det känslomässiga ansvaret.

Gäller detta i studerandes ögon? Eller motsätter sig någon, och i så fall varför? Ta anteckningar om det kommer upp något intressant.

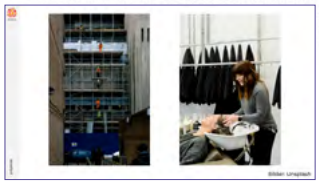


Slide 3

00.07 Påstående (1 min)

Jo, alla kan och får känna hur de vill och när de vill. Men, känslor innebär också ett visst ansvar, eftersom vi inte kan uttrycka vad som helst när som helst och hur som helst…

Visa bilden bara en stund, du behöver inte ta upp några svar utan kolla lite hur studerandena reagerar, för att sedan lägga upp den följande bilden.



Slide 4

00.08 Skillnader mellan kontexter (5 min)

Vad tror ni exempelvis är skillnaden mellan vad arbetarna på byggplatsen får och kan uttrycka för känslor med det som uttrycks mellan frisören och kunden i salongen?

Vi kan även utgå ifrån hur dessa personer diskuterar med varandra och på vilket sätt de samarbetar. Vänta och se vad studerandena har för kommentarer. Sedan kan du övergå till att hjälpa dem med innehållet.

Ta en bild i taget. Måla upp en bild om byggarbetsplatsen. Det här är en situation som är oftast ganska mansdominerad, och där arbetarna kommer från olika bakgrunder och från olika företag till ett och samma ställe. De kan förmodligen jobba tillsammans på den här platsen i flera månader. Dessa faktorer påverkar hur de vill och kan diskutera tillsammans samt hur de uttrycker sig inför varandra. Under pilotprojektet kom det ofta upp att arbetarna håller sig till det praktiska arbetet som utförs, dels på grund av nödvändighet (de måste diskutera hur saker görs för att det ska gå rätt) och dels för att det är ett enkelt sätt att hålla sig till samarbetet. Känslan av att vilja ingå i samarbetet leder antagligen till att en hel del saker inte uttrycks, eftersom de inte vill riskera att falla utanför gemenskapen. De vill så att säga inte säga "fel" saker. Humor är också ett enkelt sätt att skapa gemenskap på och därför antagligen något som många känner sig bekväma med att uttrycka i en sån här situation.

I kontrast till den första bilden, utgör frisörsalongen en servicesituation där det finns rollerna av en kund och en frisör. De båda har antagligen egna, men även delade uppfattningar om hur rollerna utförs. Frisören exempelvis har vissa krav och förväntningar på hur en ska bete sig professionellt och ta emot kunden. Samtidigt handlar det också om en tillfällig situation i den meningen att det sociala varar i max ett par timmar lite beroende på hur omfattande procedur det handlar om, sen går båda varsin väg. Under pilotprojektet togs det exempelvis upp att tillfälligheten kan öppna upp för att mer personliga saker uttrycks, såsom diskussion om hur en vardag ser ut osv. Men även känslor förmedlas hela tiden, ifall kunden inte är nöjd kan en konflikt uppstå, då måste båda kunna förhandla situationen på förstående sätt.

Efter att du poängterat alla dessa delar eller vissa av dem, säg till gruppen att bilderna finns här för att poängtera det faktumet att även om vem som helst kan känna vad som helst när som helst så länge vi ser på känslor som enbart något inom oss, påverkar olika situationer och gruppsituationer de sätt som vi kan uttrycka känslor på. Det kan i sin tur även inverka konkret på vad vi känner, eftersom olika känslor är olika tillgängliga för oss, beroende vem och var vi är.

Säg sedan: Helt som på bilden, påverkas ni också av den sociala omgivningen ni lever i, både i skolan och ute på fältet. Därför vill jag vi tillsammans funderar på följande:



Slide 5

00.13 Diskussion (7 min)

Gå på mentimeter och mata in en kod. **Fundera på, vad får en studerande på din studielinje känna?** *Du kan påpeka hur vi kan tänka olika kring frågan beroende på hur länge vi deltagit i studierna. En tredje årets studerande har ett annat utgångsläge att fundera på frågan än vad en första årets studerande har. Vi vill få fram vad studerandena tycker att de får känna i sin skolmiljö. Den andra sidan av diskussionen är vad de inte tillåts känna. Du kan även nämna att om frågan känns helt för svår så kan man även fundera kring hur det blivande yrkesfältet*

kommer att se ut, vem och i hurdana situationer kommer studerandena att samarbeta? Men påpeka att det är bra ifall de försöker fundera på frågan som står på tavlan. Säg att alla svar är anonyma och att var och en kan ge flera svar ifall de känner för det. Slå sedan upp sliden med mentimeter svaren (mentimeter.com- egen presentation).

Ha sliden med studerandenas svar framme på tavlan/skärmen. Säg till dem att vi kan ta en ordentlig stund för uppgiften, ingen ska känna press att besvara frågorna förhastat. Gå sedan igenom svaren, lägg märke till om liknande saker uttrycks flera gånger och fundera då varför?

Under pilotprojektet uppstod det ofta två situationer. Den första gick ut på att flera av svaren var "vad som helst" eller "alla känslor". Om en sådan situation uppstår kan du helt enkelt påpeka hur det här kan å ena sidan vara en riktigt bra sak, gruppen verkar vara tillåtande för varandra. Men å andra sidan kan svaren även indikera att konflikter eller andra situationer där studeranden inte har fått eller kunnat uttrycka alla känslor kanske inte uppstått i gruppen. Då ingen gräns har blivit synlig, kan en lätt se på situationen där inga gränser finns, alltså tycker en att alla känslor får uttryckas i gruppen.

Den andra situationen var att gruppen använder sig av humor i uppgiften. exempelvis menade bilmekaniker att de får "känna" en hel del olika bilmärken, byggarbetare fick "känna" en rad olika verktyg, och lantbrukare fick "känna" jordslag. I så fall kan du påpeka hur det här är intressant i den meningen att situationen ger ett konkret exempel på hur grupper skapar gemenskapskänsla genom att dela saker eller upplevelser med varandra. I alla dessa exempel är effekterna positiva, du kan ta fasta på hur humor kan fungera inkluderande och skapa känslor av tillhörighet då vi delar begrepp och upplevelser. Men i andra gruppen uttrycktes det exempelvis att gruppen får känna "no homo" eller nåt liknande. Då kan du poängtera att det här är likaså ett exempel på hur grupper skapar gemenskapskänsla, men att i detta exemplet har det en negativ effekt. Det bevisar hur heteronormen dominerar ofta i grupper som är pojkdominanta och skapar berättelser där uttryckandet av vissa former av sexualitet (då oftast homosexualitet) är riskabelt och farligt. Så här håller grupper ofta "koll på varandra", de skapar normalitet och förväntningar som är kränkande och toxiskt. I det här exemplet blir det toxiskt mot alla de i gruppen som går runt eller har gått runt med homosexuella tankar, eller är homosexuell utan att kunna uttrycka sin sexualitet inför andra. OBS! För utförligare diskussion, se avsnittet "Situationer som kan uppstå" i handledningsmaterialet.



Slide 6

00.20 Sammanfattning hittills (2 min)

För att kort sammanfatta det som vi diskuterat hittills.
Vi känner alltså känslor alltid inombords. De finns i kroppen på olika ställen, lite beroende på vad vi känner och när vi känner. Men, samtidigt är känslor något som finns utanför oss och runtomkring oss. Som bilderna visade oss, påverkar de grupper och gruppsituationer som vi befinner oss i de sätt som vi kan uttrycka känslor på. Det här leder till att olika känslor är tillgängliga för olika personer beroende på hur de blir kategoriserade i samhällets ögon. Ni kan lite experimentera och fundera på vilka känslor ni tänker er att ni kan uttrycka nästa gång ni befinner er i någon lite obekant miljö.

Dels lär vi oss känslor "utifrån" och uttrycker dem utåt, och dels lär vi oss känslor i enlighet till hur de förknippas med olika berättelser om personer. Med andra ord, beroende på vem vi är och var vi är tillåts vi uttrycka olika saker. Vi förknippar alltså känslor och deras uttryck med bland annat kroppar, och kroppar är förknippade med handlingar. Det här är något som vi får lära oss redan som små och som fortsätter livet igenom och som även kan inverka på hur och vad vi tillåts göra inför andra.



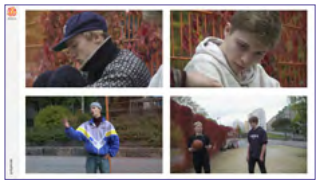
Slide 7

00.22 Film (5 min)

Här har vi en film som visar hur det här kan ta sig i uttryck i en gruppsituation mellan pojkar. Det handlar om en situation där pojkar spelar koris/basket, då en av dem får ont. Filmen tar fasta på hur de andra karaktärerna runt omkring beter sig i situationen och på vilka sätt de uttrycker sig inför varandra.

Fundera under filmen på, vilka känslor hitta du i filmen?

Innan du slår på nästa slide med bilder, kan du upprepa frågan helt öppet till gruppen: vad hittar ni för känslor i filmen? Bara för att kolla om någon har en spontan kommentar. Om det kommer kommentarer, ta fasta på dem innan du går vidare till nästa slide. Om inga kommentarer kommer, kan du bra gå över till nästa slide.



Slide 8

00.27 Analys (8 min)

Diskussionen förs helst parvis, men du kan även ställa öppna frågor. Det beror rätt mycket på gruppen. I pilotprojektet fungerade öppna frågor bra i vissa grupper, inte alls i andra. I de andra grupperna kunde det till och med blir krångligt att få något svar överhuvudtaget. Ta anteckningar i fall det är möjligt.

Börja med att förklara scenariot. Ifall vi tänker oss den här berättelsen om hur en pojke får och skall känna, det vill säga att han inte kan uttrycka känslor, inte får visa svaghet inför andra och helst ska hålla käft medans han gör det, spelar alla dessa karaktärer en version av den här berättelsen.

Gå sedan igenom handlingen karaktär för karaktär, vad händer här, vad kände den här karaktären och varför?

Innan du sätter i gång kan du påpeka hur det såklart finns en hel rad med olika känslor som uttrycks och upplevs i filmen, men att dessa bilder tar fasta på några av dem, sådana som vi tycker att är relativt tydliga i situationen.

1. *"pojken som får ont". Vad känner han i situationen? Under pilotprojektet var det vissa grupper som kunde svara direkt på frågan, inte andra. Då hjälpte det att fråga, vad händer till honom i situationen? Det kan vara en mer konkret och enkel fråga, eller åtminstone enklare för studeranden att närma sig än hur han känner, eftersom de då kanske känner att de kan "svara fel" på frågan. Ta emot svar, om det kommer några. Facit: Han får ont. Han känner sig antagligen sårbar och bräcklig, säkert svag och ledsen. Då kan vi fråga oss, hur tar de andra karaktärerna emot dessa känslor av svaghet? Gå över till pojken uppe till höger.*

2. *Fråga igen, vad är det som den här pojken känner i situationen? Om inga svar kommer kan du igen ändra frågan till, vad är det som han gör i filmen? Jo, han sätter sig bredvid honom och ser bekymrad ut, och till sista frågar han efter en vattenflaska av pojke utanför situationen. Han förstår alltså att situationen inte är ok, men saknar verbala verktyg att uttrycka detta. Han känner antagligen empati eller medlidande med pojken som får ont, men vet inte riktigt hur han kan uttrycka empati. Hur visar han då empati? Jo, han "finns där" och visar stöd utan ord. Det här är en rätt vanlig version av berättelsen om hur en pojke känner. För att såklart pojkar känner lika mycket som alla andra, men på grund av berättelsen om "pojken" saknar vi ofta verktyg till att sätta ord på det vi känner. Speciellt svårt är det att uttrycka ord till den/de personer vi känner tillsammans med (peka på pojken som fått ont). Därför kan det vara enklare att göra något praktiskt, helt som den här pojken gör. Han frågar efter en vattenflaska av en pojke i närheten och uttrycker empati genom handling, i stället för ord.*

3. *Då har vi pojken nere till vänster. Vad känner han? Lyssna om någon kommentar kommer. Annars, fråga igen vad gör den här pojken i situationen? Du kan påpeka att han gör det på bilden som är uppe på skärmen. Vi kan anta att han kanske känner någon form av frustation i situationen. Men i relation till vem? I vilket ögonblick blir han frustrerad? Jo, han blir frustrerad först då pojkarna nere till höger fortsätter med sitt beteende som han upplever fräckt. Vi kan alltså tänka oss att han känner något slags moraliskt ansvar i situationen. Det intressanta med honom är ju att han till först inte reagerar då pojken uppe till vänster får ont. Han uttrycker alltså inte empati på samma sätt som pojken uppe till höger gör. I stället säger han ifrån först då han upplever att pojkarna nere till vänster beter sig opassande. Till slut frågar han även om allt är bra med pojken som får ont, alltså blir han pojken "med orden"- han visar stöd verbalt.*

4. *Gå sedan över till pojkarna nere till höger. I stället för att fråga, vad känner de här pojkarna? Kan du fråga, beter sig dessa pojkar i ert tycke våldsamt i den här situationen? Kolla om någon kommentar kommer. Om någon säger ja, kan du be dem utveckla vidare och fråga, tror du att de är det på flit? Ta emot svaren som de kommer. Under pilotprojketet uppstod det relativt ofta en situation där många skakade på sina huvuden till frågan. I fall det händer, eller i fall någon svarar nej till frågan, ta fast på det här och säg: nej, jag tycker inte heller att de direkt är våldsamma i situationen. Eller åtminstone är det inte deras avsikt att nu tillsammans på flit vara våldsamma mot pojken som får ont. I stället för att vara accepterande skämtar de bort situationen "nå hej hur sjukt kan det nu ta". I deras värld är en sådan kommentar inte våldsam, eftersom de har antagligen fått höra likadant hela sina liv. Alltså blir deras beteende indirekt våldsamt mot pojken allt efter att de beter sig helt i enlighet med det som de har lärt som hur pojkar ska bete sig. Med andra ord återskapar de berättelsen om pojken som inte ska uttrycka känslor, framförallt inte svaghet, och ska bita ihop och tåla smärta. När de återskapar den här berättelsen blir deras handlingar i misstag, eller åtminstone utan avsikt, våldsamt mot pojken som fått ont. Fråga gruppen, känner ni igen det här? Finns det här i er skola? Under pilotprojektet väckte den här frågan vissa funderingar, ibland för och emot. I efterhand kan det konstateras att framförallt i grupper där det fanns många pojkar (eller enbart pojkar), blev frågan som ett slags test på lojalitet som de har mot varandra. Ingen ville liksom "tjalla", och därför nekade många att de någonsin sett eller varit med om en liknande situation. I fall en sådan situation uppstår, är det bra att gå över till ens egna upplevelser. Berätta om exempelvis din skolgång eller dina upplevelser i olika hobby miljöer. För att faktum är att såna här situationer finns överallt och upprepas ofta och regelbundet. I fall inte gruppen ännu heller ta emot det kan diskussionen distanseras ännu mer från gruppen, och du kan ta upp huruvida det här är något som händer i exempelvis filmer? Försök få gruppen att sätta ord på hur och när de har sett något liknande hända.*

Ge frågorna tid och försök få gruppen att svara på dem. I fall du föreläser i en grupp där det finns många flickor, kan du vända på frågan (det här kan såklart göras i alla grupper, beroende på tid), och undra, hur skulle situationen se ut i fall det bara skulle ha funnits flickor med i spelet? Ta emot kommentarer. Under pilotprojektet svarades det lite varierande på den här frågan. Ofta underlättades situationen då jag sa: "ni vet absolut mer om det här än vad jag gör, därför frågar jag er", eller nåt i den stilen. Den viktiga poängen är att i alla grupper uttrycktes det en upplevelse om att situationen skulle absolut se annorlunda ut, även om det varierade grupper sinsemellan på vilket sätt. Efter att du plockat fram svaren, kan du övergå till en kort kommentar om hur det här hänger ihop om berättelsen om "pojken" och "flickan" som finns runtomkring oss. Vi kan alltså se hur de berättelser som finns om oss påverkar de olika sätten som vi tillåts uttrycka känslor på i situationer, vilket i sin tur påverkar hur vi förväntas, och på vilket sätt vi tillåts handla i olika situationer. Grupper och gruppsituationer påverkar alltså vad och hur vi får känna.

Ställ sedan en sista fråga, vem upplever ni att har makten i situationen? Vem är det som sitter på makt, vem är det som styr och ställer?

Under pilotprojektet gavs två olika svar. Vanligaste var pojkarna nere till höger. Orsakerna som låg bakom svaret antydde ofta på att de är två personer, alltså är de fler i antal, och att de tar både mycket fysisk och verbal plats, både före och efter att pojken uppe till vänster får ont. Då kan du svara: jo, aboslut, vi kan argumentera att de här två pojkarna har makt just på grund av dessa orsaker. Men, vi kan även se på situationen från en annan vinkel. Om vi utgår ifrån berättelsen om pojken som den där han inte ska uttrycka svaghet och måste tåla smärta, är det ju de här två pojkarna som tydligast återskapar den här berättelsen (som vi tidigare sagt). På det här sättet kan vi alltså argumentera att de här två pojkarna är egentligen de mest maktlösa i situationen. De gör det enkla jobbet, de har inget på spel så att säga. Berättelsen om "pojken" har en makt över dem, i stället för vise versa.

Och då har vi en person som går emot den här berättelsen mest konkret. En person som säger stop, och bryter emot en gräns. Jo, det är pojken nere till vänster. I fall pojkarna nere till höger förkroppsligar berättelsen om pojken på det mest konventionella sättet, är det han som motarbetar den här berättelsen. Men framförallt, efter att han säger stop och säger emot, riskerar han heller ingenting. Om ni såg i slutet av filmen så går han tillbaks och fortsätter spela korgboll med pojkarna som han just sagt emot. Han kan alltså bryta en gräns men han riskerar inte sin position i de andras ögon. Därför kan vi alltså anta att det är han som sitter på makt i filmen.



Slide 9

00.35 Normer och makt (2 min)

Du kan säga att den här situationen är allmängiltig. För att en enskild individ ska ensam kunna bryta emot de berättelser som vi har om oss själva, behöver någon form av status eller makt, eller någon annan motivation.

En person med mycket makt kan tillåtas bryta de normativa förväntningarna om vad en … får och inte får känna. Ett exempel (från författarens barndom) är David Beckham. Han var en "manlig karaktär" som gick på många sätt emot det som jag och mina vänner lärde oss om hur "män" ska bete sig, utan att han förlorade sin position väldigt som en väldigt "manlig individ" i våra ögon. Eftersom han hade mycket makt tilläts han agera på ett sätt som inte är förenligt med berättelsen om "pojken" utan några konsekvenser. Du kan använda vad som helst för exempel, så länge det för fram en tydlig poäng för att sedan övergå till att:

Men, kan detsamma sägas om alla? Nej, för att kunna bryta gränser utan konsekvenser krävs någon form av makt, en stark vilja, eller någon annan motivation. Detta leder till att personer som inte har något av det här har svårt att bryta gränser och kommer förmodligen att fortsätta berätta de här berättelserna som redan finns om dem. Det skulle vara för stora konsekvenser om de skulle bryta gränserna, de skulle inte tillåtas uttrycka "opassande" känslor utan konsekvenser.

För författarens egen del har det exempelvis handlat om det "vanliga", det vill säga svaghet, femininitet, allt det där. Det har förorsakat att jag ofta går ganska mycket i lås när en konflikt uppstår. Jag har enkelt att diskutera känslor då jag inte känner dem, men då jag är inne i dem har jag svårt att uttrycka dem. Förväntningar på vad jag kan och får känna finns fortfarande kvar till en viss mån, men nu har premisserna ändras: exempelvis ska jag hela tiden bära på en viss sorts "självsäkerhet"- jag kunde väl inte direkt stå här och böla inför er (studeranden), eller? Om jag skulle göra det, skulle ni säkert reagera.

Det samma gäller alla kategorier av människor. pojkar, flickor, ickebinära, politiker, sportfigurer… ja, alla yrkesidentiteter. Det finns vissa saker vi helt enkelt inte tillåts känna i det offentliga rummet. Det gäller er som studeranden nu i skolan, men kommer även att gälla er ute i arbetslivet.



Slide 10

00.37 Fråga (1 min)

I fall vi funderar en sista gång på berättelsen om "pojken", måste vi fundera på, vilka är effekterna av det här? Vad finns det för konsekvenser i att berättelsen återskapar mycket oftare än den bryts?

I fall ingen diskussion uppstår, kan vi ju påpeka att det här är helt typiskt, vi är inte vana att diskutera känslor därför är det så svårt att göra det när någon kommer hit och vill mitt i allt göra det. Vi är så ovana att diskutera känslor att ofta är fniss och humor det enda sättet för oss att behandla dem. Vi kan helt enkelt inte diskutera det på allvar, eftersom ingen har någonsin lärt oss hur vi borde göra det.

I bästa möjliga fall, finns det inga effekter alls eller enbart positiva sådana! Genom att ha riktlinjer över vem som får känna och vad kan vi skapa berättelser om hur en … person är, vilket kan stärka gruppkänslan då alla delar den här berättelsen. Pojkar trivs med andra pojkar eftersom inga konflikter uppstår då alla uttrycker liknande känslor och reagerar likadant.



Slide 11

00.38 Destruktiva berättelser (4 min)

Men, du kan säga att samma mekanism leder till att vi skapar ohållbara bilder om pojkar och flickor. Bilden är från ett annat projekt och inte helt anpassad till det här med känslor. Men på bilden representerar glasburkarna berättelserna om "pojken" och "flickan" som försöker pressa in oss i vissa specifika mönster och modeller. Inne i glasburken till vänster har vi berättelsen om personer som inte ska uttrycka det som de känner, framförallt inte svaghet, och som måste tåla smärta för att klara sig i livet. I burken till höger har vi berättelsen om personer som alltså SKALL vara de som uttrycker det som de känner, och som alltid SKALL vara de som tar det känslomässiga ansvaret, eftersom personerna inne i den andra glasburken inte klarar av det.

På det här sättet kan berättelserna om vem vi är och vad vi kan känna bli tyngande och jobbiga, i vissa fall till en skadlig nivå. Om pojkar bara ska hålla käften och inte säga vad de känner, leder det i långa loppet till att vi går runt och bär på en massa känslor utan att få utlopp för dem. Men till slut måste något utlopp ske. Även om det kan kännas drastiskt att börja diskutera sådant som självmordsstatistik är det ett faktum att det hänger ihop med det här, pojkar tar livet av sig i mycket större grad än övriga grupper av människor.

Du kan även säga att i mindre drastiska fall leder att personerna inne i glasburken till vänster saknar verktyg och ord när något traumatiskt händer i deras liv. I stället för att ventilera sina känslor och kunna fråga efter den hjälp de behöver, håller de allting inom sig själva. Kanske de enda gångerna de känner att de kan släppa loss från sitt inre är när de är fulla tillsammans med någon annan. Och när det här blir det enda konkreta sättet vi kan uttrycka det vi känner på blir det såklart destruktivt i längden. Såna här berättelser finns det fast hur många. Det här handlar alltså om allvar. Det samma gäller berättelserna om flickorna, i fall vi fortsätter berätta bilden om att det alltid är flickan som måste ta det känslomässiga ansvaret, skapar vi exempelvis destruktiva bilder av vad en flicka måste vara i mannens ögon.

Det här handlar såklart om berättelser om personer som inte behöver vara sanning, men de kan te sig på ett sätt så att de utgör vår enda verklighet. Det finns alltid en hel del personer som faller utanför de här berättelserna. Även om det finns hur många som helst olika människor, dominerar de här berättelserna och trycker in oss i jobbiga burkar. Men det finns såklart en massa människor som finns utanför de här burkarna och även mycket skillnader inom burkarna. Även de som "finns inne" i de här berättelserna kommer utanför dem då och då.

Därför är det viktigt att vi funderar hur, i stället för att enskilda individer ska ensamma bryta de här berättelserna, fundera på hur vi kan ändra på de här berättelserna tillsammans. Vad kan vi göra kollektivt för att ta makten tillbaka från dessa berättelser?



Slide 12

00.42 Ni har möjlighet att påverka (1 min)

Det här behöver inte handla om stora, drastiska saker! Det handlar inte om att vi nu ska alla börja kramas och se varandra djupt i ögonen och börja gråta på beställning "kom igen Calle börja gråta då, visa dina känslor!" Nej, det handlar om små små handlingar som i längden underlättar uttryckandet av känslor i grupp, i stället för att vi går långa tider och samlar på allt. Det gäller också då ni kommer ut på yrkesfältet, ni har möjligheten att bredda och tänja på gränserna av vad en … kan och får känna genom att göra små små handlingar.



Slide 13

00.43 Små handlingar (2 min)

Här har ni några exempel:

1. Du kan vara den som säger emot när något tokigt händer
2. Du kan vara den som bara sätter dig bredvid och visar stöd
3. Du kan vara den som slänger en vattenflaska om någon känner sig svag!
4. Och du kan vara den som frågar "är du ok"

Det här kan inte vara så svårt, eller hur? Om vi tillsammans försöker vårt bästa att hålla oss till sådana här handlingar i vår vardag, gör vi livet litet enklare för oss själva och för andra.



Slide 14

00.45 Hejdå!

Nu tackar jag för min tid, och ni får fortsätta med er dag! Tack!



EKVALITA

EKVALITA
ekvalita.fi
ekvalitaeducation.fi

© Toni Nieminen, Ekvalita, 2022

TEXT Toni Nieminen • REDAKTION Malin Gustavsson,
innehållsansvarig • LAYOUT Hanna Siira