

**ALLT
VI INTE
PRATAR OM**

Ego



Tips Från Män Till Män

- 1** Försök att inte agera på din svartsjuka.
- 2** Jobba med dina osäkerheter och låt dem inte gå ut över andra.
- 3** Fundera över vilka machoideal som påverkar dig och försök att aktivt jobba emot dem.
- 4** Lägg inte för mycket fokus på vad andra tycker och tänker
- 5** Jobba med din självkänsla. Försök må bättre i dig själv, så att du kan vara bättre för andra.

Idas Egoutmaning

Skillnaden mellan kvinnor och män brukar bland annat beskrivas i termer av "femininitet" och "maskulinitet". Självklart bär även jag som kvinna på en massa maskulinitetsnormer, även de destruktiva. Trots att ego är något som brukar tillskrivas män och manlighet så är detta en av mina största karaktärsdefekter. Jag är en tävlingsmänniska, jag älskar att vinna. Jag tar mycket plats, jag jämför mig med andra och jag blir ofta avundsjuk. Jag har fått kämpa hela mitt liv med mitt ego. Som tjej blir man ganska direkt nedplockad på marken om man har ett uppblåst ego. I den traditionella mansrollen har detta däremot ofta setts som något positivt. Idag betraktas ego – tack och lov – inte som något positivt av de allra flesta. Samtidigt lider många män fortfarande av ett stort ego. Om vi lyckas bli fria från vårt ego blir vi även fria från vår misstänksamhet, egoism och avundsjuka.

Härmed utmanar jag dig som man att:

- 1.** Varje gång du känner avundsjuka eller svartsjuka kan du fundera över vad det är hos dig som hotas. Tänk sedan igenom vad du kan göra för att stärka det som hotas eller hur du kan jobba med att acceptera dig själv istället för att jämföra dig med andra.
- 2.** Testa att byta ut "vi måste ...", "nu behöver vi göra så här ...", "det är för jävligt att ..." till "jag känner ...", "jag tycker ...", "jag tänker ...", "jag tror ...". Det ska-par en möjlighet för andra att resonera ihop med dig kring saker. Det finns inga givna sanningar i mening-arna, vilket öppnar för diskussion.
- 3.** Ta vara på din "kränkthet". Om du blir kränkt, ta det några varv och fundera över om det ligger något i det du fått höra och varför du blir kränkt.
- 4.** Väga fråga mer! Hittar du inte i affären, fråga personalen! Hittar du inte adressen du söker, fråga någon du möter. Gå inte runt och var stolt i onödan.
- 5.** Försök att låta det gå en hel dag utan att du pratar om dig själv. Prova att enbart ställa frågor i samtal med andra.
- 6.** Testa att ge människor komplimanger för annat än prestation och utseende, exempelvis "vad fint att se dig!" eller "jag uppskattar verkligen vår vänskap".