

«Er det en gay-greie?»

Da Kim Evensen og Martin Lilleberg «bro-datet» kjente de raskt at de hadde funnet en venn for livet.

– Mange gutter unngår nærhet i vennskapene sine, i frykt for at det må være seksuelt, eller skal oppfattes seksuelt, sier Kim.



BRO-BYGGGERNE: Kim Evensen (t.h.) arbeider for å styrke gutters og menns vennskap. - Seksualisering av kjærlighet er ett av hindrene for nære relasjoner mellom menn, sier han. Både Kim og kameraten Martin innrømmer at de i perioder har kjent på ensomhet i egne liv, og gir i artikkelen, i likhet med psykolog Peder Kjøs, gode tips til hvordan man finner vennskap i voksen alder.

Tommy Halvorsen og Christian Roth Christensen (foto)

Publisert tirsdag 06. oktober 2020 - 21:46
Sist oppdatert onsdag 07. oktober 2020 - 10:12



Vi sier gjerne at jenter er kompliserte, men vi gutta er kanskje mer kompliserte?

Kim Evensen (28) kikker på kameraten Martin Lilleberg (24) ved siden av seg, men 28-åringen lar ikke spørsmålet henge mange tideler i cafelufta på Grünerløkka i Oslo, før han fortsetter å snakke.

- Menn og vennskap er fortsatt akward å snakke om for mange, sier Kim.

Fire år i Australia har satt sitt preg på vokabularet for mannen bak organisasjonen «Brothers»; hvis mål er å styrke gutters og menns vennskap.

Alle menn er skapt til å ha nære vennskap

Kim Evensen

«Er det en gay-greie?» og «Gutter trenger vel ikke nære vennskap? Det er noe jenter har», er noen av de vanligste reaksjonene han har fått i tida etter at han startet Brothers i 2017.

- I populærkulturen ser man ofte at vennskap blant menn nærmest blir latterliggjort og fremstilt som overfladiske, en gjeng man bare stikker på byen med, sier Kim.

I sin nye bok «The Real Bro Code» ønsker han å fremme en annen tilnærming.

- Menn er selvsagt forskjellige, men alle menn er skapt til å ha nære vennskap i livene sine. Å føle brorskap er viktig – det beriker og styrker oss. Jeg tror at dersom du ikke verdsetter gode vennskap, har du aldri opplevd ekte vennsapsrelasjoner.

Misforstått maskulinitet

Gutter møter allerede fra ung alder hindringer som gjør det vanskeligere

å forme dype, nære vennskap. Dette inkluderer samfunnets og kulturens forventninger til hvordan du bør oppføre deg, og hvordan vennskapet med andre gutter og menn skal se ut, mener Kim.

- «Ta deg sammen, gutter gråter ikke» er vel noe de fleste av oss har fått høre. Å si at man er lei seg, blir betraktet som en svakhet. Alt dette er med på å skape en høyere terskel for å åpne seg. Vi trenger en holdningsendring blant oss menn – åpne øynene for at det faktisk er en styrke å kunne vise sårbarhet.



KAST MASKA: Når vi våger å være ekte og sårbare, styrker det relasjonen mellom oss. Vi har alle sammen dårlige sider og svakheter, selv om mange av oss er flinke til å skjule dem bak maska, sier Kim.

28-åringen er forsiktig med å «angripe» maskuliniteten i frykt for å skape negative assosiasjoner rundt begrepet.

- Det jeg vil til livs er den «misforståtte» maskuliniteten som hindrer menn i å kunne vise følelser. Gode vennskap er ikke forbeholdt jenter og kvinner. Vi menn er også skapt for å ha nære vennskap i livene våre. Det er et universelt, menneskelig behov, sier 28-åringen, for anledningen kledd i grå jumper med påskriften «Love your brother».

Martin, som så langt har lyttet interessert til kompisen, fisker frem mobilen fra lomma og deler en studie publisert i et tidsskrift.

- Forskningen konkluderer med at nære relasjoner er den viktigste faktoren for at vi skal ha gode liv, og de er også avgjørende for hvor lenge vi lever.

Kim nikker anerkjennende.

- Jeg tror mange menn går rundt med innestengte følelser. Kanskje det kan være med å forklare hvorfor menn er sterkt overrepresentert på både volds-, kriminalitets- og selvmordsstatistikken?

Guttas tanker støttes av psykolog Peder Kjøs:

- Nære relasjoner er enormt viktig for våre liv, det viser all forskning. De er viktige både for den mentale og fysiske helsa. Å ikke ha nære, relasjoner er faktisk mer negativt for livskvalitet og livslengde, enn kjente, skadelige faktorer som røyking, dårlig kosthold og inaktivitet.

Psykologen trekker frem det tradisjonelle kjønnsrollemønsteret som forklaring på ulikhetene mellom menn og kvinner.

- Selvstendighet har alltid vært ansett som en viktig del av maskulinitet og mannsrollen. Kvinner er tradisjonelt sett mer relasjonelle enn menn, og investerer mer tid og krefter i relasjoner. De er også flinkere til å være i relasjonene, mens de for oss gutta gjerne knyttes opp mot en aktivitet, sier Kjøs.

- Det er viktig å ha aksept for ulike væremåter, men på dette feltet mener jeg at vi har en del å lære av damene.

Selv om forskning ikke viser noen signifikant forskjell mellom kjønnene når det gjelder ensomhetsfølelse, er psykologens oppfatning at menn er mer utsatt.

- Vi ser det gjerne ved samlivsbrudd. Det sosiale livet har ofte vært sentrert rundt kvinnene, og dermed blir mennene mer ensomme når forholdet tar slutt, selv om de gjerne er raskere «oppe på hesten» og skaffer seg ny kjæreste, sier Kjøs, og tilføyer:

- Det virker som om menn er mer alene, spesielt når man kommer litt opp i alder.

Elsker deg, men bare i fylla

Kim har selv følt hvordan det er enklere å oppsøke en venninne enn selv bestekompisen, når han har det kjipt.

- For meg er det et godt bevis på at vennskap blant menn er et tema vi må snakke om. Det handler ikke om at gutter og menn ikke er glade i kompisene sine; mer at man ikke våger, eller klarer å uttrykke det.

Med mindre det er alkohol inne i bildet.

«Jeg elsker deg, bro!» Men jeg forteller det bare når jeg er full ...

- Vi har alle opplevd at gutter er veldig glade i hverandre på byen. «You're my man! Sjukt glad i deg. Bros for life!» Så kommer dagen derpå: «Eh, skal vi spille Xbox?»

Kim ser på Martin – og begge gutta lar en lett latter slippe ut i lokalet.



VARIASJON: Kim og Martin er bevisste på å veksle mellom tungt og lett. - Man kan ikke være konstant «i dybden». Det blir for slitsomt. Vi må ha det gøy også. De ulike aspektene utfyller hverandre, sier de to gode kameratene.

Kameratene deler Peder Kjøs sin oppfatning om at jenter er flinkere til å bare *være* sammen, mens gutter i større grad sentrerer vennskap rundt det å *gjøre* noe.

- Stereotypen på guttevennskap er gjerne fotballkompis, drikkekompis osv. Det er ikke noe galt i å gjøre ting sammen, men det er viktig at vennskapet ikke står og faller på en aktivitet, sier Kim.

- Dersom du har en kompis du spiller fotball med og bare det, hva hvis han blir skadet og ikke kan spille mer. Hva skjer med vennskapet da?

Bro-dating

Kim og Martin sitt vennskap har bare vart i cirka et halvt år, men gutta har allerede rukket å komme nær hverandre.

- Kim kjenner noen av de jeg bor i kollektiv sammen med, så det var slik vi møttes. Én dag tok han initiativ, og spurte om vi skulle henge bare oss to, forteller Martin.

Han husker spesielt godt den andre gangen de var alene.

- Etter at vi hadde fartet rundt en stund og møtt folk, dro vi hjem til Kim og hadde gode samtaler om livet, og lærte mer om hverandre. Det husker jeg som en veldig fin stund.

Kim nikker. Han har lansert et eget uttrykk: Bro-dating.

- Når man henger med noen på den måten vi gjorde, finner man ganske raskt ut av hva slags vennskap det dreier seg om. Føler jeg meg vel i

selskapet hans? Er det en bro for life – en bestevenn, en du bare møter en gang iblant eller et vennskap av mer kortvarig karakter.



UTFORDRENDE: Både Kim og Martin har kjent på ensomhet i perioder av livet. - Jeg tror ikke alltid storbyen er det enkleste stedet å bli kjent med mennesker, til tross for at det er her det bor flest, sier Kim.

Både Kim og Martin kjente tidlig at dette vennskapet var noe de ville investere i.

- Vennskap krever at du setter av tid og pleier dem, ellers dør relasjonen ut. Kanskje bør ikke alle relasjoner heller ha livets rett? Prioriter de vennskapene som føles riktige, sier Kim og kikker på Martin.

- Vi har veldig god kjemi, vi bare er, skjønner du? Vi trenger ikke å bevise noe for hverandre. På den måten kommer man nærere hverandre mye raskere, tror jeg. Martin er trygg på folk, skaper gode øyeblikk for dem rundt seg.

- Jeg har nok færre sånne øyeblikk enn du tror, skyter Martin inn fra siden.

- Tror dere ensomhet er mer utbredt blant menn?

- Ja, det tror jeg. Jenter har lettere for å være åpne, også når de har det vanskelig. Gutta holder det mer for seg selv. En kar sa til meg: «Når jeg har det kjipt, holder jeg meg hjemme og snakker ikke med noen før jeg kjenner meg bedre», sier Kim.

Han har en klar oppfordring om å ta vare på vennene, også når man får kjæreste.

- Mens gutter gjerne betrakter kjæresten som sin bestevenn, er det flere jenter som sier at de har bestevennen sin utenfor forholdet. Det er sunt for oss å ha gode, nære relasjoner også utenfor parforholdet. Dersom kjæresten skal være ditt alt på alle områder i livet til enhver tid ... bro, det blir for mye for henne å bære, skjønner du?

Kim lener seg helt frem på stolen, setter albuene i bordplata.

- Jeg tror at dersom vi i den vestlige delen av verden fortsetter å omfavne og hylle den individualistiske kulturen i like stor grad fremover, så vil ensomheten og selvmordstallene øke.

Vanskeligere som voksen

Kameratene har i perioder kjent på ensomhet i egne liv.

- Kanskje spesielt etter at jeg flyttet til Oslo for to år siden, sier Martin. – Jeg holder på med dans, og har ikke så mange venner som driver med det samme. Det tar tid å etablere nye vennskap på et nytt sted i et nytt miljø, og de jeg bor med har sine egne liv, så det er ikke alltid man føler for å «bry» dem heller. Det har vært perioder der jeg har følt meg litt alene.

Begge gutta har erfart at det ikke er like enkelt å bli kjent med nye folk i voksen alder.

- Som barn har man ikke de samme sperrene, og man har lett for å bli kjent med andre, mener Kim.

Martin vokste opp på Melhus i Trøndelag, og reflekterte ikke så mye over det den gangen:

- Vi var fire gutter i gata, og det ble helt naturlig at vi hang sammen. Senere i livet har man ikke lenger de samme naturlige møteplassene – slik som skole og fotballtrening.



INSPIRERER: - Vi skal ikke prøve å endre noen til å bli noe de ikke er, men oppmuntre ham til å bli alt han er ment å være, samtidig som vi ønsker å inspirere til gode, nære mannlige vennskap, sier Kim om filosofien bak «Brothers».

Kim har følgende råd til de som kjenner seg ensomme:

- Du er ikke alene, det er mange som kjenner på det samme. Første steg er å våge å innrømme det, og deretter gjøre noe med problemet. Ikke bli sittende inne! Kom deg ut der hvor folk er, og om nødvendig meld deg på en form for aktivitet, eller idrett, sier han, kikker på kompisen og spør:
- Hvor lenge har du mulighet til å være? Du har vel et kurs å rekke?
- Jeg blir så lenge du trenger meg, svarer Martin.

Krever mot

Peder Kjøs forteller at flere menn enn kvinner sliter med å bringe relasjoner ett skritt videre.

- Flere henger seg opp på et mer overfladisk nivå, og klarer ikke å utvikle relasjonene i mer emosjonell retning. Du kan prate jobb med en kollega i 20 år, uten å bli spesielt godt kjent med vedkommende.

Dersom du føler deg ensom, kan det ofte være en lettere vei å videreutvikle relasjoner man allerede har, enn å skaffe helt nye, mener Kjøs.

- Det er fint å være åpen for nye vennskap også, men forsøk gjerne å gjøre eksisterende kontakter mer personlige. Still spørsmål, og prøv å bringe relasjonen til et dypere nivå.



PSYKOLOG: Peder Kjøs forteller at det fortsatt er mye skam knyttet til ensomhet.
Foto: John T. Pedersen / Dagbladet

Psykologen forstår at det kan være krevende.

- Det er fortsatt mye skam knyttet til ensomhet. Det innebærer at du har mislyktes på et viktig område, og det krever mot å innrømme det. I tillegg

kommer frykten for avvisning. Kanskje deler ikke den andre personen ditt ønske om å utvikle relasjonen videre?

Bare å bringe temaet på bane – slik Kim og Martin gjør – åpne opp og snakke om vennskap og ensomhet blant menn, er et viktig bidrag, ifølge Kjøs.

- Bevissthet er det første, viktige skrittet, og samtaler rundt temaet vil sannsynligvis lede til utvikling og bra ting. Jeg applauderer initiativet, roser psykologen.

Seksualisert kjærlighet

Kim nevner fire årsaker som de vanligste hindrene for genuine, gode vennskap blant menn. En av dem er seksualiseringen av kjærlighet og nære relasjoner.

- Mange gutter unngår nærhet i vennskap, i frykt for at det må være seksuelt, eller at det skal bli misforstått eller oppfattet som seksuelt, mener Kim.

4 hindre for nære vennskap blant menn

1. Tabuet – Mange synes temaet er rart og vanskelig å snakke om
2. Seksualisering av kjærlighet
3. En bestemt oppfatning av maskulinitet
4. Ren neglisjering – menn trenger vel ikke nære vennskap

Kilde: Brothers – wearebrothers.org

28-åringen oppfordrer til å våge å vise nærhet og omtanke, og han er flink til å si til kompisene at han er glad i dem. For Martin sin del sitter akkurat det fortsatt litt lenger inne.

- Jeg har i utgangspunktet et annet kjærlighetsspråk. Jeg er vokst opp med å uttrykke kjærlighet mer gjennom handling enn ord, men jeg øver, sier Martin og trekker på smilebåndene, før Kim trår støttende til:

- Målet er ikke å skape «klemmere» av alle menn. Folk er forskjellige, og det skal de få lov til å være, men det kan være fint å pushe seg selv ut av komfortsonen iblant. Jeg må også presse meg noen ganger. Det er ikke alltid jeg synes det er like enkelt å være åpen, og når grunnleggeren av Brothers har det sånn, da gjelder det garantert flere, sier han, og legger til:

- Vi ønsker ikke å snevre inn definisjonen av mannlige vennskap, tvert imot, vi ønsker å utvide den.



STORT POTENSIAL: - Alle mennesker trenger nære relasjoner, og potensialet i gutters og menns vennskap er så mye større enn mange er klar over, mener Kim.

- Helt til slutt, hva er det aller viktigste for å være en god venn?

- Å være genuint interessert i hverandres velvære, og liv generelt. Det kommer man langt med, sier Martin.

- Godt sagt, bro, responderer Kim, før han fortsetter. – Det handler om å skape en relasjon der det er lett både å le og være lei seg. Jeg vil at

vennene mine skal kunne komme til meg både for å ha det gøy, og når de trenger en skulder å gråte på. Det grunnleggende ordet – selve kjernen – er kjærlighet.

Guttene ser på hverandre, smiler. Kim får det siste ordet.

- Vennskap handler også noen ganger om å legge sine egne behov til side. Se på Martin; han skulle egentlig vært på et kurs nå. I stedet er han her – fordi det er viktig for meg. Det er ekte vennskap.

Kims råd for å bli en god bro:

- Be noen gode venner om å fortelle deg hvor du som venn er god, og hva du kan bli bedre på.
- Vær raus og inkluderende. Ingen har noen gang tapt på å være raus.
- Ikke dropp kompisene dine når du får deg kjæreste. Et forhold har godt av at man også har gode venner. Man trenger begge deler.
- Fra motsatt perspektiv: Ikke dropp en kompis, selv om han får kjæreste. Det er helt naturlig at han ikke har like god tid til deg som før.
- Sett dine egne behov til side når det trengs, og vær der for vennen din.
- Vær oppmuntrende.
- Si at du er glad i ham.
- Våg å initiere dypere samtaler med kompisene dine, spesielt hvis du ikke er vant til det.
- Dine vennskap er ditt ansvar. Du får de vennskapene du selv ønsker å ha. Akkurat som helsa, jobben og livene våre er vårt ansvar, så er du selv med på å sette retningen og «standarden» i vennskapene dine.
- Sett av tid til å utvide perspektivet ditt rundt tematikken menns vennskap. «The Real Bro Code» er laget som et verktøy for å utruste, inspirere og utfordre deg.

www.wearebrothers.org

Kilde: dagbladet.no

[Originalartikkel \(klikk her\)](#)