

Încearcă să îți aduci aminte de perioada copilăriei, de cum arăta viața ta atunci și care era persoana pe care tu o vedeai ca fiind un exemplu de bărbat.

Cum era această persoană?

Care erau comportamentele pe care această persoană le avea?



Care erau mesajele pe care le primeai, copil fiind, de la persoanele relevante din viața ta, atunci când venea vorba de a fi bărbat?

Ce îți spuneau atât femeile relevante (mamă, bunică, soră etc.) cât și bărbații relevanți (tata, unchi, bunic etc.)?

Ce reprezintă pentru
tine masculinitatea?

Care sunt comportamentele care te
ajută să fii în contact cu ea?

Crezi că perspectiva pe care o ai este
influențată de societatea și cultura în
care ai crescut?

Pentru mulți dintre noi, emoțiile nu au făcut parte din repertoriul existenței noastre. Astfel, avem multe lucruri de învățat despre noi din aceasta perspectivă.

Tu cum îți exprimi emoțiile față de ceilalți?

Te simți confortabil să îți exprimi vulnerabilitățile și să ceri ajutor?

Ce anume te-a condus în a avea această perspectivă?