Jeg kommer aldri til å bli **bra** nok

Det er umulig å fylle **alle** krava.

Jeg kan aldri bli rik nok, sprek nok, kjekk nok. - hvis jeg vil være en **ekte mann**.

**Ekte menn** skal prestere.

Vi skal være rike, spreke og kjekke.

Men er det egentlig penger og utsende som gjør meg til en **ekte** mann?

Jeg søkte på tiktok: «What makes a real man?».

Da kom jeg over influenseren Andrew Tate.

Han er rik, sprek og kjekk og forteller oss menn hvordan vi kan bli **ekte** menn.

Gutter idoliserer Andrew Tate.

Han motiverer dem til å jobbe **hardt** og streve etter bedring. Men, han forer dem også med **usunne** holdninger, et **høyt** press og et **dårlig** kvinnesyn.

Han står for den gode, gamle mannsrollen.

Har man problemer, så må man **skjerpe** seg, og **manne** seg opp.

Andrew Tate er den som roper aller høyest om at **ekte menn** er rike, spreke og kjekke.

Dette er jo noe de aller fleste av oss gutta vil være.

Og, ja, det er faktisk noe jeg vil være.

Men nei, det er jo ikke det som gjør meg til en **ekte** mann

Min generasjon har vokst opp med at det er **lov** for menn å ha **følelser**.

Men så møter vi fortsatt de gamle holdningene.

Menn gråter ikke

Bare se på kommentarene på tiktoker hvor menn prøver å åpne seg.

De blir ledd av og får beskjedene **Skjerp deg** og, **mann deg** opp.

Da er det bedre å bare **holde kjeft.**

Så det blir antatt at vi alltid har det bra.

Så hva skal vi **gjøre** da?

Gråte? eller svelge gråten?

Være **sterk** ellersvak,

**holde kjeft** eller snakke?

Vi står i spagat i krysspresset mellom gammel og ny mannsrolle.

Vi lærer aldri å håndtere følelsene.

Så vi fortrenger de.

Til det **smeller**.

Vi lider i stillhet.

Menn er overrepresentert i **all** selvmordsstatistikk. Det dør en mann av selvmord **hvert eneste minutt**. Det betyr at i løpet av talen min i dag, er det mer enn 4 menn som **tar sitt eget liv. 4 menn!**

Vi tar heller livet av oss enn å snakke om det vi føler.

Så vi må velge å åpne oss før det er for seint.

Jeg vet hvor vanskelig det er:

Å aldri kunne fylle krava

Å aldri føle seg bra nok

Og å føle seg litt glemt

Presset vi møter i dag er for mye, selv for **ekte** menn

Vi mister fine folk, så neste gang en kompis prøver å åpne seg, så skal jeg høre på`n.

For det han sier er ikke noe å le av

Så vi må tørre å ha de dype samtalene og åpne oss.

Jeg må tørre å ha dype samtaler

Jeg må tørre å åpne meg

Denne talen er til deg som prøver, alt du kan, hver eneste dag.

Til deg som ikke skjønner hvordan du kan fylle alle krava.

Denne talen …. er til meg.