

MYTHES ONTRAFELD

The background features a stylized profile of a man's head in shades of red and orange. A dark silhouette of a lizard is perched on the man's forehead. The title text is overlaid on this graphic.

LEIDEN VANUIT MANNELIJKE KRACHT

MARNIX REIJMERINK
MICHEL SOETERS
& JAKOB VAN WIELINK

Circle Publishing

Circle Publishing
Spoorlaan 9C, 5591 HT Heeze
www.circlepublishing.nl
www.in-de-wolken.nl

© Marnix Reijmerink, Michiel Soeters en Jakob van Wielink
Omslagontwerp en illustraties: Shortlife
Vormgeving: Jore ontwerp
Redactie: Marleen Barends

ISBN: 9789077179635

NUR: 808

© 2024 Circle Publishing, een imprint van In de Wolken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De samenstellers hebben hun best gedaan om alle rechthebbenden te achterhalen en de voorwaarden ten aanzien van het gebruik schriftelijk overeen te komen. Wanneer iemand meent dat een bepaalde vermelding onjuist is of wanneer iemand meent enig recht te kunnen doen gelden dan verzoeken wij dit te melden.

Hoewel aan de samenstelling van deze uitgave de grootst mogelijke zorg is besteed, kan de uitgever niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele fouten, noch kunnen aan de inhoud rechten worden ontleend.

INHOUD

Voorwoord door Theo van den Heuvel

1. Spiegel

Hoe gaat het nu echt met je?

2. Wieg

Waar ligt je oorsprong?

3. Moeder

Wie gaf je het leven?

4. Vader

Wat heeft je vader je meegegeven?

5. Graf

Welke rol speelt de dood in je leven?

6. Bijl

Welke schaamte houdt jou gevangen?

7. Gordel

Hoe is jouw beleving van intimiteit en seksualiteit?

8. Muur

Welke muren wil je afbreken?

9. Zwaard

Waar ga jij voor staan?

10. Boei

Wie vraag je om hulp?

11. Brug

Waartoe word je geroepen?

12. Trampoline

Hoe laat jij anderen groeien?

13. Rugzak

Wat draag je dat niet van jou is?

We gaan verder

Nawoord: De schouders waarop we staan

Over de auteurs

Boeken ter inspiratie

VOORWOORD

Het boek dat je in handen hebt is meer dan een bundeling verhalen en inzichten. Dit boek is een uitnodiging om op een innerlijke reis te gaan, die essentieel is voor het begrijpen van wie je bent. Op reis gaan, dat klinkt aantrekkelijk, nietwaar?

Veel mannen die ik ken, houden van reizen. Het prikkelt onze nieuwsgierigheid en geeft een gevoel van vrijheid. Of de bestemming nu dichtbij is of ver weg, de reis door adembenemende landschappen voert of naar historische steden brengt, deze precies gepland is of op de bonnefooi wordt uitgevoerd; reizen ontspant, schept nieuwe ruimte en inspireert. Nieuwsgierig zijn naar het onbekende, op weg gaan en dan rijker thuiskomen; het is de moeite meer dan waard. Doorgaans komen we energiever en wijzer thuis dan we waren toen we vertrokken. Niet gek dus, dat de meesten van ons houden van reizen. En toch...

Het idee dat de reis die we aangaan het karakter heeft van een innerlijke reis, kan de reislust zomaar temperen. Is dat echt nodig? Hoewel we diep vanbinnen weten dat het de moeite meer dan waard zal zijn, kan de innerlijke reis van alles bij ons oproepen, van angst tot ontzag. Dat maakt dat sommige mannen deze reis nooit maken, of pas nadat de lijdensdruk - om welke reden dan ook - zo groot is geworden, dat er geen ontkomen meer aan is. Vanwaar deze drempel?

De belangrijkste redenen die ik zie, gaan over de mythes over mannelijkheid die dit boek onderzoekt en ontrafelt. Mythes die

als overtuigingen in ons collectieve geheugen liggen opgeslagen, daarbij gevoed door intergenerationele patronen, familie-invloeden en maatschappelijke verwachtingen. Mythes die, indien deze niet ontrafeld worden, ons ongemerkt kunnen belemmeren om het pad van ontdekken, leren en groeien te betreden.

Een befaamde mythe die dit eerlijke boek aanpakt, is de mythe van de selfmade man. De man op zichzelf. De man die het in zijn eentje redt, die het alleen kan, die het alleen moet doen. Want pas dán sta je op eigen benen, pas dán ben je man! Een andere mythe gaat over de culturele norm die inhoudt dat mannen hun emoties niet mogen tonen en altijd sterk moeten zijn. Alsof sterk zijn betekent zonder emoties te zijn. Hoewel er steeds meer aandacht komt voor de negatieve impact op onze gezondheid van het onderdrukken van emoties, tiert deze mythe nog welig. Of neem de mythe dat je mannelijkheid vooral door je uiterlijke en materiële succes wordt bepaald. Waarom zou je dan een persoonlijke, innerlijke reis moeten maken?

Ik weet van deze mythes. Het zinnetje “Theo redt zich wel” ken ik goed. Of ook: “Stapel maar op deze schouders van mij, ik draag het wel.” Het zijn zinnetjes met een beperkte houdbaarheidsdatum. De waarheid is: ik red het niet alleen en mijn schouders zijn niet onbeperkt belastbaar. Dat klinkt nu heel eenvoudig, maar het was niet zo simpel om dit te herkennen en te erkennen. De druk van impactvolle veranderingen en de pijn van verlieservaringen brachten mij tot stilstand. Ze nodigden mij uit diep in de spiegel te kijken tijdens een eerlijke zoektocht naar de geboortegrond van deze overtuigingen. Hoe heeft het feit dat ik opgroeide als tweede in een predikantsgezin met vier kinderen dat vaak verhuisde mij gevormd? En welke rol speelde het verliezen van

mijn oudere zus, 17 jaar geleden, in dit proces? Wat maakt nu dat ik eerder schouders bied, dan erop leun? Hoe heb ik antwoord gegeven op wat ik in mijn leven aantrof? Wat is daarin dienend en wat niet? Welke andere beweging wil ik maken die gezonder is? Zoals gezegd: ik red het niet alleen en mijn schouders zijn niet onbeperkt belastbaar, dat is het echte verhaal. En die waarheid is bevrijdend.

Tijdens de innerlijke reis hangt de spiegel niet op de zolderkamer. Mythes worden niet ontrafeld in isolement. Niemand ontdekt zichzelf in eigen ogen. We hebben de ogen van anderen nodig om te kunnen zien wie we ten diepste zijn. Als geen ander weten Jakob, Marnix en Michiel hiervan. Ik ken hen als moedige mannen met een grote bereidheid om elkaar en jou en mij diep in de ogen te kijken, risicovolle vragen niet te schuwen en als vrienden nabij te blijven als het pijn doet. In dit boek fungeren zij als gids op die innerlijke reis. Elk hoofdstuk besluit met reflectievragen en oefeningen, bedoeld om je te helpen je eigen ervaringen en emoties te verkennen en stappen te zetten naar persoonlijke groei.

Ik nodig je uit deze reis met moed, lege handen en een open hart aan te gaan. De reis van de man. Vergeet niet te genieten van de vele uitzichten. En doe het niet alleen, maar vooral samen!

Groningen, september 2024

Theo van den Heuvel
Leiderschapscoach, medeoprichter 4M



1. SPIEGEL

Hoe gaat het nu echt met je?

**“Wil je de liefde van je leven ontmoeten,
kijk dan in de spiegel.”**

Byron Katie

“Waarom ben je hier?”

“Omdat ik zoekende ben en mijn huwelijk onder spanning staat.”

“En waarom ben je écht hier?”

“Ik voel me vanbinnen leeg en verward. Ik ben succesvol in mijn carrière, ben getrouwd met mijn jeugdliefde Sandra en we hebben een mooie zoon samen. Maar ik voel niets meer. Ik weet niet wie ik ben en wil zijn. Daar hoop ik hier een antwoord op te vinden.”

De workshop ‘Leiden vanuit mannelijke kracht’ start altijd met deze vraag: waarom ben je nu écht hier gekomen? We ontmoeten in deze casus David, een 39-jarige projectmanager. David is succesvol, maar ervaart zijn dagen als een herhaling van hetzelfde patroon. Hij vraagt zich af wie hij werkelijk is en wie hij wil zijn. David voelt zich gevangen in een leven dat lijkt opgebouwd uit verwachtingen van anderen, in plaats van zijn eigen dromen en verlangens. Hij heeft geen idee waar die leegte vandaan komt. Het lijkt echter alsof alles om hem heen ‘slaagt’, maar hij zich desondanks steeds meer vervreemd voelt van zijn omgeving.

Als David dit gevoel met Sandra bespreekt, ontstaat er steevast spanning. Sandra begrijpt hem niet. Uit angst vraagt ze hem op dit soort momenten of hij bij haar weggaat. Sandra houdt dingen graag zoals ze zijn. David is zich bewust van de spanning bij Sandra en stelt haar dan gerust. Nee, hij wil niet weg. Maar wat wil hij dan wel?

De ontdekkingstocht begint

‘Gnothi seauton’ stond er op de poort naar het Orakel van Delphi: ‘Ken uzelf’. Deze oproep is zo oud als de mensheid. Het doet een beroep op de noodzaak en vaak ook op het verlangen jezelf te leren kennen. Er zijn veel mogelijke verschillende aanleidingen, die ofwel in jezelf ontstaan of aangewakkerd worden door externe factoren. Zo knaagt er diep in David een onbehaaglijk gevoel dat hij wil onderzoeken. Nieuwsgierigheid naar het onbekende kan een trigger vormen om jezelf te willen leren kennen. Daarnaast kunnen bepaalde gebeurtenissen aanleiding vormen om op ontdekkingstocht te gaan. Denk maar aan een promotiekans of juist een ontslag, een scheiding of een onverwachte verliefdheid, een ziekte of een overlijden.

Wat de aanleiding ook is, je wordt met regelmaat uitgenodigd om in de spiegel te kijken. De spiegel als metafoor is diepgeworteld in onze cultuur. Vaak symboliseert de spiegel een zoektocht naar zelfkennis en zelfbewustzijn: cruciale elementen in de ontwikkeling van mannelijke kracht.

Zelfkennis is de basis van je authentieke mannelijke kracht. Het gaat niet alleen om het kennen van je sterke punten en zwaktes, maar ook om het begrijpen van je diepste waarden, drijfveren en emoties die verbonden zijn met je roeping. Je roeping is het

antwoord op de vraag naar wie je bent en de vraag welke betekenisvolle doelen je in je leven nastreeft. Zelfkennis stelt je in staat keuzes te maken die in lijn zijn met je ware zelf, in plaats van te leven volgens de verwachtingen van anderen. Het versterkt je vermogen om met integriteit en doelgerichtheid te leven, wat essentieel is voor het leven volgens je roeping.

Zelfbewustzijn is het bewustzijn van de eigen mentale gemoedstoestanden, emoties en gedachten. Het stelt je in staat om te reflecteren op acties en beslissingen, en om bewust te antwoorden in plaats van impulsief te reageren. Dit niveau van bewustzijn is cruciaal voor persoonlijke groei en emotionele intelligentie, waardoor je meer empathisch wordt en effectiever kunt verbinden in relaties en interacties.

De spiegel biedt een moment van introspectie, een kans om voorbij het uiterlijk te kijken en de ware essentie van het 'zelf' te onderzoeken. Gevoelens van onbehagen of de pijn van een verlies nodigen uit je innerlijke wereld te verkennen; een wereld die vaak over het hoofd wordt gezien in een maatschappij die traditioneel de nadruk legt op uiterlijke kracht en prestaties.

David vertelt dat hij al een aantal stappen heeft gezet. Hij heeft een sabbatical van acht weken van zijn werk genomen. David voelt de behoefte zichzelf werkelijk te ontmoeten, voorbij de façades die hij jarenlang heeft opgehouden.

De combinatie van zelfkennis en zelfbewustzijn leidt tot een kracht die niet alleen fysiek of oppervlakkig is, maar geworteld is in authenticiteit en emotionele diepgang. Deze mannelijke kracht is flexibel, veerkrachtig en adaptief, en stelt je in staat om zowel

je eigen leven als dat van anderen te verrijken. De spiegel is in dit opzicht meer dan een reflectie; het is een poort naar innerlijke ontdekking en echte mannelijke kracht.

Kindertijd en zelfbeeld

In je vroege kinderjaren begint het zelfbeeld van man-zijn vorm aan te nemen, subtiel gevormd door de invloeden van je ouders, vrienden en de bredere maatschappij. Dit beeld is als een mozaïek, samengesteld uit stukjes van verwachtingen, waarnemingen en ervaringen. Je leert wat het betekent om man te zijn lang voordat je werkelijk begrijpt wat deze term inhoudt. Dit leerproces is vaak onzichtbaar en onbewust doordat je als kind slechts absorbeert wat er rondom je gebeurt.

De rol van ouders is hierin cruciaal. Zij zijn de eerste spiegels waarin je jezelf ziet. De manier waarop zij mannelijkheid definiëren, demonstreren en waarderen, zet de toon. Als je vader bijvoorbeeld fysieke kracht en assertiviteit benadrukt, kun je dit internaliseren als kernelementen van man-zijn. Dat gebeurt ook door hoe je je moeder over mannen in het algemeen – en over je vader in het bijzonder - hoort spreken. Vrienden en de bredere samenleving voegen hieraan hun eigen nuances toe, vaak door middel van spel en ontmoeting, bijvoorbeeld op school, de sportclub en bij het uitgaan.

De subtiele verwachtingen en impliciete boodschappen over mannelijkheid, uitgedrukt door ouders, opleiders en vrienden, vormen de basis van jouw zelfbeeld. Dit beeld wordt echter niet altijd openlijk besproken of verkend, waardoor jij, zoals veel anderen, mogelijk opgroeide met een gevoel van onzekerheid over wat het precies betekent om een man te zijn.

Reis van jongen naar man

De puberteit is voor veel jongens de eerste - vaak onbewuste - confrontatie met de spreekwoordelijke spiegel. Ook jij keek op enig moment in de spiegel en zag de eerste tekenen van lichaamsbehandling. Je lichaamsgeur veranderde en je stem werd dieper. Deze fysieke veranderingen zijn niet alleen oppervlakkig; ze zijn een externe manifestatie van een interne transformatie. Je kreeg je eerste erecties en zaadlozingen en had daarover onbewust al gedachten, oordelen of schaamte. Deze ervaringen markeerden het begin van je reis van jongen naar man, een reis die mogelijk gepaard ging met verwarring en onzekerheid.

In deze periode deed je ervaringen op in de wereld om je heen, die je leerden welk type man je wilde worden. Je eerste baantje, je eerste vriendje of vriendinnetje, de eerste keer dat je een blauwtje liep of in de kroeg een tik op je neus kreeg. Je leerde over vriendschappen, over geloof, toekomstkeuzes en maatschappelijke vragen. Het zijn ervaringen en ontdekkingen die je iets vertelden over jouw waarden, over je dromen en jouw plaats in de wereld. Dit proces werd beïnvloed door de mannelijke en vrouwelijke voorbeelden in je leven, maar het was vooral een individuele ervaring.

Culturele verwachtingen

In je zoektocht naar mannelijkheid spelen culturele verwachtingen een grote rol. Ze zijn vormend en soms vervormend voor hoe je jezelf ziet. Het is belangrijk je bewust te zijn van de verschillen per cultuur, gemeenschap en tijdperk. Toch hebben culturele verwachtingen één ding gemeen: ze scheppen een beeld van hoe jij als man hoort te zijn.

Deze beelden bevatten vaak kenmerken als fysieke kracht, assertiviteit, emotionele terughoudendheid en onafhankelijkheid. Ze worden van jongs af aan ingeënt door verhalen, media en dagelijkse interacties. Een man die deze kenmerken belichaamt, wordt vaak gezien als een 'echte man', een etiket dat zowel begeerd als beladen is.

Maar deze culturele spiegel is niet altijd accuraat of barmhartig. Deze spiegel kan een vervormd beeld scheppen dat niet overeenkomt met de complexe realiteit van jouw persoonlijkheid. Voor sommigen wordt het voldoen aan deze cultureel-maatschappelijke beelden een doel op zich, waarbij elke afwijking van dat beeld als een persoonlijk falen wordt gezien.

Strijd met stereotypen

De strijd met stereotypen is een innerlijke worsteling die jou misschien ook bekend is. Het is het spanningsveld tussen het cultureel voorgeschreven 'man-zijn' en jouw persoonlijke realiteit. Deze strijd kan leiden tot twijfel en onzekerheid over jezelf en soms zelfs tot zelfontkenning: je kijkt als het ware naar een film over je eigen leven, zonder dat je jezelf er onderdeel van voelt. Deze vervreemding kan leiden tot verslavingsgevoelig gedrag.

Misschien heb jij besloten je af te keren van deze stereotypen, wat weer andere uitdagingen met zich meebrengt. Het afwijzen van traditionele mannelijkheidsnormen kan leiden tot gevoelens van isolatie of kritiek vanuit je sociale omgeving. Je kunt je gevangen voelen tussen de wens om authentiek te zijn en de angst voor sociale afwijzing. Sommige mannen vinden het moeilijk om hun twijfels en worstelingen te delen, uit angst om als minder manne-

lijk te worden gezien. Het streven naar een evenwicht tussen jouw persoonlijke identiteit en culturele verwachtingen is een belangrijk deel van je ontwikkeling als man.

David besluit te breken met het beeld waaraan hij lange tijd dacht te moeten voldoen. Hij geeft zichzelf door de sabbatical de ruimte en tijd om te reflecteren. Hij pakt zijn oude liefde voor schilderen op en gaat weer wandelen in de natuur.

Het gesprek met Sandra krijgt een nieuwe wending. Door zich open en kwetsbaar op te stellen, ontstaat er ruimte elkaar opnieuw en anders te ontmoeten. David ontdekt dat zijn mannelijke kracht niet verscholen ligt in hard werken en voldoen aan verwachtingen van anderen, maar in het vermogen zijn emoties te erkennen, te begrijpen en ze te delen. Hij leert zichzelf te accepteren zoals hij is.

Reflectie en groei

In de afgelopen jaren hebben we tijdens het verzorgen van de workshop ‘Leiden vanuit mannelijke kracht’ mannen tussen de achttien en tachtig jaar ontmoet. Mannen, allemaal in verschillende fasen van hun leven, die één ding gemeen hebben: ze zijn op zoek naar het antwoord op de vraag wie ze als man in deze wereld willen zijn.

De mannen vormen stuk voor stuk een spiegel voor elkaar. Iedereen ontmoet zichzelf in de ogen van de ander, ongeacht de leeftijd, achtergrond en ervaring. Alle ontmoetingen zijn getuigenissen van groei, rijping en het opnieuw definiëren van mannelijkheid. Voor elke man begint de reis met de vraag: waarom ben je hier werkelijk?

Zoals water krachtiger is dan steen, zo is kwetsbaarheid krachtiger dan ongenaakbaarheid. De werkelijke mannelijke kracht die mensen inspireert en tot grootse daden aanzet is hun zachte kracht die ruimte geeft. Dat mannelijkheid en ongenaakbaarheid synoniem zijn, is een eeuwenoude en hardnekkige mythe. Een mythe die in dit boek ontrafeld wordt.

Marnix, Michiel en Jakob nemen je mee in hun ervaringen in het leiderschapswerk met mannen. Ze kennen de reis naar man-zijn maar al te goed. In dit boek kaarten ze allerlei menselijke, emotionele en soms ongemakkelijke thema's aan. Ze onderzoeken hoe je daarmee aan de slag kunt gaan in relatie tot jezelf en in de relaties met de mensen om je heen.

Dit is een boek voor mannen tussen de 18 en 80 jaar die nog vrijer in hun leven willen gaan staan en zich tegelijkertijd met meer vreugde en effectiviteit willen leren verbinden. Ook partners die met mannen samenleven en hen in nabijheid willen aanmoedigen, zullen dit boek met belangstelling lezen!

Marnix Reijmerink, Michiel Soeters en Jakob van Wielink zijn onder meer verbonden aan De School voor Transitie en betrokken bij het programma *Leiden vanuit Mannelijke Kracht*.

'Mannen die mannen helpen, met een liefdevolle spiegel, met ontwapenende vragen en met een heldere koers waarmee een gezonde mannelijke kracht wordt opgewekt.'

TIM OVERDIEK

mannencoach en auteur van *Zwijgende vaders* en *Als de man verliest* (met Wim van Lent)

'Een authentiek en integer boek over echt leiderschap. Voor de man die wil gaan leiden vanuit helderheid, verbinding en kracht. Voor de man die durft te gaan leven vanuit liefde.'

SANDER AARTS

oprichter *Unbreakable Academy* en auteur van *Niet te breken*, *Missie Mindset* en *De moed om te leiden*

Dit mooie boek geeft je kostbare sleutels waar je mee aan de slag kunt gaan en die je gaan helpen om te leiden vanuit mannelijke kracht!

JAN POOL

spreker, schrijver en mentor, auteur van onder meer *Binnenspiegel* (met Michiel Santman) en *Onvoorstelbare Genade*



Circle
Publishing



www.circlepublishing.nl