



HELP, IK

BEN EEN MAN!

JAN  
POOL

powerpocket®



# HELP, IK BEN EEN MAN!

---

Authentiek man-zijn in deze tijd

JAN POOL



# Help, ik ben een man!

- Authentiek man-zijn in deze tijd

Uitgegeven door Arrowz

info@arrowz.org

www.arrowz.org

Auteur: Jan Pool

Redactie: Marjet Lutgerink

Auteursfoto achterzijde: Juliette Vroom

Bewerking omslagfoto voorzijde: IDD.nu

Omslagontwerp en typografie: Ronald Gabrielsen, Lifesupreme.com

ISBN 978 94 90489 26 7

NUR 707

Copyright © 2013/2016 Jan Pool

Eerste uitgave: maart 2013

Herziene heruitgave: oktober 2016

Dit werk is onder dezelfde titel eerder verschenen bij Crosslight Media, Aalten.

De Bijbeltekst in deze uitgave zonder nadere bronvermelding is ontleend aan de De Nieuwe Bijbelvertaling, © 2004/2007 Nederlands Bijbelgenootschap.

De (naar het Nederlands vertaalde) Bijbeltekst in deze uitgave met bronvermelding is ontleend aan respectievelijk:

- HB Het Boek (herziene editie), © 2008 Biblica-Nederland
- MSG The Message, © 1993-2005 NavPress Publishing Group
- NBG NBG-vertaling 1951, © 1951 Nederlands Bijbelgenootschap
- NLT New Living Translation, © 1996/2004/2015 Tyndale House Foundation

Het gebruik van eerbiedskapitalen is aangepast aan de huisstijl van de uitgever van dit werk. Cursivering van Bijbeltekst is toegevoegd door de auteur.

Omwille van de leesbaarheid is afgezien van inclusief taalgebruik als 'hij of zij' en 'zijn of haar' en gekozen voor de voornaamwoorden 'hij' en 'zijn' als onzijdige termen, ook wanneer er in algemene zin over kinderen wordt gesproken.

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

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form, electronically, mechanically, by means of photocopying, recording or otherwise – with the exception of brief quotation in printed reviews – without the prior written permission of the publisher.

# Inhoud

Voorwoord .....	9
1. Mannen in verwarring .....	11
2. De man als echtgenoot .....	19
3. De man als vader .....	57
4. Over seks gesproken .....	87
5. Geestelijke fitness .....	107
6. Hoe wil jij herinnerd worden? .....	125
Noten .....	132
Literatuur .....	133
Over de auteur .....	135

# Eerder verschenen titels van Jan Pool

Leven onder invloed

Droom in uitvoering

Hrtsync

powerpocket®

Intimiteit

Buitensporige genade

***Voor Marijke,***  
*door jouw invloed in mijn*  
*leven ben ik de man die ik ben!*

***En voor Bart, Naomi, Judith en Elise,***  
*jullie hebben mij geleerd om*  
*een vader te zijn!*





# Voorwoord

Je hebt een boek voor ‘echte mannen’ in handen. Misschien twijfel je hieraan als je naar de titel kijkt: *Help, ik ben een man!* Maar laat ik je geruststellen. Jan Pool is een echte man, die weet hoe mannen denken, voelen en handelen. Als Jan begint te spreken, gaan zelfs mannen op het puntje van hun stoel zitten. Bij het lezen van dit boek is dit niet anders. Jan weet je mee te nemen op ontdekkingsstocht naar hoe God ons bedoeld heeft. Misschien wordt dit wel het eerste boek dat je helemaal gaat uitlezen! Mijn advies is echter om de tijd te nemen en een pen bij de hand te houden, zodat je dat wat voor jou van toepassing is, kunt onderstrepen en ermee aan de slag kunt gaan. Ik ben ervan overtuigd dat je na het lezen van *Help, ik ben een man!* met mij zegt: ‘Hoera, ik ben een man!’ Ga ervoor!

– *Wilkin van der Kamp*

*Oprichter en directeur Stichting Geboren Om Vrij Te Zijn*



# Mannen in verwarring

De burgemeester van een grote stad was met zijn vrouw te gast bij een chic diner. Om te voorkomen dat ze na afloop in het gedrang terecht zouden komen, verlieten ze de feestzaal via een achteruitgang. Onderweg kwamen ze langs een bouwput. Een bouwvakker schreeuwde een groet naar de vrouw. Ze zwaaide hartelijk terug en liep verder. De burgemeester vroeg haar wie die man was. 'Oh, daar heb ik lang geleden verkering mee gehad', vertelde ze. De burgemeester, die nogal trots was op wat hij bereikt had in het leven, vroeg: 'Ben je dan niet blij dat je met mij getrouwd bent en niet met hem? Anders was je nu de vrouw van een bouwvakker geweest!' 'Nee hoor', antwoordde ze, 'als ik met hem getrouwd zou zijn, dan was hij nu burgemeester!'

Misschien willen we het liever niet horen, maar er zit wel een kern van waarheid in deze anekdote. We voelen ons als mannen soms heel wat, maar op basis waarvan eigenlijk? Het blijkt dat veel mannen diep vanbinnen heel onzeker zijn en dat ze worstelen met hun identiteit. Ze weten niet goed meer wie ze ten diepste zijn. Ze karakteriseren zichzelf door wat ze doen, door wat ze weten en door wat

ze bezitten, maar verhullen daarmee hun onzekerheid. Er is iets aan de hand met de identiteit van de moderne man.

Zet een willekeurige groep mannen bij elkaar en laat ze zich aan elkaar voorstellen. De kans is groot dat de meesten, na het noemen van naam en leeftijd, onmiddellijk beginnen over hun beroep, bijvoorbeeld: 'Mijn naam is Henk, ik ben vierendertig jaar. In het dagelijks leven ben ik accountant.' 'Ik ben Harold, negenentwintig jaar en ik ben politieagent.' 'Hoi, ik ben Bart. Ik werk als docent aan een muziekschool. Ik ben getrouwd en heb twee kinderen.' Dit geeft aan dat een man geneigd is zijn identiteit voor een groot deel te ontlenen aan zijn werk. De rol die hij daarin vervult, is belangrijk voor hem. Vroeger was die rol duidelijker afgebakend. De man was de kostwinner, hij voelde zich verantwoordelijk voor de inkomsten. Hij had ook tot taak zijn gezin te beschermen tegen de soms gevaarlijke buitenwereld.

Maar in de twintigste eeuw begonnen de rolpatronen te veranderen. Vrouwen hebben de afgelopen decennia vaak terecht gestreden voor gelijke rechten en voor herstel van hun waardigheid. Ze eisten voor zichzelf een plaats op in een tot dan toe door mannen gedomineerde wereld. De feministische beweging heeft daarmee het zelfbewustzijn van veel vrouwen versterkt.

Tegelijkertijd zorgde die verschuiving in de maatschappij ook voor verwarring: er gingen meer vrouwen buitenshuis werken en de ooit zo vertrouwde taakverdeling viel weg.

Mannen werden onzeker over hun identiteit: hun rol was ineens niet meer uniek en vrouwen werden minder afhankelijk van hun man. Bovendien schoot het feminisme nogal eens door in het promoten van haar gedachtegoed. Daardoor ontstond een situatie waarin mannen gingen geloven dat het slecht is om mannelijk te zijn.

## Zacht of macho?

In het Belgische programma *Volle Maan*, waarin vijf vrouwen een man ondervragen, reageerde een mannelijke deelnemer vertwijfeld: 'Ik weet niet meer wat er nu van me verwacht wordt. Moet ik nu gevoelig en soft zijn, of wild en macho?' In de jaren tachtig hebben veel mannen, als gevolg van die veranderende maatschappij, hun 'vrouwelijke' kanten ontwikkeld. Zo ontstond een nieuw soort man. Deze man kan zich goed in zijn vrouw verplaatsen, heeft geleerd goed te luisteren, is zorgzaam en zit samen met haar op de bank mee te huilen bij het programma *Spoorloos*. Deze eigenschappen zijn op zich prima, maar wat je vaak ziet bij deze 'zachte man' is dat hij weinig levenskracht heeft. Hij mist een mannelijke bodem om op te staan, de fut is eruit. Hij wordt gedomineerd door zijn gevoelens en is onzeker en soms ook angstig. Hij kan de kracht niet meer opbrengen om zichzelf aan te spreken en te doen wat gedaan moet worden.

Als reactie op de zachte man kwam de oude macho weer op. De stoere man, de harde werker, de man die zijn gevoelens niet uit en altijd oplossingsgericht denkt. De man die met

zijn maten een biertje gaat drinken en niet weet hoe je een eitje moet koken. De macho bedient zich van een pseudo-mannelijkheid om zijn onzekerheid en angst te verbergen. Hij denkt dat een uiterlijke façade van macht, controle en vastberadenheid hem tot een man maakt, want dit ziet hij ook bij andere mannen. Maar hij realiseert zich niet dat achter die façade van de anderen een even grote onzekerheid schuilgaat.

Beide soorten mannen zijn incompleet. De macho heeft het nodig meer gevoeligheid te ontwikkelen. De zachte man heeft er baat bij zijn kracht te herontdekken. Een echte, authentieke man is een mix van beiden. Hij is aan de ene kant een man die weet wat hij wil, die sterk, betrouwbaar, beschermend, gepassioneerd en edelmoedig is. Maar hij is ook een man die invoelend en emotioneel is. Een man die zijn diepste gevoelens wil delen en een man die durft te huilen.

## **De afwezige vader**

Niet alleen het veranderende rolpatroon en de zoektocht naar de juiste mix van stoer en zacht zijn van invloed op de identiteit van de man. Er is nog een andere reden waardoor mannen vaak een probleem hebben met hun identiteit en dat is de invloed van de 'afwezige vader'. De aanduiding 'afwezige vader' verwijst niet alleen naar fysiek afwezige vaders, bijvoorbeeld door overlijden of door echtscheiding, maar ook

naar relationeel afwezige vaders. Deze vaders leven grotendeels in hun eigen wereld, al dan niet achter een beeldscherm. Ze zijn thuis nog met hun werk bezig, gaan helemaal op in hun hobby of zijn bijna alle avonden voor de kerk op pad. Ze wonen wel in hetzelfde huis, maar zijn mentaal en emotioneel afwezig. Een belangrijk kenmerk van afwezige vaders is dat ze geen actieve rol spelen bij de opvoeding van hun kinderen.

Om een volwassen man te worden en een solide identiteit te ontwikkelen, heeft de zoon bevestiging en erkenning van een vader nodig. Bij het ontbreken daarvan wordt hij een zoekende zoon, die zijn leven lang blijft zoeken naar die twee ingrediënten: bevestiging en erkenning. Als een zoon geen contact heeft met zijn vader, is het voor hem heel lastig om zich evenwichtig te ontwikkelen. Zijn vader is zijn eerste voorbeeld van mannelijkheid, hij fungeert als rolmodel. Maar als de vader afwezig is, heeft de zoon niets om zich op te richten. Hij zal zich stil in zichzelf terugtrekken of ergens anders voorbeelden van mannelijkheid opzoeken.

In het dagelijks leven zie je talloze voorbeelden van zoekende zonen. Een zoon die is opgegroeid met een afwezige vader blijft zoeken, maar meestal op de verkeerde plekken. Mogelijk vindt hij ten slotte troost bij zijn geliefde. Maar een vrouw kan haar man niet die specifieke bevestiging geven, om de doodeenvoudige reden dat je niet kunt bevestigen wat je zelf niet bent. Om bevestigd te worden in zijn identiteit als man, heeft iedere zoon een vader nodig.

Als zijn eigen vader afwezig is, kan ook een andere man die rol vervullen, bijvoorbeeld een leraar, coach of opa. Daarmee kan de zoon het gemis enigszins compenseren. Heeft hij dat geluk niet, dan blijft hij zoeken en kan hij de stap naar volwassenheid niet zetten.

## De Leeuwenkoning

De zoektocht van een onzekere zoon die uiteindelijk toch zijn identiteit als volwassen man vindt, wordt op symbolische wijze uitgebeeld in een van de meest populaire kinderfilms: *De Leeuwenkoning*.

De koning der dieren, de leeuw Mufasa, woont samen met zijn vrouw Sarabi en de andere leeuwen op de koningsrots en is de trotse heerser over de Afrikaanse savanne. In zijn schaduw staat zijn broer Scar. Scar is vol wrok en wil liever zelf koning worden. In een poging Mufasa van zijn troon te stoten en ook zijn zoon Simba uit de weg te ruimen, roept Scar de hulp in van hyena's. Zij zorgen voor een stormloop van op hol geslagen gnoes, die recht op de plek af komen waar Scar Simba met een smoes naartoe heeft gelokt. Mufasa's poging om Simba te redden slaagt, maar hij belandt zelf in een hulpeloze positie waarbij hij aan een rots hangt, net boven de stormloop van gnoes. Scar ziet zijn kans schoon en duwt Mufasa van de rots, die deze val niet overleeft. Scar maakt Simba wijs dat het zijn schuld is dat Mufasa is omgekomen en zegt hem te vluchten en nooit meer terug te komen.



Simba vlucht zo ver mogelijk weg, ervan overtuigd dat de dood van zijn vader zijn schuld is. Hij probeert een nieuw leven op te bouwen en wil niet meer herinnerd worden aan wie hij was: de beoogde opvolger van zijn vader. Simba groeit zo op zonder vader en is daarmee het prototype van de generatie van zoekende zonen. Als reactie op het gemis doen ze alsof ze geen vader nodig hebben en creëren zo hun eigen wereldje, tegen beter weten in.

Uiteindelijk overweegt Simba om toch terug te keren om de verantwoordelijkheid van het koningschap op zich te nemen. Maar hij worstelt met de vraag of hij geaccepteerd zal worden als hij terugkeert naar de koningsrots. Durft hij als volwassen leeuw op te staan en te leven zoals hij bedoeld is? Simba besluit terug te keren, maar moet vervolgens de strijd aanbinden met zijn oom Scar – wiens naam verwonding of litteken betekent. Een zoon die is opgegroeid met het gemis van een vader, zal ook moeten knokken om zijn pijn te overwinnen. Dan kan hij ten slotte, net als Simba, zijn positie innemen en zich weer trots voelen over wie hij is.<sup>1</sup>

Doordat er te veel afwezige vaders zijn en de oude rolpatronen zijn vervaagd, is in de samenleving geleidelijk een vertekend beeld van de mannelijkheid ontstaan. Omdat een goed voorbeeld ontbreekt, weten veel mannen niet meer hoe ze zich moeten gedragen. Ik denk dat dit een van de grootste uitdagingen is van de tijd waarin we leven. Het is nodig dat mannen zich bezinnen op hun rol en dat ze zoeken naar een nieuw evenwicht. Niet meer terug naar

het overheersen vanuit een verouderd en dominant idee van mannelijkheid, maar ook niet terugwijken uit angst of schaamte. De kunst is om met gevoeligheid én betrokkenheid als mannen onze unieke plek in te nemen in de wereld van gezin, werk en samenleving.

# heartlink

## inspiratie en relatie

Jan Pool wil mensen raken en uitdagen om Gods hart te zoeken en achter Jezus aan te gaan. Dat doet hij als spreker, mentor, schrijver en leider van Heartlink, een netwerk van leiders met het motto 'verbonden met Gods hart vinden mensen elkaar' door middel van:

- spreekbeurten in gemeenten en conferenties
- trainingen
- individuele coaching van leiders
- teambuilding
- boeken, mp3's en blogs

*Zorg ervoor dat ook vandaag  
je hart weer synchroon loopt  
met het hart van God.*



Volg Jan via Twitter **@janheartsync**

Bezoek **www.heartlink.one** voor blogs en preken van Jan.

Bestel zijn boeken op **www.heartlink.one** of **www.arrowz.org**

### **Heartlink**

Eksterlaan 1

2026 XA Haarlem

Tel. 023-5390204

info@heartlink.one

www.heartlink.one



## Authentiek man-zijn in deze tijd

Vraag jij je ook weleens af of je als man nu stoer moet zijn of juist soft? Dan ben je niet de enige! Door de vrouwenemancipatie is onze maatschappij ingrijpend veranderd, waardoor de hedendaagse man vaak niet meer weet wat zijn rol is. Zijn grootste uitdaging is ontdekken wat een authentieke man is.

Bij deze zoektocht kan Help, ik ben een man! een grote hulp zijn. De auteur, een veelgevraagd spreker op mannendagen, beantwoordt op een openhartige en kwetsbare manier vragen als:

- Hoe ontwikkel je een gezonde mannelijke identiteit?
- Waarin verschillen mannen en vrouwen in hun denken?
- Hoe is seksualiteit een plezier voor twee?
- Wat voor vader hebben je kinderen nodig?
- Hoe combineer je daadkracht met gevoeligheid?
- Hoe helpt een hechte relatie met God in dit alles?



**JAN POOL** is spreker, mentor, schrijver en leider van Heartlink, een netwerk van leiders met het motto 'verbonden met Gods hart vinden mensen elkaar'. Na 21 jaar senior voorganger van Shelter Haarlem te zijn geweest, richt Jan zich nu fulltime op zijn landelijke bediening om mensen te inspireren om God te zoeken en heel dicht bij Hem te blijven. Jan en zijn vrouw, Marijke, zijn de trotse (groot)ouders van vier kinderen en vier kleinkinderen en wonen in de regio Haarlem.



ISBN 978-94-90489-26-7



9 789490 489267 >