



# Inhoud

Voorwoord	6
<hr/>	
1. Eerst een stukje theorie	8
2. De Moederman	16
<hr/>	
<i>Levensfasen</i>	
3. Het kind	20
4. Puber & jongvolwassene	24
5. Volwassen	28
6. Partner	33
7. Vader	36
<hr/>	
<i>Sociaal</i>	
8. Vriend	41
9. Maatschappij	44

*De diepte in*

10. Groei	51
11. Erotiek	54
12. Creatief	60
13. Reiziger & sporter	63

*Nog wat dieper*

14. Op z'n slechtst (en z'n best)	67
15. Spiritueel	71
16. Natuur	75

*Zelf aan de slag*

17. Ontdek jezelf	79
18. Te soft?	85
19. Wereldwijd	89
20. Balans	95
21. Conclusie	100

Nawoord	102
---------	-----

Addendum, lijst van inspirerende boeken	104
---	-----



## Voorwoord

**Het idee voor dit boekje ontstond intuïtief. Femke, mijn vrouw, gaf me het centrale idee over een concept waar ik al een tijdje over nadenk. Volgens haar is de wereld – en zijn vooral de mannen – toe aan een nieuwe vorm van mannelijkheid. Een vorm waarin gevoeligheid geen zwakte is, maar een kracht. Oftewel, mannen mogen wat meer van hun gevoel en zachtheid laten zien, daar worden ze sterker van. Femke kwam ook met de bijpassende term: de Moederman: iemand die zijn kracht haalt uit een balans tussen daadkracht en empathie, tussen het mannelijke en het moederlijke. Grappig dacht ik, dat woord bestaat nog niet eens en als reclameman hou ik van dat soort woorden ;)**

Dit boekje gaat over die Moederman. Het is geen handleiding over hoe je moet veranderen, maar een uitnodiging om te ontdekken wat er al in je zit. We dragen allemaal een unieke mix van mannelijke en vrouwelijke oerkrachten in ons, en dit boekje nodigt je uit om die krachten te omarmen en te balanceren. De Moederman is geen einddoel, maar een manier van leven waarbij

je leert schakelen tussen je innerlijke krachten, afhankelijk van wat de situatie vraagt. Oftewel, je leert op je gevoel te vertrouwen, want dat is niet alleen aan vrouwen gegund, wij mannen hebben het ook. Je krijgt meer gevoel voor *feeling*.

Met dit boekje hoop ik een bijdrage te leveren aan een nieuw perspectief op mannelijkheid. Het is een visie waarin ruimte is voor groei, kwetsbaarheid en innerlijke kracht – een visie die niet alleen mannen, maar iedereen kan raken die op zoek is naar evenwicht in zichzelf en in hun relaties met de wereld om hen heen.

*‘It is a bit embarrassing  
to have been concerned  
with the human problem  
all one’s life  
and find at the end  
that one has no more to offer  
by way of advice than:  
try to be a little kinder.’*

Aldous Huxley (1894 – 1963)



## Eerst een stukje theorie

**In ieder van ons schuilt een unieke mix van mannelijke en vrouwelijke energieën, gevormd door hormonen en genetische eigenschappen, ongeacht of we man of vrouw zijn. Deze krachten zijn niet strikt gebonden aan ons geslacht, maar beïnvloeden universeel ons gedrag en onze emoties. Moeder Natuur heeft ons divers gemaakt als strategie om ons als soort weerbaar te houden. Ieder individu bezit een unieke genetische combinatie, waardoor de mensheid als geheel beter in staat is om te overleven. In dit eerste hoofdstuk bespreek ik enkele theorieën die als basis dienen voor de ideeën in dit boek. Het gaat hier niet om vaststaande wetenschap, maar om inzichten die helpen om de grotere lijnen te begrijpen.**

### *Een complexe mix van energieën*

Onze genetische samenstelling bepaalt deels wie we zijn, maar ook externe omstandigheden spelen een cruciale rol in hoe deze eigenschappen tot uiting komen. Variatie is een essentieel overlevingsmechanisme; we hebben als mensheid een breed scala aan individuen nodig om effectief om te gaan met de

uitdagingen van het leven. Daarom kunnen we, afhankelijk van de situatie, schakelen tussen verschillende eigenschappen.

### ***Cijfers over seksuele diversiteit***

Hoeveel lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuele, transgender, non-binaire en intersekse personen (LHBTI+) zijn er in Nederland? Dat hangt af van wie je meetelt. Gaat het om mensen die zichzelf als zodanig identificeren, of ook om degenen die gevoelens hebben zonder die te labelen? De groep met zulke gevoelens is groter dan degenen die zich zo noemen. Bij het verzamelen van cijfers spelen drie aspecten een rol: gevoel, gedrag en identiteit. Wetenschappers schatten dat tussen de 5 en 7% van de bevolking homoseksueel of lesbisch is, en ongeveer 25% biseksueel. Dit betekent dat naar schatting een derde van de mensen niet uitsluitend heteroseksueel is. Hoewel er veel aandacht is voor transgender en non-binaire personen, blijkt uit schattingen vanuit de biologie dat 1 op de 10.000 mannen zich vrouw voelt en 1 op de 30.000 vrouwen zich man.

### ***Waarom zoveel variatie?***

De diversiteit in seksuele oriëntaties lijkt een overlevingsstrategie van onze soort. Net zoals variaties in taal, lichaamsbouw, immuniteit en gedrag, helpt een brede spreiding van eigenschappen ons aanpassingsvermogen te versterken. Seksuele oriëntatie is slechts een van de vele variabele kenmerken waarmee moeder natuur en onze biologie speelt.

## ***De rol van opvoeding en verwachtingen***

Veel van wat we als mannelijk of vrouwelijk gedrag beschouwen, komt voort uit opvoeding en sociale verwachtingen. Psychologe Dr. Carol Gilligan ontdekte dat jongens en meisjes vanaf jonge leeftijd anders worden behandeld, wat leidt tot verschillen in emotionele expressie en omgang met anderen. Jongens leren vaak om stoer en onafhankelijk te zijn, terwijl meisjes worden aangemoedigd om zorgzaam en gevoelig te zijn.

In *Pink Brain, Blue Brain* toont Dr. Lise Eliot aan dat de hersenen van jongens en meisjes meer overeenkomsten vertonen dan vaak gedacht. De verschillen komen vooral voort uit opvoeding en sociale druk, in plaats van aangeboren eigenschappen.

Ook onderwijs speelt hierin een belangrijke rol. Onderwijs dat gebaseerd is op een bepaalde religie kan de blik van leerlingen vernauwen, door hen vooral binnen die kaders te laten denken. Daarentegen zorgt onderwijs dat gebaseerd is op een bredere filosofie, zoals het Montessori-systeem, juist voor een open en veelzijdige kijk op de wereld. Kinderen leren op hun eigen tempo ontdekken, vragen te stellen en nieuwsgierig te zijn naar het onbekende. Deze aanpak voedt niet alleen de intellectuele, maar ook de emotionele ontwikkeling, en dat maakt een wereld van verschil in hoe zij later als volwassenen omgaan met verschillen tussen mensen.

### ***Identiteit als keuze, niet als maatschappelijke plicht***

De Franse filosoof Michel Foucault heeft een zeer interessante kijk op de manier waarop identiteit en rolverdelingen door de samenleving worden gevormd. Hij benadrukt dat onze ideeën over wat ‘normaal’ is – zoals opvattingen over mannelijk en vrouwelijk gedrag – worden opgelegd door maatschappelijke structuren zoals onderwijs, religie en zelfs de medische wereld. Deze instellingen leren ons onbewust om te voldoen aan bepaalde gedragsnormen die diep in de cultuur geworteld zijn. Foucault noemt dit ‘disciplinerende macht,’ waarbij individuen zich aanpassen aan wat de maatschappij verwacht zonder dat zij beseffen hoeveel van hun ‘identiteit’ wordt gestuurd door regels van buitenaf.

In *The History of Sexuality* beschrijft Foucault hoe samenlevingen het persoonlijke leven indelen in vaste categorieën, zoals bepaalde rollen in relaties, en deze regels als vanzelfsprekend beschouwen. Net zoals bij het idee van de Moederman, waarbinnen flexibiliteit tussen mannelijke en vrouwelijke krachten mogelijk is, kunnen we ons bewust worden van deze opgelegde kaders. Als we begrijpen dat de rollen die we spelen geen vaststaande, onveranderlijke eigenschappen zijn, worden we vrijer om onszelf te ontdekken. Dit helpt ons in te zien dat balans tussen deze krachten een *persoonlijke zoektocht* is en niet iets dat in strikte hokjes of regels hoeft te passen.



### ***Biologische invloeden en hormonen***

De biologie speelt eveneens een grote rol. Tijdens de zwangerschap, van de 7e tot de 21e week, beïnvloeden hormonen zoals testosteron de ontwikkeling van het lichaam en de hersenen. Deze processen bepalen de fysieke verschillen tussen mannen en vrouwen. Embryo's starten hun ontwikkeling neutraal, waarna het *SRY-gen* in mannelijke embryo's het mannelijk systeem ontwikkelt, terwijl vrouwelijke embryo's zonder mannelijk hormoon het vrouwelijke systeem vormen.

### ***De basis van seksuele oriëntatie en identiteit***

Wetenschappelijke studies bij mens en dier suggereren dat kenmerken zoals seksuele oriëntatie, geslachtsidentiteit – maar ook of we trouwe partners zijn of juist wat vrijer zijn in seksuele contacten – al vroeg in de ontwikkeling worden bepaald. Deze eigenschappen zijn diepgeworteld op aparte plekken in het deel van de hersenen dat emoties en instinctief gedrag reguleert. Omdat dit grotendeels automatisch werkt, zijn deze eigenschappen moeilijk van buitenaf te beïnvloeden, wat benadrukt dat onze voorkeuren een natuurlijk onderdeel van ons zijn, beïnvloed door een complexe mix van hormonale factoren.

### ***Hersenontwikkeling en verschillen***

Onderzoek van Dr. Simon Baron-Cohen toont aan dat hormonen tijdens de zwangerschap een rol spelen in de ontwikkeling van hersenstructuren. Baby's die meer testosteron ontvangen,

blijken later vaak sterker in analytisch denken, terwijl lagere niveaus van dit hormoon resulteren in betere empathische en communicatieve vaardigheden. Hoewel deze eigenschappen vaak als mannelijk of vrouwelijk worden gezien, heeft iedereen een mix van deze sturende krachten.

Er zijn geen puur mannelijke of vrouwelijke mensen; vrouwen maken ook testosteron aan, wat bijdraagt aan meer mannelijke eigenschappen, terwijl mannen een hoger niveau van dit hormoon hebben, waardoor ze meer typisch mannelijke kenmerken ontwikkelen. Omgekeerd produceren mannen ook oestrogeen, dat bijdraagt aan functies zoals botgezondheid, hersenfunctie en zelfs vruchtbaarheid. Dit benadrukt dat iedereen een combinatie van mannelijke en vrouwelijke hormonen heeft, en dat deze hormonen invloed hebben op verschillende aspecten van ons lichaam en gedrag.

### ***In de mix***

De wetenschap laat ons zien dat iedereen een unieke mix is van mannelijke en vrouwelijke energieën, krachten, gedachten, emoties, gevoelens, ideeën, hormonen, genetische eigenschappen en wat al niet meer.

Die bepalende krachten zijn niet in beton gegoten; ze bewegen mee met wie we zijn en wat we nodig hebben, beïnvloed door biologie, opvoeding en alles wat het leven ons voorschotelt.

Het is juist die dynamische balans die maakt dat we onbewust en soms zelf bewust kunnen schakelen, afhankelijk van de situatie.

In dit boek kijk ik verder dan de pure wetenschap. Ik verken verbanden die misschien nog niet volledig bewezen zijn, maar waarvan ik vermoed dat ze belangrijk zijn voor onze ontwikkeling. Hoe alles in ons samenwerkt, hoe je er iets van een balans in kunt vinden en wat dat betekent voor je emoties en gedrag, zijn thema's die ik verder ga uitdiepen.

**Het is tijd om voorbij de wetenschappelijk en maatschappelijke hokjes en labels te denken. De krachten in ons zijn niet statisch; ze vormen een boeiend en vaak onbewust spel van energieën, gevoelens en biologische processen die iedereen heeft, ongeacht geslacht of seksuele voorkeur. We zijn allemaal uniek, en juist die veelzijdigheid maakt ons sterker.**

*‘Dit was meteen het meest theoretische hoofdstuk hoor! De rest van het boek heb ik vrij neutraal en beschouwend geschreven, maar aan het einde van elk hoofdstuk voeg ik een persoonlijk stukje toe. Dat maakt het boek eerlijker, puurder en ook wat lichter. Dit wetenschappelijke hoofdstuk is bedoeld om te laten zien waar we staan als het gaat om de wetenschappelijke onderbouwing van de mannelijke en vrouwelijke energieën in ons allemaal – of dat nu hormonaal, biologisch, energetisch of iets anders is. En belangrijk: dat verschilt voor iedereen! Het wordt tijd dat we ons niet langer verschuilen achter wat de wetenschap of de maatschappij erover zegt – of wat de burens vinden. In plaats daarvan moeten we leren voelen hoe we diep van binnen zijn en willen zijn, los van de buitenwereld. Leer jezelf kennen, wees wie je bent en accepteer dat iedereen om je heen anders is. Kijk naar wat iemand bijzonder maakt, in plaats van te focussen op afwijkingen. Moeder natuur heeft ons niet voor niets allemaal uniek gemaakt. ;)*

***Nog iets belangrijks:*** *ik heb hier wat wetenschappelijke informatie bij elkaar gebracht, maar ik pretendeer hier ab-so-luut niet wetenschap te bedrijven. Wetenschap schetst achteraf duidelijkheid over wat we om ons heen waarnemen. De Moederman legt een nieuw idee over mannelijkheid neer. Het is aan de wetenschap om eventueel mijn stellingen verder te onderzoeken en meer duiding te geven.’*

# #2

## De Moederman

**De Moederman is een nieuw en veelbelovend concept. Het beschrijft een man die niet vastzit in de traditionele patronen van mannelijkheid, maar juist flexibel genoeg is om te schakelen tussen zijn mannelijke en vrouwelijke kanten, afhankelijk van de situatie. Hij is iemand die zijn daadkracht omarmt, maar ook begrijpt dat overdreven mannelijk gedrag – vaak gedreven door ego, ons overlevingssysteem en maatschappelijke verwachtingen – niet altijd nodig is.**

Het patriarchale systeem, waarbij traditionele mannelijk-dominante structuren en rollen de norm zijn, heeft mannen eeuwenlang in een strak keurslijf van ‘sterk, onafhankelijk en emotioneel gereserveerd’ gehouden. Deze traditionele ideeën over mannelijkheid komen echter steeds meer op een hellend vlak te staan, wat ruimte biedt voor een nieuwe manier van denken. De Moederman staat symbool voor deze verandering. Hij ziet in dat mannelijkheid niet draait om dominantie of controle, maar om het vinden van een innerlijke balans waarin zowel kracht als empathie centraal staan. Dit betekent dat hij

zowel kan leiden als luisteren, actie kan ondernemen maar ook naar binnen durft te kijken en naar zijn gevoel durft te luisteren.

### ***Wat maakt de Moederman anders?***

Hij begrijpt dat de kracht van het leven niet uitsluitend in competitie en ego ligt, maar juist in samenwerking en verbinding. De oude rolpatronen, waarin mannen voornamelijk werden aangemoedigd om hard, sterk en onafhankelijk te zijn, blijken nu eerder obstakels te vormen voor een evenwichtige en gelukkige samenleving. De Moederman weet dat het mogelijk is om sterk te zijn zonder dominantie dwingend in te zetten, empathisch te zijn zonder je zwak te voelen en besluitvaardig te zijn zonder agressief te zijn.

In plaats van vast te houden aan oude opvattingen over mannelijkheid, is de Moederman in staat om flexibel te denken en te handelen. Hij weet dat leiderschap net zo goed draait om zorgzaamheid als om richting geven. Deze flexibiliteit geeft hem de vrijheid om authentieker te zijn, zonder vast te zitten aan beperkende stereotypen van wat het betekent om 'een man' te zijn.

De geschiedenis leert ons dat verandering de enige constante is. In een samenleving die zich continu ontwikkelt door technologische vooruitgang, kan de Moederman juist een sleutelrol spelen. Een simpel voorbeeld: je kunt tegenwoordig

aan een Ai zoals *ChatGPT* vragen om een tekst een vrouwelijke of mannelijke *touch* te geven. Maar eerlijk gezegd, kunnen we dat zelf ook – het draait allemaal om je *mindset* en flexibiliteit. In de samenleving van vandaag is de Moederman iemand die zowel op zijn werk, in relaties als in vriendschappen een nieuwe, positieve en gevoelige kracht is. Hij biedt een betrouwbaar alternatief voor het vastgeroeste beeld van de man als een persoon die alleen maar daadkrachtig en stoer hoeft te zijn. De Moederman leeft zoveel mogelijk in balans met zichzelf en zijn omgeving, en het is juist deze balans die hem de mogelijkheid geeft om in iedere situatie zijn volledige potentieel te benutten.

Door open te staan voor zowel mannelijke als vrouwelijke oerkrachten en -energieën, heeft de Moederman een bredere kijk op het leven. Hij begrijpt dat je niet altijd hoeft te kiezen tussen hard en zacht, tussen kracht en kwetsbaarheid. Hij combineert deze krachten op een natuurlijke manier in zijn leven, en dat maakt hem tot een nieuw soort leider, partner en vriend.

*‘Dit boekje is uiteraard voor een groot deel een persoonlijk levensverhaal over hoe ik gedurende ruim een halve eeuw mezelf heb leren ontdekken en door vallen en opstaan, steeds meer heb leren begrijpen van het leven, mezelf en de wereld waarin we leven. Zelf heb ik nooit de behoefte gehad om ruzie te maken of koste wat het kost iets voor elkaar te krijgen. En als ik dat toch deed was het nooit bevredigend, er bleef steeds iets knagen.*

*Tegen een businesscoach zei ik het ooit, ‘ik ben, denk ik, te conflictvermijdend, ik mag weleens wat vaker ergens tegenin gaan.’ Hij antwoordde toen: ‘nou nee, dat zit anders. Jij hebt op jonge leeftijd al geleerd dat dialoog tot meer resultaat leidt dan ruzie of strijd. Het is dus geen zwakte maar een kracht, alleen wordt dat in de huidige maatschappij en in het bedrijfsleven zo nog niet gezien.’*

*Kortom zoek wat vaker de dialoog in plaats van de discussie, zoek ‘common ground’ en probeer elkaar niet te overtuigen op waar je het oneens bent. Geloof me, mensen veranderen alleen als ze zelf de noodzaak daarvan inzien, iemand proberen te overtuigen van jouw gelijk duwt die persoon onmiddellijk in de verdedigende rol en die persoon luistert meteen niet meer.’*