

**Maarten Moens**

met medewerking van Hans Engels



## Ruimte voor mannen

Het was in de jaren tachtig. Ik dronk thee bij een vriendin. 'Jij kijkt naar jezelf door vrouwenogen!' zei ze. Dat kwam aan. Inderdaad deed ik erg mijn best om vrouwvriendelijk te zijn en ik was ervan overtuigd dat mannen de oorzaak waren van alle rampspoed in de wereld. Ik las Anja Meulenbelt en andere feministische grootheden, op de lerarenopleiding in Amsterdam volgde ik cursussen 'roldoorbrekend onderwijs' en ik had veel vriendinnen die bij me klaagden over al die mannen die maar één ding met ze wilden. Ik niet, ik was anders, met mij konden ze praten...

Ik ging ook lezen over 'mannen'. Het belangrijkste dat ik daaruit oppikte, was dat er meer mannen waren die zich afvroegen wat man-zijn nu eigenlijk inhield en hoe ze zich verhielden ten opzichte van de emanciperende vrouwen om zich heen.

Een andere vriendin gaf me het advies bio-energetica te gaan doen. Dat was het begin van vele jaren jaar therapieën, workshops, trainingen en opleidingen met als uitkomst dat ik nu zelf als trainer, psycho-sociaal begeleider en vooral mannenwerker actief ben.

### De Wildeman

Het boek *De Wildeman* van Robert Bly (1991) gaf een nieuwe impuls aan het denken over mannen en maakte ook op mij grote indruk. Tot die tijd was de mannenbeweging erg gekoppeld aan het feminisme. Er was veel aandacht voor het ontwikkelen van 'vrouwelijke kwaliteiten', kwetsbaarheid en radicale omkering en gelijkschakeling van rollen (patronen). Er was een cultuur van schaamte en schuldbelijdenis. Mannen moesten veranderen en zich aanpassen. De 'softies' ontstonden: vrouwvriendelijke, 'aardige', erg hun best doende, aangepaste mannen.

Robert Bly stond aan de wieg van de zogeheten mythopoëtische, of expressieve mannenbeweging. Hij spreekt over het belang van rituelen, over initiatie van jonge mannen, over het belang van mentoren en de voorbeeldfunctie van oude, wijze mannen. Verhalen en mythen vormen daarbij een kader waarin hedendaagse mannen naar hun invulling van mannelijkheid kunnen zoeken. Bly spreekt over het belang van emotionele en spirituele ontwikkeling en pleit voor een positieve benadering van het man-zijn, met aandacht voor de positieve krachten en eigenschappen van mannen: autonomie, doelgerichtheid, humor, sportiviteit, eigen vormen van verbondenheid en zorg, vermogen tot confronteren en grenzen stellen.

Ik ging een Wildemantraining doen bij Govert Bach van de Vrije Gemeente in Amsterdam en ik ging verder met lezen. *Vuur in het lijf* van Sam Keen (1992), *Afwezige vaders, verloren zonen* van Guy Corneau (1992) en *King, Warrior, Magician, Lover* van Robert Moore en Douglas Gillette (1990). Wat mij aansprak waren de archetypische beelden van volwassen mannelijkheid, de oproep tot een leven als 'krijger' en het leven als spirituele zoektocht.

Uiteindelijk ging ik een mannenweekend volgen bij Joep Housmans op Centrum Venwoude, School voor Body en Soul. Aan het begin van dat weekend stelde iedereen zich voor. Ik zag 32 mannen in een cirkel, hoorde hun lage stemmen en dacht: 'Eindelijk ben ik thuis.' Later volgde ik nog een mannentraining bij John Bellicchi (SkyDancing Instituut) en ook de (reguliere) basisopleiding Mannenhulpverlening bij TransAct in Utrecht, omdat ik in het mannenwerk nadrukkelijk probeer het 'alternatieve' met het 'reguliere circuit' te verbinden.

### De workshop

In onze workshop 'Tussen macho en softie', een (intern) weekend van zes dagdelen, werken Hans

Engels en ik lichaams- en ervaringsgericht omdat we hebben gemerkt dat mannen sterk de neiging hebben, alles vanuit hun hoofd te benaderen en óver de dingen te praten. De principes van emotioneel lichaamswerk (adem, beweging, geluid) helpen mannen meer contact te maken met hun emoties en vitaliteit. Aansluiten bij concrete ervaringen en werken vanuit de directe (lichamelijke) ontmoeting van deelnemers brengt het proces tijdens de workshop in het hier-en-nu. We werken niet zozeer vanuit de problemen van mannen maar vanuit hun vragen en ontwikkelingsmogelijkheden.

## **Achtergronden bij de workshop**

De betiteling ‘tussen macho en softie’ geeft het dilemma van de hedendaagse man weer. Het oude beeld van de harde macho is onder invloed van de sociale revolutie van eind jaren zestig en het feminisme niet meer werkzaam en ook niet meer gewenst. Er wordt als man meer van je verwacht dan geld binnenbrengen en het vlees aansnijden op zon- en feestdagen.

Mannen gingen andere, meer zachte kanten in zichzelf ontdekken. Zo ontstond in de jaren zeventig, tachtig een nieuw beeld van mannelijkheid, dat echter sterk gekleurd was door de wensen van emanciperende vrouwen. ‘Doen we het zo goed?’ was de onderliggende vraag van de ‘softies’. Maar toen ze in de jaren negentig zowel door vrouwen als door mannen als gecastreerde slapjanussen werden afgeschilderd, werden vrouwen en hun emancipatiestrijd als referentiepunt voor de mannelijke identiteit verlaten. Centraal staat nu de vraag: wie zijn we en wat willen we zelf als mannen?

In de workshop komen zeven onderling verbonden hoofdthema’s aan de orde.

### **1 Mythen en beelden**

Het beeld van de macho en de softie wordt vaak als een dualiteit ervaren, als twee polen die elkaar uitsluiten (*of-of*). Wij vragen deelnemers aan onze workshop: ‘Wanneer voel je je nou macho?’

Enkele antwoorden:

- Als ik hard rijd in mijn auto;
- Als ik met mijn vrouw vrij en zij gillend klaarkomt;
- Als ik gevaarlijke dingen doe (bergbeklimmen, racen);
- Als ik op het voetbalveld iemand onderuit schoffel.

En wanneer voelen mannen zich echt een softie? Enkele antwoorden:

- Als mijn vriendin tegen me zegt: ‘Word toch eens boos, man’;
- Als ik me allemaal dingen voorneem om te doen, maar in plaats daarvan in bed blijf liggen;
- Als ik andere kleren aantrek omdat mijn partner dat wil;
- Als andere mannen lekker, sneller, slimmer zijn.

### **Kwaliteit en vervorming**

Je kunt in het beeld van de macho en de softie een kwaliteit onderscheiden (bij de softie bijvoorbeeld invoelingsvermogen) en een vervorming (speelbal worden van anderen, grenzenloos zijn). Een vervorming is een teveel van een kwaliteit of een kwaliteit op het verkeerde moment (Ofman 1995). Iemands kracht verandert in zo’n geval in zwakte. Er is niets tegen zachte of gevoelige mannen, maar zachtheid kan ook verworden tot slapte en emotioneel ‘gesop’. Er is ook niets tegen sterke of rationele mannen, tenzij ze doorschieten naar verharding of cynisme.

In de training benaderen we alle thema’s vanuit een macho- en een softie-kant (‘Wat vindt je softie daarvan en hoe kijkt je macho daarnaar?’). We zoeken naar vormen waarin de kwaliteiten van macho en softie geïntegreerd kunnen worden tot een nieuwe, paradoxale eenheid (*en-en*). Zoals krachtige kwetsbaarheid of kwetsbare kracht. Als lichamelijk symbool van zo’n paradoxale eenheid

kun je een stijve pik beschouwen. Een lullig stukje vlees vult zich met bloed, richt zich op en heeft het vermogen liefde en genot te schenken en nieuw leven te scheppen. Tegelijkertijd is een man met een erectie kwetsbaar voor afkeurende blikken of een schamper woord.

### **Alternatieve mannelijkheids coderingen**

Op de zoektocht naar een nieuwe vorm/inhoud van het manzijn kunnen ‘helden’ of mentoren een belangrijke inspiratiebron zijn. Of archetypen van volwassen mannelijkheid, oerbeelden zoals die in alle culturen bekend zijn. Je kunt je innerlijk met zo’n beeld verbinden en de energie ervan in je eigen lichaam ervaren.<sup>1</sup> Mannelijke archetypen bieden een vruchtbaar alternatief voor de zogenaamde mannelijkheids coderingen, die vaak beperkend en eenzijdig zijn. Een mannelijkheids codering als ‘Mannen zijn zelfstandig, onafhankelijk en kunnen alles alleen’ versterkt het isolement van mannen. Het archetype van de krijger (de held) spreekt mannen aan op hun kracht, maar op een manier die ruimte laat voor ieders eigen invulling. Er zijn vele soorten krijgers en helden. Sommigen gebruiken hun kracht (Obelix, Heracles), anderen hun slimheid (Asterix, Odysseus).

### **Schaduw**

Ieder archetype kent een vervorming (de ‘schaduw’) die we weer bezien als een macho- en een softie-vervorming. Bijv. bij het archetype van de minnaar zijn de verkrachter en de impotente man de schaduwkanten. Met rollenspel en gesprek onderzoeken de deelnemende mannen deze schaduwkanten in zichzelf en hoe ze er in hun dagelijks leven mee omgaan.

Ook mythen en verhalen, zoals het sprookje van de Wildeman, het verhaal van Parcival of de tocht van Odysseus, kunnen een kader verschaffen waarin iedere man het universele patroon van de zoektocht in zijn leven kan herkennen. Onze levens zijn uniek én universeel, ook de worsteling met bepaalde thema’s in ons leven (Van Doorn 1994).

## **2 Moeder en vrouwen**

Vrijwel alle mannen worden door vrouwen opgevoed. Moeders, tantes, oma’s, oppassen, kleuterjuffen, leraressen: in de eerste twaalf jaar van je leven kom je nauwelijks mannen tegen die zich met je bemoeien. Toch word je geacht een mannelijke identiteit te ontwikkelen. Op basis waarvan?

De afwezigheid van de vader wordt vaak gecontrasteerd door de (over)aanwezigheid van de moeder. De meeste mannen zijn via een psychologische navelstreng nog steeds met hun moeder verbonden. De manier waarop zij toen op hun behoeften reageerde, bepaalt mede hoe ze nu met vrouwen omgaan. Het moederbeeld raakt versmolten met de opstelling tegenover de partner. Moeders/vrouwen staan voor zorg en geborgenheid en mannen besteden vaak hun emotionele huishouding aan vrouwen uit. Bij hen kunnen ze hun emoties kwijt en kunnen ze in zware tijden emotioneel schuilen. Maar dat roept ook ambivalentie op. De emotionele afhankelijkheid en de onmacht die ze daarbij voelen, kunnen tot agressie en geweld leiden. In onze workshop proberen we de breuk met de moederwereld symbolisch te voltrekken of te versterken. Psychologisch gezien wordt initiatie zo tot een geritualiseerde separatie. Tegelijkertijd ervaren de deelnemers dat je ook zorg en steun kunt krijgen van mannen, dat je met je emoties ook bij andere mannen terecht kunt. ‘Ik wil wel je hart, maar niet je seks’, is een moederboodschap die veel mannen in hun onderbewuste bewaren (Kok 1996). Deze afwijzing van de seksualiteit van de zoon door de moeder werkt door in de splitsing in hun seksualiteit die veel mannen ervaren. Er zijn ‘slechte’ vrouwen

---

<sup>1</sup> Je kunt de zeven mannelijke archetypen ook verbinden met de zeven chakra’s. In onze (vervolg)workshop ‘Tussen kruin en kruis’ besteden Hans Engels en ik één dagdeel aan ieder archetype en de bijbehorende kwaliteiten. Zie ook: “De terugkeer van de koning, het boek voor mannen over liefde, lust en leiderschap”, van Ton van der Kroon, 1996.

met wie je seks kunt hebben en er zijn 'goede' vrouwen met wie je trouwt en kinderen opvoedt. Het weer herstellen van de verbinding tussen hart en seksualiteit is voor veel mannen een hele klus.

### **3 Vaders en zonen**

Vaders zouden het natuurlijke referentiepunt voor de mannelijke identiteit zijn, maar de meeste mannen zijn opgegroeid met vaders die letterlijk of emotioneel afwezig zijn. Het zelf vader zijn is voor veel mannen dan ook erg confronterend. 'Ik wil het anders doen, maar hoe?'

Meestal is het nodig om eerst de negatieve emoties omtrent vaders te uiten voor er ruimte is voor de ook aanwezige erkenning en dankbaarheid. Waar ben je je vader dankbaar voor, wat heeft hij je gegeven of geleerd? Waarin lijkt je op hem en waarin verschil je? Het diepe verlangen dat veel mannen naar een wezenlijk contact met hun vader hebben, betekent een erkenning van de mannelijke lijn. Onze vaders leven in ons voort en als je je vader afwijst, wijs je een deel van jezelf af.

De relatie met je vader kun je als frustratie blijven ervaren, of als een bron van inspiratie op de weg van 'prins' naar 'koningschap'. Mannen die zich niet willen binden, geen verantwoordelijkheden willen, eeuwig adolescent willen blijven en vooral willen dat iets 'leuk' is, willen te lang prins blijven (Gurian 1992). Volwassen koningschap staat voor innerlijke autoriteit, voor vaderschap (in de meest ruime betekenis van het woord), voor leiderschap en voor verantwoordelijkheid nemen voor eigen pijn en geluk (Van der Kroon 1996).

De pijn en frustratie om een afwezige vader kunnen een prikkel zijn om je leven in eigen hand te nemen, om zelf bijvoorbeeld een aanwezige vader te zijn, of om anders met je binnenwereld om te gaan.

Het uitvergroten en uitspelen van de schaduwkanten van de koning, zoals die bijvoorbeeld gestalte krijgen in de 'tiran', geeft mannen inzicht in hun dominantie, arrogantie en behoefte aan controle en macht. Het onderzoeken van de 'slappe koning' verschaft inzicht in de behoefte de dingen op zijn beloop te laten, zich te onttrekken aan verantwoordelijkheden of te neigen tot regressief gedrag. In de schaamte en pijn die een man ervaart als hij andere mannen vertelt dat hij zijn kinderen slaat, lost ook een deel van de lading eromheen op en ontstaat ruimte en inzicht voor verandering.

### **4 Seksualiteit**

Mannen kunnen onderling heel openlijk over seks praten. Een lul is een lul, een kut is een kut en neuken is neuken. De meeste mannen hebben inmiddels wel geleerd om 'politiek correct' over seksualiteit te praten, vooral in de nabijheid van vrouwen, maar onder elkaar noemen ze de zaken gewoon bij de naam.

Het 'grote lul-interview' kan veel duidelijk maken. Een man biedt zich aan als vrijwilliger en de andere mannen interviewen zijn geslachtsorgaan. Hoe noemt Kees jou? Zorgt hij goed voor je? Heb jij wel eens geen zin en Kees wel? Wat vind jij nou het lekkerst? Heb je nog een boodschap voor Kees? Mannen kunnen soms heel instrumenteel met hun geslachtsorgaan omgaan en niet helemaal met hun bewustzijn en/of liefde in hun pik aanwezig zijn. Onze seksuele impulsen stromen vaak van 'boven naar beneden'. Ze ontstaan tussen onze oren in de vorm van 'plaatjes of geile fantasieën'. Het actuele contact met de partner wordt daarbij vermeden, onze lichamelijke verlangens in het hier-en-nu worden genegeerd. Het actuele lichamelijke verlangen kan wel eens iets heel anders zijn dan de pornofilm in ons hoofd.

Het is bevrijdend om met andere mannen over seksualiteit te praten. Veel gekte in mannenhoofden komt voort uit (verkeerde) aannames. 'Ik ben de enige die zijn eigen sperma vies vindt / negatieve seksuele ervaringen heeft / porno bekijkt / binnen een relatie ook masturbeert' enzovoort. Het uitspreken van je seksuele ideeën, ervaringen en fantasieën in een groep mannen is een 'reality check' die soms ontnuchterend, vaak inspirerend, maar in ieder geval verbindend werkt.

Als we naar eerste seksuele ervaringen vragen, kunnen ook de minder prettige ervaringen op dat

gebied bespreekbaar worden gemaakt. De autoriteiten uit onze jeugd hebben een stevig stempel gezet op onze eerste seksuele ervaringen, die samengaan met schuld, schaamte en 'ruggenmergtering'. Soms hebben mannen hun eerste seksuele ervaringen met andere mannen opgedaan, met broers, buurjongetjes, ooms of vrienden.

Ook over masturbatie praten we, over de eerste keer dat je klaarkwam, over de opwinding, de schaamte en hoe je voorkwam dat je moeder het zag.

Bijna alle mannen zijn gefascineerd door porno, ook al weten we dat de meeste vrouwen dat 'bah' vinden. Hoe ga je hiermee om?

Ook vertellen we elkaar verhalen over bijzondere seksuele ervaringen, als tegenwicht tegen de door porno gevoede 'plaatjes' in ons hoofd, die vaak weinig van doen hebben met de seksualiteit tussen gewone mensen.

## **5 Kracht**

Kracht en het omgaan met agressie zijn essenties in het leven van een man, maar voor veel mannen is mannelijke kracht beladen. In de media komt mannelijke kracht vooral naar voren in zijn vervorming, als geweld en agressief gedrag, en zelden in scheppende, initiërende of gevende vorm. In onze workshops leren mannen weer met elkaar te stoeien, te 'sparren' en beoefenen ze gecontroleerde vormen van boksen en worstelen. Kracht geven en ontvangen, elkaar fysiek ontmoeten, uitdelen en incasseren, elkaar uitdagen, ondersteunen en verzorgen. 'Ik moet eerst met iemand gevochten hebben, voor ik hem mijn vriend kan noemen', zei een deelnemer.

### **Agressie**

Agressie is in beginsel een neutrale energie die mensen in naar buiten gerichte beweging zet.

Agressie heeft te maken met de behoefte aan een eigen territorium. Mannen lijken daar meer behoefte aan te hebben dan vrouwen. 'Waarom wil jij eigenlijk een eigen kamer hebben?' vroeg mijn vrouw. 'Omdat de rest van het huis van jou en de kinderen is', antwoordde ik.

Veel mannen die ik bij de trainingen tegenkom, hebben het idee dat er iets mis is met hun (mannelijke) kracht en dat ze hun 'vrouwelijke kanten' meer moeten ontwikkelen. Wat echter nodig is, is dat mannen meer man worden (Moens 1995). Gewelddadigheid of sadisme worden vooral aangetroffen bij mannen die in hun leven 'ontkracht' zijn en die vanuit een slachtofferschap(sbeleving) omslaan naar almachtig en destructief ouderschap.

Als je als man je mannelijke vitaliteit hervonden hebt, krijgen je gevoelige of 'vrouwelijke' kanten meer de ruimte. Mannen met kracht, zelfrespect en een gezond gevoel van trots en waardigheid vormen een waardevolle bijdrage aan de wereld.

### **Kracht en begrenzing**

Om kracht veilig te beleven en te onderzoeken, is begrenzing nodig. 'Grenzen zijn nodig om energie te kanaliseren, om eigen krachten te leren hanteren. Bescherming heeft betrekking op gevaar van buiten, begrenzing op gevaar van binnenuit, namelijk de als onhanteerbaar beleefde, eigen impulsen.' (Van Attekum 1997) Een onbegrensde man weet niet hoe groot hij is en dat is angstaanjagend, hij is overgeleverd aan gevoelens van oneindigheid, mateloosheid en almacht. Hij kan zijn eigen beperkingen, maar ook die van anderen niet voelen.

Vaak hebben mannen in hun opvoeding of te veel, of te weinig begrenzingen ervaren. Te veel begrenzing komt voort uit onderdrukking met allerlei vormen van geweld, autoritair gedrag en dominantie door de ouders. Te weinig uit verwaarlozing, onverschilligheid, afwezigheid of laissez faire-gedrag van de ouders.

In de workshop experimenteren we met een derde vorm van begrenzing: begrenzing op maat, flexibel afgestemd op de kracht van de individuele deelnemer, een begrenzing die meebeweegt met de hoeveelheid uitgeoefende kracht en tegenkracht geeft.

Het experimenteren met (fysieke) kracht is bij uitstek iets dat mannen van andere mannen kunnen leren: kracht in verbinding.

## 6 Vriendschap

Angst voor homosexualiteit, gekoppeld aan mannelijkheids coderingen die intimiteit al gauw met seksualiteit verwarren, is voor mannen een belangrijk struikelblok om intieme vriendschapsbanden met andere mannen aan te gaan. Lichamelijke genegenheid tussen mannen wordt als een teken van homoseksualiteit opgevat en bovendien bestaat er onder mannen verwarring tussen seksuele voorkeur en mannelijke identiteit. Man-zijn heeft echter niets met seksuele voorkeur te maken. De meeste mannen hebben vrienden of een sociaal netwerk en mannavrienschappen zijn meestal gebaseerd op samen iets doen. Voetballen, stappen, ouwehoeren, klussen, vissen, computeren. Toch ervaren mannen vaak ook leegte in het contact met andere mannen en lukt het ze niet om diepgang in de vriendschap aan te brengen. Van het privé-leven van hun vrienden blijken mannen vaak weinig af te weten. Onze diepere zieleroverselen (angsten, pijn, verlangens, idealen) delen we met vrouwen, of vaker nog: met helemaal niemand. Vrienschappen kunnen voor mannen genezend zijn als ze gevoelens en emoties delen. Ze leveren een ervaring op van intimiteit, in plaats van concurrentie en strijd.

Mannen hebben vaak een gecultiveerde afkeer van het mannavlichaam en zijn mede daardoor vervreemd van hun mannelijkheid. Die afkeer en vervreemding zijn tegelijk een vervreemding van hun eigen man-zijn. Bij een vriendschap wordt die vervreemding tijdelijk opgeheven en daarmee is een voorwaarde vervuld voor beleving en acceptatie van het eigen man-zijn. De vervreemding van mannen van hun mannelijkheid ondermijnt ook hun seksuele leven: seksuele aantrekking en opwinding zijn ten dele afhankelijk van waargenomen *verschillen* met je partner. Seksualiteit is de vonk die deze verschillen overbrugt. Een hechte mannavrienschap bevordert de liefdesrelatie met een vrouw.

Mannenvrienschappen gaan vaak stuk als mannen de confrontatie met elkaar niet werkelijk aangaan. Bij conflicten is 'weggaan' een typisch mannelijke reflex. 'Bekijk het maar, zoek het maar uit, ik doe het wel alleen.' De afwijzing is meteen totaal.

In de workshop oefenen we met verschillende encounter- en feedback-methoden om mannen te leren, negatieve en positieve emoties ten opzichte van elkaar te uiten, en toch met elkaar in contact te blijven. Kritiek en emoties leren uiten en ontvangen, zijn voorwaarden voor een intieme relatie.

## 7 Inspiratie

Druk, druk, druk: het jachtige leven van de moderne man. Wat gebeurt er bij stilte? Alle rotzooi wordt wakker, al die gedachten, emoties en impulsen, maar er kunnen ook essentiële vragen naar boven komen. Wie ben ik werkelijk? Waar gaat mijn leven nu eigenlijk om? Wat vind ik nou echt belangrijk?

Open gesprekken over inspiratie, bezieling en spiritualiteit scheppen de ruimte om gebieden te betreden waar mannen in het dagelijks leven niet zo gauw terechtkomen. Het is bevrijdend om te ontdekken dat je medereizigers hebt, dat er vele wegen zijn en vele manieren van reizen.

Veel deelnemers ervaren rond hun veertigste een wisselpunt in hun leven (Lievegoed 1982). De lichamelijke vitaliteit loopt terug (Van der Meer 1993) en je wordt voor de keuze gesteld het zwaartepunt van je leven te verleggen naar een meer psychologische en spirituele beleving, naar innerlijke groei en bewustwording. Aan veel problemen en klachten van mannen ligt uiteindelijk een zingevingsvraag ten grondslag. Psychologie en 'persoonlijk werk' volstaan niet om met dergelijke vragen aan de slag te gaan, het is de kunst om een verbinding te leggen tussen dat persoonlijk werk (vaak gericht op oude pijn) en spiritualiteit (gericht op wat naar ons toekomt). Dat kan concreet worden gemaakt in het contact met andere mannen. Tijdens de workshop zijn mannen elkaars spiegel, ze zien hun eigen grootheid en onvolkomenheden in de ander terug.

## Ruimte voor mensen

Emancipatie betekent worden wie je bent, op grond daarvan leven en gaan doen wat je op aarde echt wilt doen. Daartoe moet je allerlei beperkende opvattingen, normen, regels en conventies loslaten die voorschrijven hoe een 'echte' man of vrouw zich moet gedragen (Moens 1998), die mannen gevangenhouden in hun rol van 'stoer en zwijgzam' en vrouwen in hun rol van 'zwak en emotioneel'.

Het loslaten en overstijgen van stereotype manbeelden biedt mannen de ruimte om aan hun mannelijkheid een eigen vorm en invulling te geven. Door onbekende terreinen in zichzelf te onderzoeken, vergroten ze de 'bandbreedte' waarbinnen ze leven. Het verbinden van tegenstellingen in henzelf biedt een uitweg uit de gespletenheid en eenzaamheid die veel mannen ervaren. Uiteindelijk wordt man-zijn dan een vorm van mens-zijn.

Mannenwerk is een noodzakelijke eerste stap voor mannen die willen emanciperen. Eerst terug naar je eigen basis, je lichamenlijk gefundeerde man-zijn, en vervolgens samen met andere mannen je man-zijn onderzoeken en vieren: eerst dan kun je je mannelijkheid aan de (terug) wereld geven.

Maarten Moens

<http://www.devuurcirkel.nl/>

[info@devuurcirkel.nl](mailto:info@devuurcirkel.nl)

