

**TO**

**BE**

**A**

**Vind je  
ware  
mannelijke  
kracht**

**MAN**

**ROBERT AUGUSTUS MASTERS**

**ROBERT AUGUSTUS MASTERS**

**TO  
BE**

**A**

**VIND JE WARE  
MANNELIJKE  
KRACHT**

**MAN**



**AnkhHermes**

Oorspronkelijke titel: *To Be a Man, A Guide to True Masculine Power*, uitgegeven door  
Sounds True, Boulder (Co), Verenigde Staten

Vertaling: Ananto Dirksen

CIP-gegevens

ISBN: 97890 202 12075

ISBN e-book: 97890 202 12082

NUR: 728

Trefwoord: man/mannelijkheid

© 2015 Robert Augustus Masters PhD

© 2015 Uitgeverij Ankh-Hermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

VOOR DIANE

Liefste, samen met jou te zijn heeft mij  
diep geheeld en doen groeien;  
mijn mannelijkheid volledig vormgegeven.  
Iedere dag ben ik dankbaar dat ik bij je ben.  
Wij zijn verbonden en vrij;  
tweelingvlammen van intimiteit.

# INHOUD

- INLEIDING **Ware mannelijke kracht ...** 13  
Zachter worden hoeft geen ontmanning te betekenen 15  
Schaamte die geen aandacht krijgt beheerst je leven 16  
Schaamte, agressie en seks 18  
Op weg naar ware mannelijke kracht 20
- DEEL I **Oriëntatie en voorbereidend werk** 23
- 1 Ook Tarzan huilt weleens: een nieuw beeld van mannelijkheid... 25  
Het verlangen om erbij te horen 27  
Wanneer kracht ontspoot 29  
Seks als inwijding in het man-zijn 32  
De duistere kant van mannelijke kracht noch verwerpen noch ervoor buigen 35
- 2 Wegwijzers: belangrijke aspecten van de reis ... 38  
Schaamte 38  
Kwetsbaarheid 39  
Empathie 41  
Emotionele vaardigheid 42  
Je naar je pijn toekeren 43  
Onderscheid maken tussen woede en agressie 44  
Onderscheid maken tussen gedachten en gevoelens 45  
Seks heeft meer om het lijf dan je zou denken 46

- Verband leggen tussen het verleden en het heden 47  
 Emotionele verdoving doorbreken 49
- 3 Werken met schaamte: van vernedering naar nederigheid ... 51  
 Tekenen die wijzen op de aanwezigheid van schaamte 52  
 Gezonde en ongezonde uitingen van schaamte 53  
 Je schaamte beter leren kennen 54  
 Schaamte en prestatiedrang 57  
 Schaamte en agressie 60  
 De innerlijke criticus zijn macht ontnemen 62  
 Hoe je met schaamte kunt werken 64
- 4 Je schaduw naar het licht brengen: onder ogen zien wat je in jezelf verloochent ... 66  
 Je schaduw onder ogen zien 69  
 Oefening: Vertrouwd raken met je schaduw 70  
 Een band opbouwen met je schaduw 71
- 5 De waarde van uitdagingen: het beste uit jezelf halen ... 75  
 Op je grens zitten 76  
 Je illusies doorbreken 78  
 Uitdagingen als relatieoefening 82

DEEL II **Kracht en de moderne man: woede, agressie en de held ... 89**

- 6 Vechten om macht: van anderen overweldigen naar anderen sterker maken... 91  
*Fight Club*: mannelijkheid in zijn rauwe vorm 96  
 Een diepere kracht ontdekken 98
- 7 Woede: het vuur bewaken ... 102  
 Woede en agressie zijn niet hetzelfde! 105  
 Van agressie naar gezonde woede 108

	Reactieve woede	111
	In je woede kwetsbaar zijn	112
	Vier benaderingen voor werken met woede	114
	Oefening: woede naar binnen, woede naar buiten, woede bewust vasthouden en woede met een hart	116
8	Agressie ontsluitend: de voorbereiding op de aanval ...	118
	Agressie als instinct	121
	Agressie als maatschappelijk verschijnsel	123
	Agressie heeft vele gezichten	124
	Remedies tegen agressie	127
	Een compleet plaatje van agressie	129
9	Geweld: de boksbeugel van agressie ...	132
	De geschiedenis van geweld	136
	Hoe wij met onze gewelddadigheid omgaan	138
	De vele gezichten van oorlog	140
	Werken met gewelddadigheid	145
10	De held: moed, trots en natuurlijke heroïek ...	150
	De heroïek in <i>Avatar</i> : een zuiver ontwaken	150
	Moed: doorgaan ondanks angst	154
	Houd je trots liefdevol in het oog	157
	Aanwezigheid en evolutie van de held	161
	De antiheld	165
	De held als mens	169
DEEL III	<b>Intimiteit in relaties</b>	171
11	De relatiehindernis nemen: enkele overwegingen ter voorbereiding ...	173
	De kwetsbaarheid en de uitdagingen van relaties aangaan	174

- 12 Mannen en intieme relaties: relaties als veilige omgeving om je leven te transformeren ... 179  
Essentiële stappen naar authentieke intimiteit 185
- 13 Echt communiceren: wanneer dynamische ontvankelijkheid en expressie samengaan ... 190  
De weg terug naar verbondenheid 190  
Echt luisteren 194
- 14 Vechten voor je relatie: krachten bundelen ... 198
- 15 Wat vrouwen nodig hebben van mannen: een uitnodiging tot volledig partnerschap... 203
- 16 Homoseksuele mannen: geen buitenstaanders meer ... 209
- 17 Diepe verbondenheid: basisoefeningen voor intieme relaties... 218

DEEL IV **Seks** 225

- 18 Eros verlicht: een inleidende kijk op seks ... 227
- 19 Seks blootgelegd: seks bevrijden van de verplichting je een beter gevoel te geven ... 232  
De taal van seks 234  
Seks in de openbaarheid brengen 235
- 20 Eroticitis: obsessieve of dwangmatige belangstelling voor seksuele activiteiten en mogelijkheden ... 240  
Eroticitis en seksuele opwinding 241  
Seks zonder eroticitis 242
- 21 De erotisering van onze verwondingen: oude kwetsuren uitleven door middel van seks ... 244



- Waarom de erotisering van onze verwondingen nauwelijks wordt onderkend 246
- Hoe de erotisering van onverwerkte pijn plaatsvindt 248
- Het drama in onze seksuele fantasieën 248
- 22 Loskomen van porno: pornografie begrijpen en ontgroeien ... 253
- Pornografie nader bekeken 253
- De prijs van de obsessie met porno 254
- De pijn die je naar porno drijft onder ogen zien 257
- Pornografie ontgroeien 258
- 23 Verantwoordelijkheid nemen voor je seksuele opwindings: blijf de baas als je opgewonden bent ... 263
- 24 De penis: een gevoelig onderwerp ... 268
- 25 Borsten: boezemmanie ... 274
- Hoe de oorspronkelijke aantrekkingskracht van borsten wordt geërotiseerd 278
- Fantasieën over borsten ontdaan van erotiek 279
- De fixatie op borsten achter je laten 282
- 26 Verkrachting werkelijk onder ogen zien ... 284
- Hebben alle mannen een innerlijke verkrachter? 287
- De kwestie van instemming 292
- De banden met verkrachting doorsnijden 293
- 27 Pure extatische intimiteit: ontwaakte seks ... 296
- DEEL V **Samengevat** 299
- 28 Jezelf volledig helen: alles wat je bent samenbrengen ... 301
- Als het verleden het heden beheerst 302

Lichaam, denken, emotie, psyche en spiritualiteit integreren 305

Onze totaliteit tot uitdrukking brengen 310

29 Een echte man worden: geen last meer van je gebreken  
... 312

APPENDIX **Bewust razen en tieren** 314

DANKWOORD 317

OVER DE AUTEUR 319

# INLEIDING

## Ware mannelijke kracht

‘Wees een man!’

DEZE EIS DOET meer kwaad dan goed. Hij roept in hoge mate schaamtegevoelens op en impliceert dat je als man van alles *moet*, terwijl het laatste waar een man op zit te wachten juist is beschaamd en vernederd te worden omdat hij ergens in tekortschiet.

Mannen (en jongens) die te horen krijgen dat ze ‘een man’ moeten zijn, krijgen daarmee de boodschap dat ze onvoldoende mannelijke eigenschappen hebben. Over welke eigenschappen hebben we het dan? Nooit zwakheid tonen, een emotioneel stoïcijnse houding aannemen, agressief zijn, altijd je geduld bewaren, nooit je gezicht verliezen en zonder een spier te vertrekken de grootste moeilijkheden doorstaan. (Probeer je voor te stellen hoe trots een jongen zich voelt als hem dit lukt, vooral als hij heeft laten zien dat hij ‘sterk’ is en niet heeft gehuild of zich kwetsbaar heeft getoond.)

De mannelijke handdruk is stevig, hard zelfs, en de mannelijke benadering houdt onder andere in dat je je emoties de baas blijft, dat je ‘cool’ bent. Wie zijn emoties niet onder controle heeft (afgezien van woede), is geen echte man. Emoties tonen betekent gezichtsverlies en wordt dikwijls opgevat als verlies van kracht. (Toen Abraham Lincoln bericht kreeg van de dood van een vriend en publiekelijk zijn emoties niet meer kon beheersen, verklaarde hij dat deze zo zichtbare emotionaliteit hem had ‘ontmand’.) ‘Ontmand’ betekent in dit verband zichtbaar kwetsbaar zijn, geen ‘ballen’ hebben (terugdeinzen), in schaamte het hoofd buigen, onderdanig zijn naar dominante personen.

Jezelf *vermannen* (een term waarvan in voetbal en het leger graag gebruikt wordt gemaakt) is dan eigenlijk niets anders dan hard wor-

den, de strijd aangaan, laten zien dat je ballen hebt. Wie dat als man niet doet, wordt al snel een ‘wijf’ genoemd, wat in deze context treffend de zachtheid verbeeldt die heel veel mannen gelijkstellen aan zwakheid. Stel je eens voor dat een beroemde leider of een gevierd atleet (toch een toonbeeld van mannelijkheid) zijn verdriet niet wegslukt of niet met omfloerste ogen een traan wegpinkt, maar hoorbaar en ongegeneerd huilt. Heel veel mannen zouden zich bij die aanblik heel ongemakkelijk gaan voelen, hoe begrijpelijk de getoonde smart of emotie ook is.

Op de vermaning een ‘man’ te zijn, reageren veel mannen met stoer doen, hard, meedogenloos, competitief worden, en met onverschilligheid waar het hun onverwerkte pijn betreft. Ze vinden zich ergens overheen zetten belangrijker dan dingen doorvoelen of doorleven. Mannen reageren soms echter precies tegenovergesteld op het verwijt dat ze geen man zijn en komen juist in opstand tegen hoe ze als man zouden moeten zijn. Dan zetten ze hun hardheid en competitiedrang aan de kant en laten ze de deugden van hun zachte kant en hun ‘vrouwelijke eigenschappen’ zien. Beide zijn reacties op een idee van mannelijkheid dat hun ooit op autoritaire wijze is (en misschien nog wordt) voorgehouden en beide laten zien wie mannen denken dat ze zijn.

Laten we de andere factoren en eigenschappen eens bekijken die in werkelijkheid zouden moeten bepalen (maar dat doorgaans niet doen) wat een echte man is en die de meeste mannen liever verborgen houden, zoals kwetsbaarheid, empathie, emotionele transparantie en vaardigheid, en het vermogen om intieme relaties aan te gaan. Dit zijn allemaal eigenschappen die eerder met vrouw-zijn dan met man-zijn worden geassocieerd.

De zichtbare aanwezigheid van deze ‘zachte’ eigenschappen roept bij de meeste mannen veel meer ongemakkelijke gevoelens op dan hun ‘harde’ eigenschappen. Toch kunnen deze eigenschappen, als ze getoond, erkend en gerespecteerd worden (wat moed vergt), heel goed samengaan met op een vaardige manier agressie gebruiken en op een gerichte manier actie ondernemen. Daarmee zouden mannen mogelijkheden hebben die iedereen ten goede zouden komen. Werkelijke mannelijke kracht is geworteld in een dynamische mix van ‘zachte’ en ‘harde’ eigenschappen, die zich manifesteert als een overtuigend samengaan van hoofd, hart en buik. Wanneer het hoofd (denken, ratio, analyse), het

hart (zorg, compassie, liefde) en de buik (vastberadenheid, uithoudingsvermogen, moed) zich met elkaar verbinden en samenwerken, ontstaat er een werkelijk gezonde mannelijkheid.

Om dat te bereiken is het nodig dat we ons bewust worden van de minder gezonde manieren van omgaan met kracht en die achter ons laten. Wanneer mannen gaan leven vanuit hun authentieke mannelijkheid, ontstaan er schoonheid en vreugde. Deze schoonheid is tegelijk ruw en teder, zorgzaam en fel, ongepolijst en subtiel, en is gebaseerd op werkelijk in onze kracht staan, in welke omstandigheden we ook verkeren.

## ZACHTER WORDEN HOEFT GEEN ONTMANNING TE BETEKENEN

Veel jongens krijgen al vroeg te horen dat ze een ‘man’ moeten zijn en dat ze zich moeten ‘vermannen’. Deze pressie, hoe goed bedoeld ook, kan ervoor zorgen dat een jongen al vóór zijn puberteit schaamte ontwikkelt en zich verhardt, waardoor hij emotioneel verarmt, zachtheid gaat verafschuwen en een overmatige waardering krijgt voor presteren en doen alsof je alles onder controle hebt. Als een jongen zwakheid toont, wekt hij spotlust op en wordt hij als te weinig mannelijk beschouwd. Om bij de andere jongens te horen, niet afgewezen te worden of te voorkomen dat ze voorwerp van spot worden, dwingen veel jongens zichzelf om nooit hun verdriet of hun zachte kant te laten zien.

Zachtheid wordt maar zelden geassocieerd met mannelijkheid, afgezien misschien van enkele oppervlakkige, heel beheerste uitingen ervan. Zachtheid wordt juist geassocieerd met zwak en vrouwelijk zijn, en dat geldt niet alleen voor traditioneel mannelijke omgevingen; de doortastende, militaristische oorlogsheldin van de huidige cinema is doorgaans net zo hard en heeft net zo weinig contact met haar zachtheid (lees: zwakheid) als haar mannelijke tegenhangers.

Een man die te horen krijgt dat hij zacht is, zal dat in de meeste gevallen beslist niet als compliment opvatten. Zachtheid (of wat daarvoor wordt aangezien) wordt bij mannen (en jongens) normaal gesproken beschouwd als een tekortkoming, als een teken van gebrek aan moed of ruggengraat, als aanwijzing dat ze geen mannelijkheid meer bezitten.

Geen wonder dat zoveel mannen er alles aan doen om niet zacht over te komen en hoogstens bij bepaalde gelegenheden, zoals begrafenissen of de afscheidsspeech van een beroemde atleet, stiekem een traantje wegpinken. Zachtheid wordt in een man ook vaak gelijkgesteld aan seksueel falen, als een onvermogen om ‘hem’ omhoog te krijgen of te houden, een moeilijk te negeren gebrek aan *hardheid*. Veel mannen zien hun geslachtsdelen als bewijs van hun mannelijkheid; geen erectie kunnen behouden (dat wil zeggen zacht zijn) wordt maar al te gemakkelijk geassocieerd met verlies van mannelijkheid.

Toch is het noodzakelijk dat mannen zachter worden en dat ze de negatieve connotaties van zachtheid naast zich neerleggen. Toegegeven, een man kan ook overdreven zacht zijn, geen enkele kracht meer laten zien en niet meer in staat zijn in een storm overeind te blijven, maar dat neemt niet weg dat zachtheid het een man mogelijk maakt om kwetsbaar te zijn, medegevoel te hebben, emotioneel vaardig te zijn en zich met anderen te verbinden. Kwetsbaar zijn zonder je daar schuldig over te voelen betekent niet de afname van je mannelijkheid, maar juist de verdieping ervan.

Zachter worden kan voor een man een intens helende opdracht zijn waardoor hij ruimte krijgt voor pijn en moeilijkheden, zijn vermogen om relaties aan te gaan zich verdiept en hij flexibeler en toegankelijker wordt, *hartelijker*, met name als dit samengaat met standvastigheid en vastberadenheid. Een voorbeeld hiervan is *meedogenloze compassie*, die zowel krachtig als zacht is, zowel verwoed als zorgzaam.

## SCHAAMTE DIE GEEN AANDACHT KRIJGT BEHEERST JE LEVEN

‘Wees een man!’ lijkt een ongecompliceerd devies, maar er schuilen allerlei vormen van dwang en verwachting in, en in veel gevallen roept het ronduit schaamte op. Die schaamte kan ertoe leiden dat mannen vreemd raken van hun basale mens-zijn, een vervreemding die vergaande consequenties kan hebben. Wanneer we op deze manier afgesneden worden van ons wezenlijke zelf, emotioneel ongevoelig worden en van anderen geïsoleerd, dan zijn we eerder geneigd om ons op onmenselijke manieren te gedragen, praten we schadelijk gedrag sneller goed en raken

we gemakkelijker betrokken bij misbruik van macht en seksuele onderdrukking. Niets kan datgene wat door deze loskoppeling en ongevoeligheid verloren gaat daadwerkelijk compenseren. Het contact verliezen met je ziel, met de individuele essentie of kern van je wezen, betekent de hel, ongeacht de troost en de afleiding die je ervoor vindt. Dit is bij veel te veel mannen het geval; ze doen in feite weinig meer dan overleven en zich plichtmatig vermannen.

In de gedrevenheid om een man te zijn ligt pijn, een diepe en dikwijls belemmerende gekwetstheid, hoe goed die ook wordt gecamoufleerd door een stoïcijns uiterlijk, overdreven trots, schijnbare seksuele vaardigheid, agressie en conventioneel maatschappelijk succes. Mannen hebben doorgaans veel meer pijn dan ze laten zien, en *iedereen* betaalt daarvoor de prijs, ongeacht geslacht, leeftijd, nationaliteit of beroep. Pogingen om deze kwestie aan te pakken ketsen in bijna alle gevallen af op het conventionele pantser van man-zijn. De belangrijkste reden daarvoor is dat pogingen om deze situatie te veranderen bij mannen onbedoeld schaamte oproepen en hun het gevoel geven alweer niet aan de maatstaven te voldoen.

Zolang deze schaamte (en schaamte in het algemeen) niet wordt erkend en begrepen, beheerst die mannen zowel emotioneel als in hun relaties, en wordt hun vermogen om onverwerkte pijn onder ogen te zien en te verwerken geblokkeerd. Schaamte die niet wordt erkend, die in het duister verborgen blijft, zal van achter de coulissen ons leven besturen, ons onze kracht ontnemen en meer van ons gedrag bepalen dan we ons kunnen voorstellen.

Tegen een man of jongen zeggen dat hij ‘een man’ moet zijn impliceert dat hij onvoldoende man is, of onvoldoende mens; hij voldoet niet aan de norm. Zo wordt hem niet alleen duidelijk gemaakt dat hij er niet in slaagt aan bepaalde maatstaven, verwachtingen of normen te voldoen, hij wordt daar bovendien om beschaamd, hoe subtiel of indirect ook.

Deze beschaming wordt maar zelden onderkend. Doorgaans wordt aangenomen dat dit een soort van ‘harde liefde’ is (psychologisch overeenkomend met ‘wie zijn kind liefheeft, kastijdt het’), vooral in autoritaire of militaristische omgevingen. De schaamte die hierbij ontstaat wordt gewoonlijk geïnternaliseerd en krijgt de vorm van een innerlijke criticus (een harteloos negatieve zelfbeoordeling die al in de kindertijd

ontstaat). Deze criticus steekt zo dikwijls zijn vermanende vinger naar ons op, dat het schaamtegevoel gewoon voor ons wordt. Terwijl hij ons aanmoedigt om onszelf te verbeteren, meer succes te hebben en meer man te zijn, put deze meedogenloze, van liefde verstoken controleur ons uit in zelfkastijding. De geïnternaliseerde zelfbeschaming kan zelfs zulke wrede vormen aannemen, dat we iedere drijfveer om onszelf te verbeteren kunnen verliezen en wegzinken in depressie, apathie en zelfhaat – tenzij we vraagtekens zetten bij deze criticus en bij de macht die hij over ons heeft.

De morele druk om ‘een man’ te zijn is doorgaans een vorm van onderdrukking onder het mom van goede bedoelingen. Deze pressie, deze gevoelloze en misplaatste aansporing, is in feite een ongezonde en schadelijke uitdaging. Opgroeïende jongens gedijen bij gezonde uitdagingen, bij niet -beschamende, bij hun leeftijd passende, liefdevolle aanmoedigingen die een belangrijke maar veilige mate van risico in zich dragen. Zo leren ze door eigen ervaring hoe ze hun mogelijkheden kunnen uitbreiden en hun grenzen respecteren. Maar jongens die door overrijverige (zij het doorgaans goed bedoelende) ouders en leraren gestimuleerd worden om zich uit te sloven en ‘kleine volwassenen’ te zijn (dikwijls met veel te grote verantwoordelijkheden), zullen van datgene in hen wat ingaat tegen deze ouderlijke ambitie en morele druk (zoals hun zachtheid, hun empathie en hun kwetsbaarheid) al snel een probleem maken.

## SCHAAMTE, AGRESSIE EN SEKS

Als een man zich door schaamte (of door beschaming) voelt klemgezet en van zijn zelfvertrouwen is beroofd, zal hij proberen dat onaangename gevoel zo veel mogelijk te vermijden, bijvoorbeeld door te vluchten in de compensatie die agressie biedt. Waarom vlucht hij op die manier? Schaamte is een heel ongemakkelijk en verlegen makend gevoel, een benauwende emotie, met name als die niet alleen een aantasting betekent van wat we *doen*, maar ook van wie we *zijn*. Het is begrijpelijk dat we zo snel mogelijk van dat gevoel af willen, en doorgaans bereiken we dat door onze gevoelens te verdoven, afstandelijk te doen of agressief te worden.

Vrouwen richten deze agressie eerder op zichzelf, mannen eerder



op anderen. Mannen zijn geneigd hun gekrenkte, beschaamde zelfvertrouwen – ze schieten tekort of voldoen niet aan de verwachtingen van anderen – te compenseren door zichzelf op te blazen met behulp van (als terecht beschouwde) agressie. Als we op een passief-agressieve, dominante of andere manier agressief zijn naar anderen, voelen we ons doorgaans sterker en machtiger. Welk beter middel is er voor een man die zijn zelfvertrouwen is verloren dan het gemakkelijk geactiveerde en door adrenaline aangewakkerde vermogen om anderen met verbaal of fysiek geweld te overheersen?

Een uitspraak als ‘laat zien dat je een man bent’ roept dikwijls niet alleen schaamte op, maar prikkelt ons ook om onszelf te bewijzen, wat nog wordt versterkt als onze schaamte verandert in agressie. De drang om zichzelf te bewijzen, die zoveel mannen in zijn greep houdt en die al op jonge leeftijd voelbaar is, zou zijn machtige positie moeten verliezen en niet meer als vanzelfsprekend gelijkgesteld moeten worden met mannelijkheid. Dat heeft echter geen reële kans van slagen zolang de kwestie van schaamte niet bij de wortel wordt aangepakt.

Agressie geeft ons een beter gevoel, omdat het ons alledaagse zelfbesef oppept; dankzij onze agressie zijn we geen doetje meer en zitten we dichterbij de top van de pikorde. Als we laag op de sociale ladder staan en onaangename personen boven ons hebben, kunnen we nog altijd neerkijken op degenen die lager in de pikorde staan dan wij. Ook fantaseren we erover om (mogelijk op agressieve manieren) macht te krijgen over degenen die in de hiërarchie boven ons staan.

En waarmee kunnen we nog meer snel een slecht gevoel over onszelf compenseren?

Met seks.

We kunnen ons van de druk en de schaamte die het gevolg zijn van onze pogingen om een bepaald soort man te zijn (en de onzekerheden en spanningen die daarmee gepaard gaan) dikwijls snel en overtuigend bevrijden door seks. Hetzelfde geldt voor het gevoel niet voldoende macht te hebben of niet belangrijk genoeg te zijn. Alles wat seksuele gevoelens in een man opwekt, ze sterker maakt en in het middelpunt van zijn aandacht plaatst, krijgt gemakkelijk veel nadruk, zoals duidelijk blijkt uit de obsessieve manier waarop in onze cultuur wordt omgegaan met seks. Seks wordt heel gemakkelijk beladen met de eis om ons een beter gevoel

te geven, meer zekerheid, of het gevoel meer man te zijn.

De verbreiding van pornografie heeft werkelijk epidemische vormen aangenomen en ertoe geleid dat heel veel mannen gefixeerd zijn geraakt op beelden en orgastische fantasieën. Hun gedachten en hun geslachtsdelen zijn verslaafd aan een drama waarin relaties verworden zijn tot een niemandsland dat beheerst wordt door seksuele opwinding en ontlasting. De macht die zoveel mannen weggeven aan pornografie (en wat die hun belooft) ontnemt hun niet alleen het vermogen tot echte intimiteit, maar houdt ook de onderliggende, niet-geheelde verwonding intact. Porno maakt oppervlakkig en ontmant mannen, verhindert hen om hun mannelijkheid te verdiepen. De oplossing voor dit probleem ligt niet in de veroordeling van pornografie of in een extreem tolerante opstelling ertegenover (vanuit de gedachte dat iedere beperking van seksuele zaken een beknotting van onze vrijheid betekent). We moeten over onze ‘behoefte’ aan porno *heen groeien*, zodat we die niet meer nodig hebben als ‘remedie’ voor onze pijn en niet-geheelde verwondingen.

Aan de basis van de mannelijke disfunctie liggen de ongezonde vormen van schaamte, kracht en seks die veel mannen beheersen en verlammen. Schaamte die vernedert en doet terugdeinzen, kracht (met name in de vorm van agressie) die overdrijft en overheerst, en seks die compenseert en afleidt vormen een verdorven drietal dat bij veel mannen de troon van het zelf heeft ingenomen en hen verhindert om te komen tot herstel van hun integriteit, waardigheid en vermogen tot echte intimiteit.

## OP WEG NAAR WARE MANNELIJKE KRACHT

Veel mannen zijn voortdurend in gevecht – met het leven, met elkaar, met zichzelf – en fixeren zich helemaal op het winnen van deze strijd, zowel op hun werk als privé. Een oorlog waarbij geen bloed vloeit is ook een oorlog, en in een oorlog wordt gestreden met alle middelen die voorhanden zijn. Een gloriemoment in de sport is niet alleen een moment van pure uitbundigheid, maar ook een gelegenheid om neer te kijken op de verliezer, net zoals op het slagveld gebeurt. Onze cultuur is sterk doortrokken van oorlogstaal: de oorlog tegen drugs, de strijd tegen kanker, het gevecht tegen armoede. We overlijden niet aan kanker, maar

verliezen de *strijd* tegen de ziekte. Bij oorlogvoering draait het om extremen die tegenover elkaar staan. Hetzelfde geldt voor de wereld van de conventionele man, die hem een eindeloze lijst met dingen voorschotelt die hij moet veroveren. Wat een enorme last om te dragen! Hoe ver staat dit niet af van het volledige mens-zijn tot uitdrukking brengen.

Wat brengt meer opwinding met zich mee, in positieve of negatieve zin, dan oorlogvoering? De grootste drama's, de hoogste inzet, extreme uitdagingen, enorme risico's, botsende oerkrachten, dreigende gevaren, een bijzonder gevoel van kameraadschap en niet-aflatend op het scherp van de snede lopen, in een oorlog komen we het allemaal tegen. Ik heb eens gewerkt met een gedecoreerde Vietnamveteraan, een officier van het hoogste kaliber, die langdurig in actieve dienst was geweest. Toen hij na enkele sessies met mij de kern van zijn emotionele verwonding had blootgelegd, zei hij dat dit proces voor hem veel en veel zwaarder was dan alles waar hij als militair mee te maken had gehad. Hij wilde er beslist mee doorgaan, want het vroeg weliswaar heel veel van hem, maar het gaf hem ook heel veel. Het verdiepte zijn bewustzijn en bracht een ander soort krijger in hem naar buiten, een krijger wiens kwetsbaarheid een bron van kracht en intimiteit was, en die hem de gelegenheid gaf een doorbraak te bewerkstelligen in het proces van zijn heelwording.

Wanneer moed, integriteit, kwetsbaarheid, compassie, bewustzijn en daadkracht samengaan, kan er echte mannelijke kracht ontstaan, een kracht die sterk is maar niet agressief, uitdagend maar niet beschamend, geaard maar niet rigide, gespierd maar niet opdringerig. Nogmaals, hoofd, hart en buik moeten daarvoor volledig samenwerken.

Soms zeg ik tegen mannen die hun werkelijke kracht willen ontdekken dat de reis waaraan ze beginnen niet minder moed vraagt dan die naar het front en van hen een krijgshaftigheid vraagt die geworteld is in zachtheid en openheid, en tevens de confrontatie met en een integratie van hun eigen monsters en duistere kanten betekent. De reis van de ware held is een reis van heelwording en bewustwording, van emotioneel en intellectueel verband leggen tussen verleden en heden, van de confrontatie met alles wat we ooit waren en nu zijn. Gedurende deze reis ontwikkelen we het vermogen om betrokken te zijn bij *alles* wat we zijn, bij alle ups en downs, bij licht en donker, bij mannelijk en vrouwelijk, bij sterfelijkheid en onsterfelijkheid. En we doen dat ten behoeve van ons-

zelf en anderen. Dat is de fundamentele odyssee die diep in iedere man schuilt, of hij die reis nu onderneemt of niet.

Het is echter van groot belang dat we deze reis niet ondernemen vanuit ‘moeten’, maar vanuit de wens dienstbaar te zijn aan iedereen. Het doel van dit boek is licht te werpen op deze reis en die zo goed mogelijk te ondersteunen, de richting te wijzen naar een authentiekere man-zijn en te helpen ons vermogen te vergroten om op een verstandige manier zorg te hebben voor onszelf en onze omgeving.

Ik heb gezien welke pijn mannen lijden wanneer ze zich afsluiten van hun eigen diepte en zichzelf datgene ontzeggen wat hen in staat zou kunnen stellen om werkelijk bevredigende relaties aan te gaan, namelijk naast empathie, kwetsbaarheid en emotionele vaardigheid ook echte kracht, vastberadenheid, authenticiteit en het vermogen om te leven vanuit integriteit. Mannen kunnen op een fundamentele manier in het leven staan en een leven leiden waarin verantwoordelijkheidsgevoel en vrijheid op verschillende niveaus hand in hand gaan, een leven waarin geluk niet voortkomt uit wat we hebben, maar uit wat we ten diepste zijn. Dat is het leven waaraan dit boek is opgedragen.

# DEEL 1

## Oriëntatie en voorbereidend werk

Aanwezig blijven bij schaamte vraagt veel meer moed dan schaamte omzetten in agressie. De authentieke krijger in ons, die het vuur van grote uitdagingen tegemoet treedt, die aanwezig blijft, niet verstart en zich emotioneel niet afsluit, is niet gebaat bij zwelgen in schaamte of bij de vermijding ervan. Aanwezig zijn bij schaamte vraagt om lef, en verdiept het vermogen om kwetsbaar te zijn en compassie te hebben, en daarmee scheidt het de mogelijkheid tot echt intieme relaties.

# Ook Tarzan huilt weleens

## Een nieuw beeld van mannelijkheid

IK BEN OPGEGROEID met het idee dat mannen stoer en sterk zijn, dingen onder controle hebben en zich indekken tegen iedere uiting van gevoelens die duiden op zwakte of zachtheid. Mijn vader heeft mij dat duidelijk voorgeleefd. Mijn idealen waren de revolverhelden van de televisie, vooral degenen die nooit als eerste schoten. Zij namen een helder besluit en traden vervolgens hun uitdaging onversaagd tegemoet, hun mond en ogen stevast tot spleetjes toegeknepen. Wat had ik ten overstaan van een vijand graag die uitdrukingsloze besluitvaardigheid gehad!

In mijn eigen heroïsche daden kwam ik nooit verder dan het neerschieten van marshal Matt Dillon, aan het begin van iedere aflevering van de televisieserie *Gunsmoke*. Ik stond voor de zwart-wittelevisie, mijn jongensbenen gespreid en mijn hand vervaarlijk zwevend boven de holster met mijn speelgoedpistool, wachtend op het moment dat het grimmige gezicht van de marshal verscheen en hij zijn revolver trok. Zodra hij dat deed – wat aan het begin van iedere aflevering gebeurde – trok ik snel mijn revolver en maakte een scherp *kkkg*-geluid, dat aangaf dat ik mijn wapen afvuurde. Matt Dillon stortte nooit ter aarde, maar ik wist dat ik hem te pakken had. Mijn moeder had weleens gezegd dat mijn vader op Matt Dillon leek.

Toch was Tarzan mijn allergrootste held. Hij was echt onoverwinnelijk. Telkens weer werd hij na een gigantisch gevecht – hij vocht in zijn eentje tegen een grote overmacht – gevangengenomen en voor een hooghartige, onbekende koningin gebracht, die zich al snel tot hem aangetrokken voelde. Hoe kon het ook anders! Hij was met zijn volmaakt

gespierde lichaam immers de verpersoonlijking van alles wat mannelijk is. Uiteindelijk stond Tarzan in een stampvol amfitheater, voor het oog van de koningin en al haar primitieve onderdanen, tegenover een monsterlijk grote krijger. In het gevecht op leven en dood dat volgde, zwaaide Tarzan zijn enorme tegenstander moeiteloos door de lucht – de ademhaling van de koningin versnelde zichtbaar – en wierp hij hem in het publiek. Tarzan won ieder gevecht, zelfs dat met de grootste gorilla. Met zijn altijd fotogenieke elegantie had hij een antwoord op iedere situatie. Tarzan hoefde zich nergens voor te schamen, want in tegenstelling tot mij verkeerde hij in een positie waarin hij nooit beschaamd kon worden.

Vanuit mijn bewondering voor Tarzan leerde ik mezelf door bomen heen springen. Ik ging met uitgestrekte armen door eiken en sparren zwierend van de ene naar de andere tak, en ik sloeg op mijn benige borstkas onder het uitschreeuwen van *Tarzan Tarmangani!* Dat deed Tarzan in de boeken ook altijd. Tijdens deze opwindende vlucht in mijn fantasiewereld laafde ik mij aan zijn edele volmaaktheid. Tarzan presteerde foutloos; hij was een held zonder gebreken. Matt Dillon en Paladin (de revolverheld uit *Have Gun – Will Travel*) waren bijna even goed, want ook zij slaagden er zo goed als altijd in om de boeven die ze iedere week tegenkwamen neer te schieten. Toch kwam er op een gegeven moment ook iets anders in me boven: stiekem begon ik bewondering te krijgen voor de slechteriken, want velen van hen waren even stoïcijns en onkwetsbaar als mijn helden, even stoer en mannelijk. Het ging mij niet om de morele kant van het verhaal, maar om de oerkracht die eruit sprak. Steeds nadrukkelijker voelde ik het verlangen om sterker te zijn dan mijn vader.

Toen ik tiener was, begon ik mij af te vragen waarom Tarzan nooit was neergeschoten, want in veel verhalen moest hij het opnemen tegen gewapende jagers zonder scrupules. Hoe was het mogelijk dat zij de aapmens altijd misten? Op een gegeven moment begon ik zelfs naar zijn einde te verlangen; zijn onaantastbaarheid begon van een bron van inspiratie te veranderen in een last. Niettemin bleef ik mij vastklampen aan dat waarvan hij de belichaming was en stelde ik extreem hoge eisen aan mezelf. De grootste prestaties, intellectueel en lichamelijk, waren niet goed genoeg. Het leven van Tarzan was een mythe die mij zowel had verrijkt als verarmd. Door hem had ik niet alleen contact gemaakt

met mijn sluimerende durf, maar had ik ook van onkwetsbaarheid een deugd gemaakt.

Als bohemienachtige twintiger ging ik door een golf testosteron aanzet op wereldwijde avonturen, maar Tarzan ben ik nooit helemaal vergeten. Gedurende de lange tijd dat ik bezig was met de verovering van mijn leefomgeving, zowel innerlijk als uiterlijk, haalde ik inspiratie uit de meer verfijnde vormen van de Tarzan-ethiek, totdat – ik was achter in de twintig – een overweldigend pijnlijke verbreking van een relatie (al snel gevolgd door mijn eerste ervaringen met therapie) mij zo hard met beide benen op de grond zette, dat mijn emotionele pantser flinke scheuren begon te vertonen en ik mijn koers wel moest verleggen. Zo begon ik opnieuw contact te maken met tederheid en zachtheid, de gevoelens die ik als jongen zo panisch was ontvlucht. Ik ontdekte opnieuw mijn centrum en vond gaandeweg een kracht in mezelf die een dieper doel diende dan mijn egocentrische ambities. Kwetsbaar zijn was beangstigend, maar tegelijk voelde ik me er levendiger door en meer verbonden met mijzelf en mijn omgeving. Er gingen deuren open die sinds mijn kindertijd stevig gesloten waren geweest. Mijn pantser verdween niet bij toverslag, maar werd lossler en dunner, en ik hoefde mij er niet meer direct achter te verschuilen als ik pijn voelde.

## HET VERLANGEN OM ERBIJ TE HOREN

Toen ik achttien was, regelde mijn vader een ambtenarenbaantje voor me als assistent van een opzichter. Ik werkte eerst twee weken in Victoria, in British Columbia, en daarna twee maanden in het noorden van Canada. Afgezien van aardbeien plukken was dit het eerste betaalde werk dat ik deed. Ik voelde mezelf groeien; een betaalde baan betekende toch dat ik meer man was, zo meende ik in elk geval. Ik had drie collega's, die niet alleen ouder waren dan ik, maar ook wereldwjs. Ze hadden het over de hoeveelheid bier die ze achterover konden slaan en over hoe ze dan moesten kotsen, en als ik ze moest geloven hadden ze massa's vriendinnen. Ik had dat allemaal niet; ik had geen vriendin en was nog nooit dronken geweest – ik kon niet eens doen alsof. Ik voelde me vreselijk ongemakkelijk als we tussen onze diensten door maar een beetje rondhingen, soms urenlang. Ik kon geen sterke verhalen opdissen



en tegelijk was ik bang wat ze van me zouden denken als ik niet met ze meedeed, laat staan dat ik tegen hen in durfde te gaan. Ik oordeelde meedogenloos over mezelf: ik was een mislukkeling, een mafkees die nergens bij hoorde – zo sloeg mijn innerlijke criticus mij om de oren, die rood werden van schaamte.

Als verlamd zat ik te luisteren naar hun opschepperij en naar hun gniffelende opmerkingen over hoe ze ‘haar wel een keer wilden pakken’ of ‘haar er nog niet uit zouden gooien als ze beschuit at in bed’. De voortdurend aanwezige ‘haar’ lag buiten mijn bereik. Ik wist totaal niet hoe ik deel moest worden van de wereld van mijn collega’s, net zomin als ik dat op school had gekund, waar mijn klasgenoten urenlang praatten over carburateurs, lichtgewicht velgen en motorvermogen. Ik bloosde van verlegenheid en mijn pogingen om erbij te horen maakten het alleen maar erger. Toch was ik vastbesloten om het niet op te geven, ik was tenslotte een man!

Twee dagen voordat we naar het noorden zouden vertrekken, kwam de voorman naar me toe – hij was minstens twee keer zo oud als ik – en zei: *You’re canned.* Voordat ik iets kon zeggen, draaide hij zich om en liep weg. Ik vroeg een van mijn collega’s wat *canned* betekende; hij zei dat ik ontslagen was. Ontslagen! Diep geschokt en rood van schaamte liep ik naar een parkje in de buurt. Daar zat ik een uur op een bankje en probeerde mijn verdriet weg te slikken. Het was voor het eerst sinds mijn kindertijd dat ik huilde. De woorden *Ik heb gefaald! Ik heb gefaald!* hamerden zo luid beschuldigend door mijn hoofd dat al mijn aandacht erdoor werd opgezogen. Kort daarna ging ik naar de afdeling die verantwoordelijk was voor mijn baan. Daar kreeg ik te horen dat een van mijn collega’s had gezegd dat hij niet met mij kon opschieten.

Ik schaamde me kapot.

Wat zou mijn vader hiervan vinden? Hij zou woest zijn, dat kon ik wel voorspellen, niet zozeer op mij, als wel op de afdeling. Als ik diezelfde dag niet een ander baantje vond, zou hij – ik moest er niet aan denken – naar die afdeling stappen om de ambtenaar in kwestie te vragen zijn zoon het baantje terug te geven. Het ging hem dus niet om mij, maar om zijn eigen trots; iemand die met hem in verband werd gebracht, had gefaald. Ik voelde mij heel onmannelijk en haatte mijn kwetsbaarheid.

Pas jaren later, toen ik het nodige therapeutische werk had gedaan,

zag ik dat mijn kwetsbaarheid ook een bron van kracht was. Ik begreep dat de kracht die nodig is om je gezicht te durven verliezen, om zacht te worden, om ruimte te maken voor zwakte, een kracht is die het waard is om te ontwikkelen. Die kracht geeft ons namelijk de mogelijkheid om overeind te blijven als we emotionele schokken te verwerken krijgen. Dankzij die kracht hoeven we ons niet te pantsen, ons niet af te sluiten voor wat we voelen en ons niet van anderen te isoleren.

## WANNEER KRACHT ONTSPOORT

Mannen wordt maar heel zelden duidelijk gemaakt dat in je kracht gaan staan in feite ook betekent dat je in je zachtheid en je kwetsbaarheid staat, terwijl dit toch wezenlijke aspecten zijn van echte mannelijke kracht. (Kracht wil zeggen het vermogen om in actie te komen.) Streven naar macht, met name macht *over* iemand (over jezelf of over een ander) wordt als een eigenschap van conventionele mannelijkheid gezien – tegelijkertijd duidt het op aanwezige machteloosheid. Mannen zoeken dikwijls een gevoel van macht, van betrouwbare kracht, door zich aan te sluiten bij een door mannen bepaalde groep, bijvoorbeeld hun collega's, het leger, een team, een politieke organisatie of een vriendenclub met een gezamenlijke belangstelling. (Een dergelijke groep hoeft niet eens daadwerkelijk te bestaan. Het kan ook een ideologie zijn, radicaal of conservatief, materialistisch of spiritueel, verfijnd of grof.) Lid zijn van zo'n groep geeft een gevoel van zekerheid en van gezamenlijke kracht of macht. De prijs is echter hoog, want als je erbij wilt horen, doet persoonlijke integriteit niet ter zake. In de meeste gevallen weegt die echter niet zwaar, althans in aanvang niet.

Mannen die op deze manier met anderen omgaan 'horen erbij' en daaraan ontlenen ze een gevoel van kracht 'uit de tweede hand'. Een belangrijk deel van de verantwoordelijkheid voor zichzelf en hun keuzes verplaatsen ze daarmee naar de groep, net zoals ze deden toen ze zich als kind onderwierpen aan de verwachtingen en regels van hun ouders. Door 'erbij te horen' verankeren ze zich zo stevig in de jongensfase dat ze die nooit helemaal ontgroeien. Het is een fase van groot doen, van doen alsof je volwassen bent, een fase waarin gevoelens of empathie afwezig zijn en waarin je je afkeert van 'onmannelijke' zachtheid en kwetsbaarheid.

Als twintiger heb ik aan een spoorlijn in het noordelijke steppengebied van British Columbia gewerkt. Ik had een jaar lesgegeven aan de middelbare school van een klein mijnbouwstadje (waar mijn meditatielessen verboden werden, omdat sommige ouders ertegen waren) en ik wilde eens iets anders proberen. De arbeiders woonden in treinwagons en werkten gemiddeld twaalf uur per dag. Het waren allemaal mannen. Mijn werk, dat ik al snel beslist niet romantisch meer vond, bestond uit het hanteren van een voorhamer en grind scheppen.

De meeste ochtenden werd ik wakker met verkrampte handen, alsof ik de steel van een onzichtbare voorhamer vasthield. Het leek wel een beetje op de greep van de mannelijke gedragscodes waarin de arbeiders vastzaten: klagen als je wakker wordt (gewoonlijk een uur voor zonsopgang), vloeken zoveel als je kunt, altijd luid praten, langzamer werken als de vormman een andere kant opkijkt, nooit enige kwetsbaarheid tonen, vrouwen zo ruw en seksistisch mogelijk bejegenen, je stoer gedragen, er stoer uitzien en stoere taal uitslaan. De belangrijkste belediging was: ‘Kus m’n kloten!’ Met andere woorden, wees onderdanig! De agressieve eis tot onderdanigheid van de ander maskeerde hun onderworpenheid aan het groepsethos. Alcohol vormde daarbij het sacrament.

Op een dag begonnen een paar mannen, aangemoedigd door de anderen, een jonge beer met stenen te bekogelen. Ik keek van een afstandje toe, walgend van het tafereel, maar ook van mezelf, omdat ik er niets tegen deed. Plotseling verscheen de berin en zette met ontblote tanden direct de aanval in. In paniek vluchtten de mannen weg – stiekem moedigde ik haar aan, en ik hoopte zelfs dat ze een van hen te pakken kreeg. Ze wisten ternauwernood aan het woedende dier te ontkomen.

Uit mijn kindertijd herinner ik me dat ik, als ik met drie of vier vrienden was, ook gehoorzaamde aan de norm van de groep om je niet te bemoeien met wreed gedrag. Een van de jongens pijnigde een kat of sloeg de kop van een slang in, en de rest van ons keek toe, vol afgrijzen, aan de grond genageld en wanhopig proberend zo onverschillig mogelijk te zijn. Het ging erom dat je leerde om *toeschouwer* te zijn bij een afschuwelijk vertoon van mannelijkheid. We verwachtten van elkaar en van onszelf dat we dit zonder enige emotie deden. We stonden erbij te lachen of vertelden een mop, alleen maar om te laten zien dat we de situatie de baas waren. We hielden ook elkaar in de gaten, om te zien of er iemand

tekenen van zwakte of angst vertoonde. Zelf heb ik één keer actief aan zoiets deelgenomen, en heb ik meegeholpen een slang dood te slaan. Na een korte opwinding kon ik alleen nog maar afkeer, angst en schuld voelen.

Als ik alleen was, maakte ik ringelrupsen dood. Bij wijze van ritueel vermorzelde ik altijd hun kop. Ik deed dat nooit waar mijn vrienden bij waren, omdat ik bang was uitgelachen te worden. Een rups doodmaken had voor hen niets mannelijks; dat kon iedereen. Als tiener heb ik twee of drie keer meegemaakt dat een vriend van me een levende muis in de draaiende motor van een tractor gooide en luid stond te lachen als de tractor vervolgens bloed en resten vlees uitspuugde. Ik leerde mezelf om in zulke situaties innerlijk te verstarren en elk gevoel dat niet de wreedheid van het gebeuren toejuichte te verbergen.

Als een groepje mannen neerkijkt op iets dat klein en kwetsbaar is, of iets dat pijn doet – sommigen zouden zeggen dat dit gebeurt omdat jongens nu eenmaal zo zijn – dan laten ze slechts zien dat ze onderdrukken wat er in henzelf klein en kwetsbaar is, dat ze dat buitensluiten. *Als je jezelf niet op die manier pantsert of verhardt, wil dat nog niet zeggen dat je als vanzelf authentieke mannelijkheid tot uitdrukking brengt.* De newageman (de postmoderne of spirituele versie van de vriendelijke, zacht-aardige man), de sensitieve, altijd meevoelende man, verheft zachtheid en niet concurreren dikwijls dermate tot deugd, dat hij daarin even star wordt als de man van wie hij de hardheid afkeurt; hij heeft gevoeligheid en kwetsbaarheid tot norm verheven. Hij kan huilen, hij is de vriend van alles wat hulpeloos is en hij weet alles over zijn zachte kanten, maar hij is het contact met zijn oerkracht en zijn diepere hartstochten kwijt. Hij is vervreemd van zijn mannelijke lef.

Zo'n man leeft doorgaans alleen boven zijn middel en verdeelt gevoelens in positieve en negatieve. Meestentijds probeert hij boven zijn 'negatieve' emoties (woede, jaloezie, schaamte en angst) uit te stijgen en houdt hij zich alleen bezig met 'positieve' emoties. Hierdoor worden zijn liefde, vreugde en humor halfzacht. Hij blijft steken in overdreven aardig willen zijn en het lukt hem niet om duidelijk te laten voelen waarvoor hij staat, omdat hij de kracht die daarvoor nodig is onder zijn middel gevangen houdt.

Op zijn slechtst laat hij met zich sullen. Hij moet altijd positief blij-

ven en zet zichzelf neer als een toonbeeld van spirituele waarden. Zijn eigen verheven normen vormen echter zijn gevangenis, want zijn model van mannelijkheid is in feite een reactie op het conventionele model. In beide modellen is sprake van een als terecht beschouwde onderdrukking van gevoelens (woede in geval van de 'gevoelige' man en verdriet in geval van de 'ongevoelige' man). Beiden dragen een pantser, de een draagt een hard pantser, de ander een zacht. Beiden staan op voet van oorlog met zichzelf; de een projecteert zijn innerlijke conflict op zijn omgeving en wijst iedere verantwoordelijkheid voor zijn daden af, de ander probeert zijn innerlijke conflict vanaf een veilige afstand te transformeren, zonder zich er werkelijk mee te verbinden, beschouwt het als iets dat niet in hem thuishoort en schuift daarmee ook de verantwoordelijkheid ervoor aan de kant.

Maar mannelijkheid is geen kwestie van onderdrukking, van onderwerpen wat ons angst aanjaagt of in onszelf niet aanstaat, en het is ook geen kwestie van die eigenschappen transcenderen. Een gezonde man verbergt zijn mannelijkheid niet en loopt er niet voor weg. Hij zal de kracht die met het mannelijke gepaard gaat niet kleineren of zich ervoor verontschuldigen. Een man moet leren hoe hij deze kracht moet benutten, hoe hij erin kan meegaan, hoe hij ervan kan genieten en hoe hij er op een verantwoorde manier gebruik van kan maken. Een man die zijn volledige kracht opeist wordt daardoor niet minder man, maar krijgt de gelegenheid om zijn ware aard tot uitdrukking te brengen, in al zijn diepgang en wildheid. Kracht vraagt slechts om leiding die onderscheid kan maken, om iemand die de teugels losjes maar stevig in handen houdt, om iemand die zowel vurig als zachtaardig is, zowel moedig als teder, zowel gespierd als gevoelig.

## SEKS ALS INWIJDING IN HET MAN-ZIJN

Wat wil het zeggen om een man te zijn? Als we op deze vraag een niet oppervlakkig antwoord willen geven, kunnen we het best beginnen met onderzoeken wat ons hierover is geleerd en in welke mate we ons dat wat ons geleerd is eigen hebben gemaakt (of dat wellicht nog doen).

Iets waarvan wij sterk doordrongen worden is dat seks hebben gelijkstaat aan een man zijn; een volwassen man die nog maagd is wordt

dikwijls als minder man beschouwd, want het ontbreekt hem blijkbaar aan potentie. Denk aan de hoofdfiguur van de film *The 40-Year-Old Virgin*, een aardige maar wat sullige man die vrienden heeft die proberen voor hem een avontuurtje met een vrouw te organiseren. Ze denken dat ze hem een groot plezier doen als ze hem een handje helpen om van sullette (het suffe, marginale bestaan van een onmannelijke man) een echte man te worden – alsof een keertje seks hebben je opeens alle eigenschappen van een echte man bezorgt.

In 1972 was ik op reis. Ik leefde de kleurrijke en onconventionele avonturier uit die toen paste bij mijn idee van man-zijn. Trots niets anders meedragend dan mijn rugzak, trok ik door de vallei van Göreme, in Centraal-Turkije. Vanuit golvende vlakten rezen daar honderden stenen fallussen op, waarvan sommige meer dan tien meter hoog waren, met ovaalvormige koppen die in omtrek een stuk groter waren dan de zuilen waarop ze rustten. Zo had de natuur ze gevormd. Dit omhoog strevende landschap, deze verzameling stijve penissen die het resultaat leek van een tien miljoen jaar durend infuus van kosmische viagra, stond in de verbeelding van een vierentwintigjarige op het punt te exploderen en de hemel binnen te dringen.

In een van de plaatselijke woningen werden voorbereidingen getroffen voor een bruiloft, en ik was ook uitgenodigd. Er waren alleen mannen aanwezig. Met onze armen over elkaars schouders dansten we langdurig en luidruchtig. We kauwden hasjesj en dronken enorme hoeveelheden wijn en raki, een hoog-alcoholische likeur. De bruidegom was hooguit achttien of negentien en droeg, in afwijking van de anderen, een pak. De bruid verbleef elders; zij zou haar aanstaande man pas zien, flink beschonken en murw van alle mannelijke adviezen, na afloop van het mannenfeest. Van hem werd verwacht dat hij voor zonsopgang zijn bruid opzocht en gemeenschap met haar had. Ik stelde mij voor hoe bang en onprettig zij zich moest voelen; men had mij verteld dat zij maagd was. De bruidegom zag er ondanks zijn alcoholconsumptie zenuwachtig uit. Hij wreef voortdurend in zijn handen en zei dingen die niemand leek te horen. Hij werd niet met tederheid of zachtheid omringd, maar kreeg alleen maar grijnzende blikken, knipogen en joviale dronkenmansaanmoedigingen (net zoals die van de ‘ervaren’ mannen in *The 40-Year-Old Virgin*).

Achter de dronken bravoure op het gezicht van de bruidegom was af en toe de verlegen glimlach van een klein jongetje zichtbaar. Er leek hem alles aan gelegen zijn oudere vrienden een plezier te doen, zodat hij ook een plek zou krijgen in hun wereld. Ten slotte strompelde hij, luidkeels door hen aangemoedigd, de deur uit, op weg naar het huis waar zijn bruid op hem wachtte.

Ik was ook dronken toen ik voor het eerst met een vrouw naar bed ging en ook ik had nauwelijks enige verbinding met haar. *Nu ben je een volwaardig lid van het menselijk ras*, dacht ik direct na afloop bij mezelf terwijl ik in slaap viel. *Nu hoor je erbij, nu ben je man geworden!* Ik was enorm opgelucht, want ik had het begeerde doel bereikt. Dat gaf me het gevoel van een grootse overwinning, alsof ik boven op de hoogste punt van een bergtop zat. Ik besepte niet dat ik in feite pas aan de voet van de berg stond. De volgende ochtend passeerde ik mensen die geen benul hadden van de euforische roes waarin ik verkeerde en gebouwen die het niets uitmaakte – ik voelde me een wandelende erectie. De overwinningsroes duurde niet lang, maar mijn prestatie duidde wel op een inwijding die net zo belangrijk voor mij was als de bruiloft en wat erop volgde voor de jonge Turkse bruidegom. Niet dat onze daden bewonderenswaardig waren; het enige wat telde was dat we nu man waren, althans zo leek het.

Maar een echte man zijn is geen eenvoudige zaak. Het is niet zozeer met succes voldoen aan culturele maatstaven en verwachtingen, als wel het *ontgroeien* eraan, waardoor we integriteit ontwikkelen en onze compassie zich verdiept, en met open ogen en fysiek volledig aanwezig de patronen en verwachtingen doorleven die ten grondslag liggen aan de opvattingen over mannelijkheid van iedere cultuur (en subcultuur). Veel te vaak wordt man-zijn gereduceerd tot gehoorzaamheid aan het groepsethos, met het doel ‘bij de jongens’ te horen – het woord ‘jongens’ zegt eigenlijk al genoeg. Dergelijke inwijdingen, met welke rituelen ze ook worden bezegeld, kunnen mannen zo verblinden dat ze het gevoel krijgen de hoogste top te hebben bereikt, vooral als ze de goedkeuring krijgen van anderen uit de groep. Als seks hebben gereduceerd wordt tot een vertoon van kracht of een teken van mannelijkheid, betekent het een verarming voor alle betrokkenen. Niets van wat aan een dergelijke ‘bekwaamheid’ ten grondslag ligt wordt op deze manier onderzocht.

## DE DUISTERE KANT VAN MANNELIJKE KRACHT NOCH VERWERPEN NOCH ERVOOR BUIGEN

Een man zijn heeft weinig te maken met *proberen* mannelijk te zijn, maar alles met aanwezigheid, betrouwbaarheid, gronding en emotionele transparantie, en met laten zien dat je vecht voor integriteit en intimiteit door met compassie alles uit te bannen dat niet goed voor je is.

Wanneer mannelijkheid tot uitdrukking komt in een goeddeels ongevoelig geworden, emotioneel oppervlakkig bouwwerk (dat onderdak biedt aan een stereotiepe, onaantastbare vorm van gedrag), dan zal alles wat er aan menselijkheid is overgebleven zich uit de voeten maken en verdwijnen naar een niemandsland waar de verstikte kreten van een gewonde jeugd ronddolen, ook al wordt dat aan het oog onttrokken door uiterlijk vertoon en stoer verdragen-zonder-klagen. Mannen die zich zo opstellen, hard en zonder medegevoel, kunnen ogenschijnlijk klappen opvangen zonder ineen te krimpen of van streek te raken en zonder hun duistere, agressieve kant boven te laten komen, maar in wezen lijden ze enorm, omdat ze volkomen verstoken zijn van echt geluk en van voldoening gevende relaties.

Ik herinner me een droom die ik jaren geleden had. Ik ben in een grote ruimte met een heleboel mannen. Ze praten met elkaar en roken, lopen wat rond en zien er allemaal stoer en gehard uit. Ze dragen ook allemaal een leren jack en ze lopen bijna voortdurend te grijnzen. Een van hen zit op mijn spullen. Als ik hem vraag opzij te gaan, gromt hij iets onverstaanbaars. Als ik hem aan de kant duw, valt hij me onmiddellijk aan. We vechten en ik werk hem tegen de grond door zijn arm om te draaien. Ik dreig zijn arm te breken als hij niet van mijn spullen afblijft. Hij mompelt dat hij het begrepen heeft. Zijn maten verzamelen zich dreigend om me heen; de dreiging van geweld is voelbaar aanwezig.

Plotseling voel ik me heel sterk, geaard en levendig worden. Golven van compassie gaan door me heen. Ik kijk de man die me heeft aangevallen in de ogen en ik zie niet alleen de stoerdoenerij, maar ook zijn weg gestopte verdriet, leed en angst. Achter zijn afwerende blik lijkt een klein onthutst jongetje op de knieën te zitten. Ik vertel hem wat ik zie en voel. Ik praat over mijn eigen vermogen om gewelddadig te zijn en over mijn angst ervoor. Ik vertel hoe het mij geholpen heeft om dat toe te geven en er uiting aan te geven, en dat ik er nu op een niet-geweld-



dadige en toch heel effectieve manier mee kan omgaan. Terwijl ik dit zeg, merk ik dat de man en zijn kameraden me niet begrijpen, maar dat ze de manier waarop ik praat wel aangenaam vinden en me in elk geval respecteren. Ik loop de kamer uit en de droom is voorbij.

De hardheid van de mannen in mijn droom is natuurlijk niets anders dan mijn eigen hardheid. In het begin ben ik gedienschtig, zoals de gehoorzame zoon van een af en toe gewelddadige vader. Daarna vecht ik en ben in competitie met de andere mannen (waaronder mijn vader). Maar mijn overwinning maakt de zaken er helemaal niet beter op. Als ik zie dat ik volkomen vastzit in mijn situatie, doorbreek ik de context van onderwerping of strijd en opeens ben ik volledig aanwezig. In mijn aanvaller zie ik alle jongens en mannen die ik heb gekend en die geen vriendschap hebben gesloten met hun kwetsbaarheid (inclusief mijzelf). Ik zie wat hij niet wil zien: zijn pijn, zijn liefdeloosheid, zijn isolement, zijn duisternis. Wat ik zie is de onvruchtbaarheid van een wereld die overheerst wordt door overmatige zelfbeheersing, verharding en onintelligente kracht. Ik kan dat waarnemen en verwoorden, omdat ik ook een andere wereld ken, een wereld waarin ik vertrouwd ben met eigenschappen die traditioneel niet als mannelijk worden gezien.

Zonder mijn kwetsbaarheid en zachtheid ben ik gehandicapt en verdwaal ik in een niemandsland dat bevolkt wordt door hypermasculiene schaduwen. Naarmate ik (zonder mijn pure mannelijke kracht daarvoor in de steek te laten) mij meer verbind met mijn kwetsbaarheid en in mijn kwetsbaarheid het vermogen ontdek om mijzelf volledig uit te drukken, neemt de noodzaak om mezelf te bewijzen steeds verder af en hoef ik mijn mannelijkheid niet meer te bewijzen aan het duistere innerlijke heiligdom van mannelijke ongevoeligheid – de zwarte leren jacks uit mijn droom. Hoeveel afkeer ik ook voel van hun gedrag, mijn hart gaat niettemin naar hen uit. Ze hangen maar wat rond in me, duister en hard. Ik heb geprobeerd van ze af te komen, ze uit te bannen, zelfs om ze te transcenderen, vooral nu ik mijn zachtere gevoelens in ere herstel.

Mijn competitiedrang en krachtvertoon hebben mijn groei dikwijls belemmerd, maar toch horen deze eigenschappen, deze ‘mannelijke’ kenmerken, net zo goed bij mij als mijn zachtheid en mijn gevoeligheid. Het is gemakkelijk om ze links te laten liggen of te verwerpen, of ze zwarte leren jacks aan te trekken, maar veel moeilijker om ze goed te

leren kennen, ze deel te laten zijn van wie je bent en de energie ervan te integreren zonder het standpunt ervan over te nemen.

Het is van cruciaal belang om deze dimensie van de man in ons in de ogen te kijken zonder hem te beroven van zijn passie en zijn strijdbaarheid, en hem alle ruimte te geven, zodat de kwintessens van het mannelijke in ons erdoor meer tot leven komt en meer bezield wordt. Zijn rauwe gratie doet zijn levendigheid toenemen, waardoor hij zijn kracht kan omarmen en steeds meer aanwezig is, terwijl hij gevoelig blijft voor wat hij in zijn omgeving en bij anderen teweegbrengt. Zonder aan zijn intensiteit ook maar iets af te doen, wordt zijn kracht ontdaan van agressie en met compassie bezield. Zo wordt zijn kracht voor hem een manier om zichzelf te delen, om zichzelf te laten zien, om onvoorwaardelijk 'ja' te zeggen tegen de schijnbaar primitievere aspecten van zijn man-zijn. Een dergelijk 'ja' is de kern van mannelijkheid en ondersteunt alles wat nodig is om zijn integriteit, diepgang en liefde in stand te houden.