



*Over angst, liefde
en wat dat vraagt in de begeleiding van mannen*

Hoe een gesloten mannenhart zich opent

Afgelopen november stond ik op de hei bij de KNVB in Zeist. Twee dagen lang werkte ik samen met een groep (ex-)profvoetballers, een cameracrew en begeleiders aan de documentaire *Echte mannen huilen niet*. Ik was betrokken bij de voorbereiding en begeleidde het groepsproces.

De vraag die centraal stond tijdens deze dagen was: wat gebeurt er als mannen die vooral geleerd hebben sterk te zijn, ruimte krijgen om zich uit te spreken over wat er werkelijk speelt?

Auteur: William Wilson

De eerste beelden van de documentaire zijn genomen in de kleedkamer van een voetbalclub. Dat is de plek waar deze mannen zoveel hebben ervaren; van gewonnen duels tot gemiste strafschoppen en alles ertussenin. Wat ik bijzonder vond, was dat in de eerste openingsronde de verbinding zó snel ontstond dat er direct kwetsbaarheid werd getoond. Dat verraste me.

‘Sterk zijn, geen emoties tonen’ is niet alleen een overtuiging van (ex-)profvoetballers. Dit herken ik elke week bij mannen in mijn praktijkruimte, in mannenworkshops, in relatietherapie of in de boardroom. In mijn praktijk zie ik mannen bij wie het water aan de lippen staat: ze zijn op het randje van burn-out of bore-out, hebben een partner die aangeeft dat het zo niet verder kan, hebben zich verstrikt in te hard werken, in verslavingen of vreemdgaan. Het heeft vaak lang geduurd om hulp op te zoeken en te onderkennen dat hij zelf een patroon heeft te veranderen. Veel mannen hebben al vroeg geleerd dat ze sterk moeten zijn: doorzetten, niet klagen, presteren, kostwinner zijn. Dat zijn waardevolle kwaliteiten, want ze helpen bij verantwoordelijkheid nemen, kracht tonen en doelen bereiken. Maar er zit ook een schaduwkant aan. Wanneer presteren de dominante manier wordt om in het leven te staan, raakt een man de verbinding met zijn binnenwereld kwijt. Wat zegt dat over de wijze van opgroeien?

Wees sterk

Een kind heeft in een veilige setting het hart wagenwijd open naar moeder, naar

vader, naar de wereld – dat is de natuurlijke staat van een jong kind. Onderweg loopt het echter onvermijdelijk pijnlijke ervaringen op, hoe beschikbaar ouders ook zijn geweest.

Wanneer een vader emotioneel onbeschikbaar is, leert een jongen uit zijn voorbeeld: wees sterk, hou je tranen in, ga door. Die boodschap kan diep ingekerfd raken waardoor het hart zich sluit ter bescherming: “Dan zoek ik het alleen wel uit.”

**“The strength it takes
to lose face, to soften,
to make room for our
weaknesses is a strength
truly worth cultivating.”**

– *To be a man*, Robert Augustus Masters

Een veelvoorkomende variant vormt de moederszoon: een jongen die een sterke verbinding met zijn moeder heeft ontwikkeld. Hij leert in het nauwe contact met zijn moeder waardevolle kwaliteiten zoals empathie, zorgzaamheid en afgestemdheid op de ander. Er kan ook een keerzijde zijn. Wanneer moeder en zoon te close zijn, bestaat het risico op emotionele grensoverschrijding van de moeder naar de zoon. De moeder haalt dan – meestal onbewust – aandacht, erkenning of steun bij haar zoon.

Zo noemde mijn moeder mij na de scheiding ‘haar steun en toeverlaat’. Ik was op dat moment acht jaar oud. Mijn vader ver-

trok meer en meer uit mijn leven. Wanneer een vader niet (echt) aanwezig is om zijn zoon mee de wereld in te nemen, wordt de verstrikking met moeder sterker. De zoon kan gaan geloven dat hij een betere man voor zijn moeder is.

Vaders knippen na de geboorte de navelstreng niet zomaar door. Dat ritueel symboliseert hun blijvende opdracht: hun kind op eigen benen leren staan en helpen ontdekken waar de wereld veilig is. Wanneer vader hiervoor onvoldoende beschikbaar is, kan bij het kind onzekerheid of angst ontstaan. De zoon heeft dan op latere leeftijd alsnog zelf zijn eigen kompas voor zijn pad te vinden.

Leeg hart

Op jonge leeftijd leren kinderen om zichzelf op verschillende manieren te beschermen tegen pijnlijke situaties. Alexander Lowen (2012) noemt drie beschermingsmechanismen met ieder een andere uitwerking.

Vertrekken naar de hemel

Hij vertrekt naar zijn hoofd of naar dromenland. Redeneert, wil oplossen, creëert ideeën of fantaseert in dromen. Hij is niet echt aanwezig, niet stevig en zijn aandacht is dun.

Verharden achter een pantser

Hij toont geen kwetsbaarheid, geen zwakte. Hij functioneert uitstekend, maar alles is een prestatie of strijd. Achter dat pantser voelt (of ervaart) hij vaak leegte.

Vertwijfelen in het hoofd

Hij vult zichzelf met werk; alles om aan verwachtingen te voldoen. Niet omdat het hem voldoening geeft, maar omdat stilzitten ondraaglijk is. Want stilzitten betekent voelen, en voelen betekent dat er iets naar boven komt waar hij geen naam voor heeft.

Elk van deze mechanismen drijft de man weg van zijn hart – niet omdat hij dat wil, maar omdat het ooit de beste optie was. Nu is het wellicht niet meer nodig, maar dit soort patronen blijven spelen.

Wanneer een man de deur van zijn hart gesloten heeft, mist hij een kompas dat richting geeft aan waar zijn hart naar uitgaat, aan zijn verlangen. Het heeft geen zin om eraan te duwen of erop te bonken – wat vaak in relaties gebeurt. De klink van de deur van het hart zit enkel aan de binnenkant. Niemand anders dan hijzelf kan de deur openen.

Verbonden

Tijdens de tweedaagse op de hei bij de KNVB ontmoetten de mannen elkaar met het doel om diepgaand met elkaar in gesprek te gaan: “Hoe gaat het nu echt met je?” Om zich op die laag te kunnen openen is de veilige bedding van andere steunende mannen essentieel. Dat kan zich al tonen in kleine gebaren naar elkaar, zoals een hand op de schouder: “Je bent

**Je bent niet alleen.
Kwetsbaarheid is een
kracht. Praten helpt.**

– Echte mannen huilen niet

Contact met verlangen

Op de tweede dag van een mannenworkshop komt een deelnemer naar voren die aangeeft zo graag contact te willen maken met zijn eigen verlangen. Met een paar vragen blijkt dat hij al jarenlang geen contact meer heeft met zijn moeder. De relatie voelde te zwaar; er was weinig ruimte voor hem als zoon. Hij heeft het voorbeeld en de steun van zijn vader gemist, juist om afstand te kunnen nemen en zijn eigen positie te vinden. "Maar die strategie kost je ook veel?", vraag ik met compassie in mijn stem. Hij knikt. In zijn beleving blijkt het sluiten van de deur naar zijn moeder samen te vallen met het sluiten van zijn hart.

Wanneer we verder kijken naar zijn familiegeschiedenis, blijkt dat zijn grootvader (moederskant) opgroeide in Nederlands-Indië en de oorlog en het Jappenkamp heeft meegemaakt. Over dat verleden is weinig gesproken. Op dat moment moet ik als coach even doorademen, want het raakt aan het oorlogstrauma van mijn eigen moeder. In een opstelling representeren anderen zijn moeder, zijn grootvader en zijn hart. Het hart staat aanvankelijk op flinke afstand. De zwaarte in het veld is voelbaar. De representant van zijn moeder lijkt nauwelijks beschikbaar voor contact. Wanneer hij zich richt tot zijn grootvader, ontstaat er een onverwachte verschuiving. "Mijn opa was er wel voor mij", zegt hij met gebroken stem. "Als ik afstand neem van mijn moeder, neem ik ook afstand van hem. Dat voelt niet kloppend." Op zachte muziek stapt hij naar voren. Eerst naar zijn moeder. Daarna naar zijn grootvader die ik de woorden suggereer: "Ik ben nu niet meer hier, maar ik ben er nog wel. Ik steun je op jouw pad. Volg je hart." De representant van het hart komt dichterbij. "Nu ben ik pas beschikbaar", zegt die.

Twee dagen later ontvang ik een bericht van hem. Hij beschrijft hoe er iets in hem geopend is, ook in de relatie met zijn vrouw. Hij ervaart meer beschikbaarheid, meer gegrondheid en eindelijk echt contact met zijn eigen verlangen.

niet alleen, broeder." Achter succesvolle carrières schuilen verhalen van onzekerheid, persoonlijke uitdagingen en eenzaamheid. Wanneer één man bereid is zich te openen, dan is het ijs gebroken voor meer kwetsbaarheid.

Veel mannen zijn simpelweg niet gewend om te voelen wat er op een diepere laag

in henzelf speelt. Niet omdat ze dat niet willen, maar omdat ze het nooit geleerd hebben en zichzelf zijn gaan beschermen. Gelukkig zie ik steeds meer mannen die wakker worden uit het patroon van er alleen voor te staan. Zij gaan op zoek naar plekken om zich te verdiepen en te verbinden met andere mannen. Ook zie ik een groeiend aantal mannengroepen of

-cirkels en ook steeds meer begeleiders in het mannenwerk.

Coachpraktijk

De metafoor van de klink aan de binnenkant van de hartedeur van de man is misschien wel het belangrijkste uitgangspunt als je werkt met mannen. De man zonder verbinding met zijn hart zit ook in de boardroom. Ook bij executieve of leiderschapstrajecten kom je patronen tegen van verharden, verdwijnen in rationaliseren of vertwijfelen. Coaches die dat herkennen, kunnen een wezenlijk verschil maken.



De klink van de deur van het hart zit enkel aan de binnenkant.

Het hart van een man sluit niet uit onwil. Het sluit omdat het ooit niet anders kon. Omdat er geen veiligheid was om bang te zijn, geen vader die hem de wereld in begeleidde, geen ruimte om klein te zijn zonder dat er iets van hem werd gevraagd. Wat je tegenkomt in de begeleidingsruimte is het resultaat van een lang proces van aanpassing [zie ook kader]. Dat vraagt respect, geduld en afstemming.

De documentaire begint in een kleedkamer, niet op een yogamat. Dat is geen toeval. Aansluiten bij de wereld van de

ander is een voorwaarde voor alles wat daarna komt. Niet trekken en duwen, maar ophalen waar hij is. Zo werk ik ook in mijn coachpraktijk. Ik ga gewoon met hem zitten. Ik hoef niks van hem.

Het betekent niet dat ik niets doe. Het betekent dat ik anders doe. Zachtjes kloppen in plaats van duwen. Uitnodigen en waar nodig gepast confronteren. Aanwezig zijn met compassie vanuit een eigen geraaktheid. Intuïtief aanvoelen wanneer het nodig is om een laag dieper te gaan en wanneer nog even niet.

De kunst is om als coach ondertussen aanwezig te zijn in je eigen binnenwereld en te merken wat de ander bij je oproept. Dat kan alleen wanneer je je eigen angst en je eigen systeem van herkomst goed kent. Mijn moeder verloor zes-entertig Joodse familieleden in de oorlog; een verdriet dat niet werd benoemd en waarvan de impact op mij enorm bleek. Als jong kind maakte ik me sterk om voor haar te zorgen, terwijl ik het tegelijkertijd benauwd kreeg in haar nabijheid. Mijn moeder's oorlogstrauma en diepe verdriet bleek een bron van mijn eigen angst en onveiligheid in de wereld, die ik pas na mijn eerste familieopstelling kon thuisbrengen.

Mijn eigen therapeutisch proces fungeert naast de afwezigheid van mijn vader nu als mijn kompas. Als coach herken ik bij de man tegenover mij wat ik in mezelf heb leren kennen. Ik loop slechts een straatlengte voor. En juist die kleine voor-sprong, mits doorleefd, is genoeg.

Tot slot

De vraag die ik mezelf steeds stel, en die ik elke begeleider mee wil geven, is: is de man die tegenover me zit vandaag veilig genoeg om onder ogen te zien wat destijds te groot was – voor hemzelf of voor een voorouder? Angst is de wachter voor de deur van iets kostbaars. We hebben niet de taak als begeleiders om die wachter te verslaan maar om een ruimte te scheppen waarin de man zich langzaam kan ontspannen en veilig weet. En dan kan het hart weer opengaan, van binnenuit. ■

William Wilson is systemisch coach, relatietherapeut en begeleider van mannen(groepen). Zijn werk combineert systemisch werken, lichaamsgerichte benadering en ademwerk.
www.williamwilson.nl

Referenties

- Glover, R.A. (2002). *No more mr. Nice Guy: A proven plan for getting what you want in love, sex, and life*. Running.
- van der Kolk, B. (2014). *Traumaspooren: De verborgen impact van traumatische ervaringen op gezondheid, relaties en samenleving*. Mens!
- Lowen, A. (2012). *The language of the body: Physical dynamics of character structure*. Bioenergetics.
- Masters, R.A. (2015). *To be a man: Vind je ware mannelijke kracht*. Ankh-hermes.
- Play Mental Foundation. (2024). *Echte mannen huilen niet* [Documentaire]. Cinetree. <https://cinetree.nl/echte-mannenhuilenniet>
- Veenbaas, W., & Goudswaard, J. (2002). *Vonken van verlangen – Systemisch werken: Perspectief en praktijk*. Phoenix.

Als je kiest voor inhoud.



49,05

Louis van Kessel & Sonja Vlaar

SUPERVISIE VOOR COACHES

Een kwaliteitswaarborg voor coaching

Coaching is niet meer weg te denken uit onze samenleving, maar hoe de kwaliteit van coaching te borgen? Supervisie voor coaches biedt het antwoord. Dit handboek laat zien hoe supervisie een krachtig instrument is om de professionaliteit, ethiek en vitaliteit van coaches te waarborgen en te versterken.

Mieke Verbaarschot & Anna van der Horst

Career Story Interview

Effectief naar betekenisvol werk

Cliënten die werken met het Career Story Interview zijn onder de indruk van de zeggingskracht van verhalen. Voor hen lijkt CSI in de praktijk bijna magisch te werken. Het is misschien wel het kortste loopbaantraject met zoveel diepgang. Dit handboek biedt professionals de nodige kennis en handvatten om met succes het Career Story Interview toe te passen.



27,25

Jan de Dreu

Het 2-gesprek

Hoe een 2-gesprek bevrijdend kan zijn

Dit boekje is bedoeld als geschenk. Zelf ben ik dankbaar voor alle kennis en ervaringen die mij geschonken zijn. In de eindfase van mijn professionele leven wil ik op mijn beurt die kennis doorgeven. Aan professionals van diverse pluimages. In de hoop en de wens dat ieder van jullie je eigen meesterschap ermee voedt. En zo je cliënten, medewerkers of welke afnemer ook helpt een vrijer mens te worden.



17,50

Deze boeken zijn verkrijgbaar bij: **coachboeken.nl**



www.kloosterhof.nl