



Fotografie: Bram Vis

Edwin Holwerda over de waarde van  
kwetsbaarheid, het heilige vuur en  
authentieke mannenkracht

Wat is de volgende stap  
voor mannen in relaties?



***Wat houdt mannen bezig als het gaat om relaties? Hoe kunnen ze hun hart openen zodat zij zich kunnen verbinden met de ander? Hoe kunnen ze de ruggengraat ontwikkelen om autonoom, krachtig én liefdevol in relaties te staan?***

**Edwin Holwerda is een ervaren mannenwerker en drijfveren expert. Hij wordt door velen beschouwd als een Master of Ritual & Ceremony. Samen met zijn twee collega's begeleidt hij mannengroepen in Nederland.**

De doelstelling van MannenWerk is om mannen te ondersteunen in het ontwikkelen van hun authentieke mannenkracht. Over MannenWerk zegt Edwin: "Het werken met mannen bevrijdt mannen. Het helpt mannen in contact te komen met hun essentie en de oerkracht van het bestaan. Het transformeert woede in levensvuur, agressie in passie, gemis in compassie en verlangen in liefde. MannenWerk opent de weg naar het hart en leert mannen om vanuit hun missie hun levenspad te bewandelen. Voor zichzelf, de ander en de wereld."

Ik heb tijdens onze mannen workshops honderden mannen voorbij zien komen en kan inmiddels denk ik wel concluderen dat er drie basale, voor mannen telkens terugkomende thema's zijn: eenzaamheid (ik red me wel, ik doe het wel alleen, etc.), dwangmatige competitie (ik ben de grootste, beste, sterkste, het meest verlicht, etc.) en emotionele schroom (als ik me kwetsbaar opstel is dat gevaarlijk dus voel ik liever niet). Deze zaken worden ons mannen vaak vanuit cultuur-historisch perspectief aangeleerd, maar kunnen ons in deze tijd behoorlijk in de weg zitten.

## **Verbinding en heelheid**

Als we het hebben over relaties kan ik vanuit mijn ervaring zeggen dat een nieuwe volgende stap voor mannen gaat over verbinding en heelheid. Al hangt dat volgens mij ook nauw samen met waar iemand "uithangt" in termen van geloofsovertuigingen en bewustzijnsontwikkeling. Zo zullen er voor mannen die meer verwant zijn met het rationalisme en het wetenschappelijke paradigma andere natuurlijke volgende stappen zijn dan voor mannen die veel meer hebben met het modernisme of postmodernisme. Dat is denk ik wel belangrijk om te realiseren. Er is niet één algemene natuurlijke volgende stap voor mannen. Wel kan elke man een volgende stap zetten vanaf het punt waar hij nu is.

Als we het hebben over verbinding dan hebben mannen deze allereerst met zichzelf aan te gaan. Zonder verbinding met het eigen gevoel kan er moeilijk verbinding met iemand anders worden gemaakt. Dat is voor mannen niet altijd even makkelijk. We zijn van nature naar buiten gericht. De aandacht ligt vaak bij onze omgeving en wat daar te bereiken is. Problemen worden vaak op de ander of op de buitenwereld geprojecteerd. Door die externe focus – of dat nu een religieuze achtergrond heeft, door onze masculien ingerichte samenleving komt, of door iets heel anders veroorzaakt wordt – is de westerse man in de loop van de geschiedenis op een bepaalde manier afgescheiden geraakt van zijn omgeving.

Daarnaast is het voor mannen ook best wel pittig om die autonomie die we ervaren, lijken te moeten opgeven als we in verbinding gaan. Wat gebeurt er

als ik me verbind met de ander? Blijf ik dan nog wel bestaan? Tel ik dan nog wel mee? Doe ik er dan nog wel toe? Als een man in verbinding kan zijn – en blijven – met zijn eigen essentie, kan hij de brug maken naar de ander. Vanuit die essentie kan hij dan ook de eenheid ervaren met al wat is. Die ervaring kan er dan voor zorgen dat mannen zich dienstbaarder kunnen opstellen en minder ego gedreven zijn. Maar ja, dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Het lijkt niet echt in onze hedendaagse masculiene genen te zitten.

Bij vrouwen ziet dat er iets anders uit. Die lijken van nature meer vanuit verbondenheid en heelheid te leven. Voor veel mannen is het nieuw om dat als uitgangspunt te nemen en spannend, want hoe blijf je autonoom als je in verbinding gaat?

## Heilig vuur

Om contact te maken met het heilige vuur dat in hen leeft, hebben jongens en mannen de stap naar de mannen te maken. Vroeger gebeurde dat traditioneel tijdens initiatierituelen en rites of passage. Opgroeiende jongens werden dan letterlijk fysiek bij de moeders weggehaald en ingewijd in het man-zijn door oudere



het man-zijn door oudere wijze mannen. Mannen die het leven al hebben geleefd en hun wijsheid met rust en kracht konden overdragen op de jongens. Het proces dat zich tijdens dit soort rituelen ontvouwde, zorgde ervoor dat jongens hun verlangens, agressie en boosheid konden vertalen naar passie en daadkracht en ze werden ondersteund in het ontwikkelen van een eigen unieke missie en visie. De inwijding zorgde er niet alleen voor dat jongens goede krijgers en minnaars werden, maar gaf ze ook een beetje verantwoorde-lijkheidsbesef voor hun stam. Ze werden tot het besef gebracht dat ze bestonden bij de gratie van de eigen gemeenschap en dat ze daar diensgevolge hun bijdrage aan dienden te leveren. Zo werd het heilige vuur aangewend ten dienste van de gemeenschap. In de loop der eeuwen

zijn deze inwijdingen volledig verdwenen uit onze westerse samenleving. De vaders zijn meestal aan het werk en dus afwezig. Grootvaders zijn ook meestal op afstand. Als jongens dan de stap naar de mannen willen maken, geven deze oudere mannen niet thuis. Het gevolg: jongens moeten het met elkaar uitzoeken. Ze zijn buiten, samen met hun leeftijdsgenoten of zitten binnen en trekken zich terug in hun eigen wereld. Omdat de jongens niet ingewijd zijn, leren ze weinig over de diepere zin van het leven en kunnen ze het over weinig anders hebben dan wat ze bezighoudt in het dagelijkse leven. Over intimiteit, kwetsbaarheid, relaties, het heilige vuur, hun missie en visie en dergelijke leren ze niet veel. Daarvoor hebben ze oudere en ervaren mannen nodig die dit pad al hebben bewandeld en die hen stap voor stap

kunnen maken in het leven. Dit alles geldt natuurlijk niet voor alle jongens en adolescenten mannen. Het heeft ook veel te maken met door welke generatie je bent opgevoed. Jongens die door babyboomers of flowerpowers zijn opgevoed, kijken anders naar de wereld dan jongens die door de generatie Nix zijn grootgebracht. Iedere man heeft zijn eigen uitdaging en heeft zijn eigen volgende stap te zetten.

### Relaties en liefde

Vrouwen zijn van nature gevoelsmatiger en relationeler. Vaak leren we als man deze aspecten van het leven van vrouwen. In feite leren we dan dus de feminiene manier van voelen en relateren. Daar is op zich niets mis mee, maar het is voor mannen juist heel heilzaam om kwetsbaar, gevoelig en in verbinding te zijn onder mannen. Als mannen leren om als man onder de mannen in hun authentieke kracht en kwetsbaarheid te gaan staan, kunnen ze zich ook veel autonomer verbinden met vrouwen. Dan wordt verbinden man-eigen: krachtig én liefdevol, met behoud van eigen waarde en met waardering voor de ander.

Het woord liefde roept onder mannen allerlei emoties op. Het wordt snel geassocieerd met de relaties met onze vrouwen en kinderen, wat vaak een positieve werking heeft. Als we het dan hebben over liefde tussen mannen wordt het vaak een ander ding. Veel mannen hebben de neiging mannenliefde te perverteren als iets (homo)seksueels, wat vaak belemmerend werkt om de liefde tussen mannen te laten stromen. Dat is jammer, want zonder huwelijk of seksuele daad

"Over intimiteit, kwetsbaarheid, relaties, het heilige vuur, hun missie en visie en dergelijke leren ze niet veel. Daarvoor hebben ze oudere en ervaren mannen nodig die dit pad al hebben bewandeld en die hen stap voor stap wegwijs kunnen maken in het leven"

kunnen mannen toch immers ook van elkaar houden? Als we als man de negatieve lading afhalen van mannenliefde en het niet louter zien als iets homoseksueels of iets voor watjes, kan deze vorm van liefde mannen ook kracht en vitaliteit geven. Voor mannen wordt deze liefde dan een verbinding op basis van broederschap.

### Strijd versus kwetsbaarheid

Als mannen bij elkaar komen, is er van nature een soort onderliggend gevoel van strijd. Dat is op zich niet zo gek, want vanuit het verleden bezien kwamen mannen altijd bij elkaar als het ging om oorlogszaken, de buit verdelen, vertellen hoe goed je wel niet bent, enzovoort. Zelfs in het begin van onze workshops zie je dat soms terug. Je ziet iedereen elkaar dan aankijken en heel voorzichtig aftasten. Alhoewel het vaak bewuste en spirituele mannen zijn, gaat het toch regelmatig over "wat staat me te wachten?", "wat gaan ze met me doen?", "voor wie moet ik oppassen?", "hoe word ik aangepakt?", "word ik aangevallen?", "ben ik wel veilig?"

aangevallen?", "ben ik wel veilig?"

Mannen willen de controle houden over de situatie en in veel situaties waarin mannen bij elkaar komen en elkaar niet kennen, is dit aan de orde. Heel basaal gaat het hier dus uiteindelijk telkens weer over "ben ik oké?" en "mag ik er zijn?"

Wij leren mannen dat ze zich kwetsbaar en open kunnen opstellen naar andere mannen. In het delen van kwetsbare en gevoelige zaken ligt vaak de sleutel naar meer intimiteit in relaties. Als mannen merken dat de ander blijft en niet wegloopt, ze niet aanvalt of belachelijk maakt als ze iets gevoeligs vertellen, komt er vertrouwen en een gevoel van veiligheid. In deze bedding kan dan intimiteit ontstaan: ik ben oké zoals ik ben, met al mijn shit, met al mijn verlangens, met al mijn schaduwkanten, maar ook met al mijn talenten en innerlijke licht.

Vooraf dat laatste verbaast me soms telkens weer. Het is niet vreemd dat we bang zijn om onze donkere kant te tonen, maar het lijkt alsof we voor ons licht soms nog banger zijn. De angst die daarbij ervaren wordt, heeft ook weer met afgescheidenheid te maken. Wie blijft er namelijk als ik werkelijk mijn pad ga volgen? Wie wil me dan nog? Raak ik alles kwijt wat ik heb opgebouwd?

De kracht die vrijkomt als mannen ervaren dat ze zich gesteund en gedragen voelen door andere mannen wanneer het gaat om de meest intieme zaken, is enorm. Het zorgt ervoor dat mannen met minder schroom in relatie kunnen gaan. Het feit dat ze zich gedragen weten door een broederschap van mannen die ze onvoorwaardelijk ("no matter what") steunt, versterkt de ruggengraat en zorgt ervoor dat mannen makkelijker kunnen blijven staan wanneer het moeilijk wordt.

## **Een man moet liefdevol én krachtig zijn**

Eén van de meest gehoorde verlangens van vrouwen is dat mannen én liefdevol én krachtig moeten zijn. Een combinatie die wel het een en ander van ons vraagt. Van nature hebben mannen altijd de paternalistisch rol van kostwinner en beschermer van het erfgoed gehad. De culturele omwentelingen na de Tweede Wereldoorlog, de opkomst van het liberalisme en de flowerpower tijd zorgden ervoor dat vrouwen



– helemaal terecht overigens – meer rechten kregen, terwijl er tegelijkertijd van mannen iets heel anders werd verwacht. De zachte man ontwikkelde zich, de maatschappij feminiseerde en met de opkomst van de gevoelige man verdwenen ook deels de standvastigheid en de vastberadenheid die mannen zo kenmerkte.

Je ziet dat die ontwikkeling, zeker in (post)moderne kringen, vaak wat is doorgeslagen naar de feminiene kant en het masculiene stuk deels is weggefallen, terwijl het verlangen naar het masculiene in de onderstroom bij mannen wel heel actueel is. Een veel gestelde vraag van bewuste mannen is nu dan ook: hoe integreer ik mijn masculiene kwaliteiten op een gezonde en constructieve manier met mijn feminiene kwaliteiten? Het oude gedrag en de oorspronkelijke masculiene waarden zitten in onze cellen, onze genen. Onze ideeën over hoe mannen

horen te zijn, veeg je niet zomaar even van tafel. Als je als man je vrouwelijke kant hebt ontwikkeld, is het soms best wel ingewikkeld om de constructieve, mannelijke krijgersenergie weer te integreren. Ook omdat onze samenleving daar niet altijd even van gediend is. We willen wel dat mannen mannelijker worden, maar de vurigheid van mannenenergie wordt niet altijd gewaardeerd. Kijk naar het onderwijs. Jongens mogen wel praten over zaken, maar een beetje rennen en knokken op het schoolplein is er niet meer bij. Dat hoort niet, zo doen we het niet.

A silhouette of a person sitting on a grassy hill, looking out over a landscape. The person is facing right, and their shadow is cast on the grass. The background is a clear blue sky with some distant hills visible on the left.

*"We willen wel dat mannen mannelijker worden, maar de vurigheid van mannenenergie wordt niet altijd gewaardeerd."*

Dat terwijl het juist heel belangrijk is dat jongens de mannenenergie, die testosteron die in ze zit, op de een of andere manier kwijt kunnen. Daar heb je dan vaak andere mannen voor nodig, mannen die weten hoe ze die energie om moeten zetten in visie en daadkracht. Mijn suggestie: laat jongens en mannen weer experimenteren met die typische masculiene energie, maar doe dat vooral als mannen onder elkaar en onder supervisie van geïnitieerde mannen.

## Onvoorwaardelijkheid

Het stimuleren van onvoorwaardelijkheid in relaties is volgens mij essentieel voor mannen en wellicht ook voor vrouwen. Als relaties zich ontwikkelen, dan kom je meestal vanzelf op een punt waar je tegen grenzen aanloopt. Het wordt wat saaier, het wordt gewoner, de sleur slaat toe. Om een relatie dan naar een volgende stap te helpen, is het belangrijk met elkaar het onderzoek aan te durven gaan. Dat is spannend. Als je dan de afspraak hebt gemaakt met elkaar dat je er onvoorwaardelijk voor elkaar bent en zal zijn, kan dat helpen om de donkere kromten van de relatie met elkaar te onderzoeken. Voor een man is het belangrijk om te weten dat de partner blijft, ook als het spannend wordt. Als het dan uiteindelijk niet werkt, ook goed, je hebt het in ieder geval geprobeerd. Door die onvoorwaardelijkheid mag het niet-weten er ook even zijn. Wij mannen willen graag zaken oplossen, spanningen wegwerken. Dat lukt niet altijd. Soms weet je het even niet. Onvoorwaardelijkheid zorgt ervoor dat je het even niet mag weten en het erkennen van niet-weten kan juist heel

krachtig zijn. Dit ben ik, ik loop hier tegen aan en ik weet het even niet. Dat is geen zwaktebod, maar gewoon de realiteit zoals die is.

*"Onvoorwaardelijkheid zorgt ervoor dat je het even niet mag weten en het erkennen van niet-weten kan juist heel krachtig zijn. Dit ben ik, ik loop hier tegen aan en ik weet het even niet. Dat is geen zwaktebod, maar gewoon de realiteit zoals die is."*

Daarnaast is het voor partners en vrouwen heel belangrijk om te beseffen dat het masculiene van mannen af en toe even weg moet kunnen duiken in de welbekende cocon. Mannen hebben het nodig om zo nu en dan in hun "mannenkamer" te zitten, waar ze op en met zichzelf kunnen zijn, waar ze even de dingen die gebeuren in perspectief kunnen zetten. Om daarna weer hernieuwd de verbinding en de relatie aan te kunnen gaan. Als een partner dan steeds blijft zeuren van "ik wil in gesprek met je", "je bent er niet", dan werkt het eigenlijk alleen maar averechts en kruipt de man steeds verder in zijn schulp. Als een man zich terugtrekt, laat hem dan, hij komt vanzelf weer. Het is daarbij wel belangrijk in relaties dat een man aangeeft dat hij zich even wil terugtrekken om helderheid te creëren richting zijn partner over waar hij staat en wat er nu nodig is.

## **Mannelijkheid in het bedrijfsleven**

Alhoewel mannengroepen heel waardevol zijn voor je ontwikkeling als man, ervaren mannen ook nog wel enige schroom om naar een mannengroep te komen. Veel mannen zien het als een zwaktebod, want een "echte" man lost zijn problemen toch gewoon zelf op? Mannelijke kwetsbaarheid is nog steeds geen algemeen geaccepteerde waarde in onze samenleving. Alleen bij de postmoderne mens wordt het als waardevol gezien. Verder zit onze samenleving nog vol waarden en normen die vinden dat mannen sterk en succesvol moeten zijn, de rug moeten rechte als het moeilijk gaat en zeker niet moeten huilen. Je ziet deze boodschappen terugkomen in de media, in praatprogramma's, maar ook in het bedrijfsleven.

Dat laatste is nog steeds zeer masculien, rationeel en wetenschappelijk ingericht. In het zakenleven moet je slim zijn, de ander kunnen aftroeven, het spel kunnen spelen en vooral niet teveel je zwaktes etaleren, want daar kan een ander gebruik van maken. Voor kwetsbaarheid is weinig plek. Het wordt vaak als slap en soft gezien en zeker niet als effectief.

De inrichting van onze samenleving, onze politiek en onze organisaties zou wat dat betreft best wel wat feminieer mogen zijn. Dan heb ik het niet over gedrag of waarden, want die zijn in Nederland best wel gemeenschappelijk en sociaal. De systemen waarin we werken, zijn echter nog wel masculien ingericht en dat roept simpelweg masculien gedrag op. In dit kader zou het goed zijn voor onze collectieve

ontwikkeling als er meer en meer feminiene wijzen van werken worden geïntegreerd in de manier waarop we ons organiseren. Hierdoor kan het bewustzijn groeien en kan er meer ruimte komen voor compassie en kwetsbaarheid. Volgens mij zitten wij als land ook het meest van alle landen met elkaar op de hei. We zijn dus zeker op de goede weg.

## Mannen met een missie

Om in de woorden van David Deida, wereldwijd expert op het gebied van mannenwerk, te spreken, is het voor mannen ten slotte essentieel om een "heilige" missie te hebben. Het masculiene is van nature naar buiten gericht. Diep van binnen willen we als man wat betekenen, iets voor de wereld doen, iets nalaten. Deida zegt dat mannen langzaam afsterven, uitgeblust raken van binnen als ze geen missie hebben. Een ego gerichte missie is daarbij niet toereikend, want dan wil je alleen maar meer en meer en dat is oneindig en dus nooit bevredigend.

De oorspronkelijke taak van mannen is om dienstbaar te zijn aan hun stam, aan hun gemeenschap. We vragen mannen dan ook vaak: hoe wil je dienen? Wat wil je bijdragen? Wat is jouw heilige missie? Daarvoor hebben we als man contact te maken met onszelf, met ons hart, met onze ziel. Vanuit het diepere weten dat in dit proces ontstaat, kan je bestemming zich dan aandienen. Omdat deze dan vanuit het hart en vanuit iets wat veel groter is dan jezelf komt is het compassievol en dienend. Omdat dat missiestuk een echt masculien iets is, hebben mannen wel de stap naar de mannen te maken.

Als mannen zich op harts- en zielsniveau

verbinden met andere mannen voelen ze zich gedragen en gesteund op hun zielepad. Vanuit die gedragenheid kunnen zich dan weer verbinden met de ander en met de wereld, als een man die vanuit zijn authentieke kracht doet voor zijn omgeving wat nodig is



*Edwin Holwerda (M.Sc.) is sinds 2006 partner bij MannenWerk ([www.mannenwerk.org](http://www.mannenwerk.org)). Daarnaast is hij werkzaam vanuit zijn eigen bedrijf KAORA ([www.kaora.org](http://www.kaora.org)) en is hij partner bij Synnervate ([www.synnervate.nl](http://www.synnervate.nl)). Binnen Synnervate is hij sinds 2010 ook actief als Spiral Dynamics Integral Lead ([www.sdinl.org](http://www.sdinl.org)).*