



Mannen cirkels

Waar alles bespreekbaar is

Het is een krachtig ritueel dat steeds vaker plaatsvindt: de mannencirkel. Een plek waar mannen eerlijk kunnen zijn en kwetsbaar, waar gevoelens soms voor het eerst worden uitgesproken. Drie organisators van deze cirkels vertellen.

TEKST BIANCA BARTELS FOTOGRAFIE DANIQUE VAN KESTEREN
STYLING TILLY HAZENBERG

'Als je niet stilstaat, kun je niet voelen'

Sharief Niamut (46) werkt als ademcoach, lichaamswerker, traumacoach en systemisch coach met mannen. Ook organiseert hij mannencirkels. Op het Happinez Festival gaf hij een workshop.

"Ik had een onrustige jeugd met gescheiden ouders en een vaak afwezige vader. Er was veel liefde, maar ik voelde ook afwijzing en was onveilig gehecht. Mijn oudere zus, die alles bewuster heeft meegemaakt, kon niet met de problemen omgaan en beroofde zich als tiener van het leven. Ik droeg door dit alles veel verdriet met me mee, wat zich in mijn puberteit omzette in boosheid, en vluchten in feesten en verdovende middelen. Maar ik herpakte me en kwam, na tien jaar hard werken in de commerciële saleswereld, in Azië in aanraking met boeddhisme en meditatie. Daar kwam voor het eerst de stilte in mezelf. Ik realiseerde me wat ik allemaal had meegemaakt en ontdekte dat meditatie de weg naar binnen was. Vanaf toen ben ik naast mijn werk met mezelf aan de slag gegaan. Ik ontdekte dat de commerciële wereld heel veel hoofd, ratio en ego was, en dat die wereld me niet meer diende. Kwetsbaarheid bestond in die harde wereld niet onder mannen. Ik was de vreemde eend in de bijt als ik vroeg: hoe is het nu echt met je? Dat vonden de mannen daar ongemakkelijk, die wilden alleen praten over harde omzet. Ik deed ondertussen coaching- en bewustwordingsopleidingen en organiseerde mannencirkels. Ik zag steeds beter hoe ongezond het is dat zo veel mensen in de commerciële wereld voorbij hun eigen grenzen gaan, alleen doen wat de baas wil en omvallen. Ik had al een dochter, werd vader van een tweeling en dacht: waar sta ik voor? Wat wil ik in deze wereld doen? Ik besloot om voor mijn missie te gaan. Ik wist hoeveel druk er op mannen ligt en hoe ons als kind is geleerd om op slot te gaan door een beschermklaag om ons heen te bouwen, om stoer te zijn en geen emoties te tonen. Ik had in Azië geleerd om naar mijn binnen-stem te luisteren en om te voelen. Vanaf toen stortte ik me fulltime op mannenwerk. Het is mijn missie om mannen vanuit hun hoofd in hun lijf te

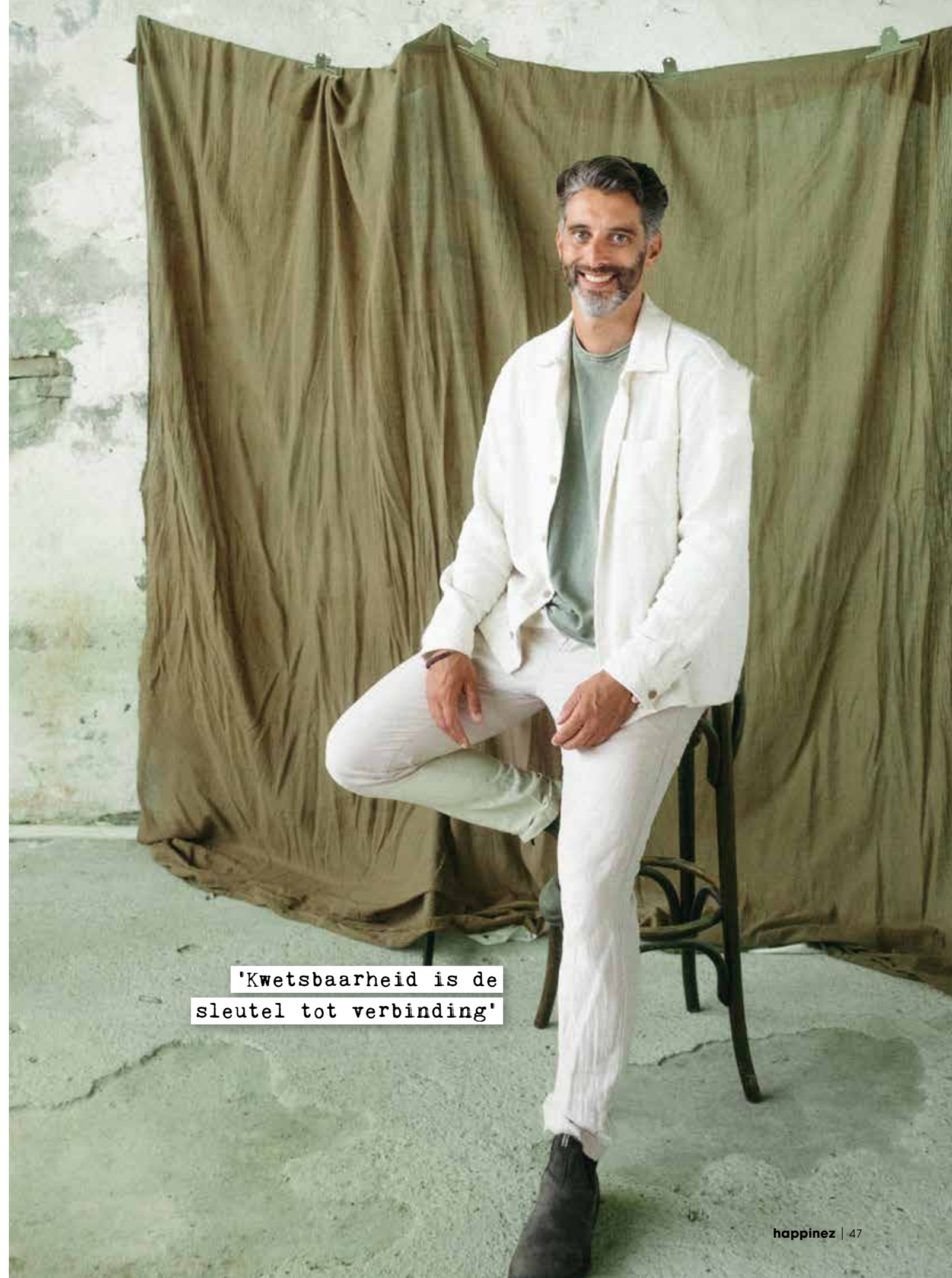


laten komen, waardoor ze met veel meer geluk en liefde voor zichzelf - en met anderen - kunnen leven. Daar wordt de wereld beter van.

Tijdens een dag-retreat werk ik erg aan vertragen en verstillen, want als je niet stilstaat, kun je niet voelen. Dus ik haal ze uit hun comfortzone - de ratrace - en oefen met adem, stilstaan en vertrouwens-oefeningen. Zo komen ze bij hun onderdrukte emoties, wat een heel grote stap is, omdat ze daar vaak al tien, twintig of vijftig jaar niet bij geweest zijn. Doordat mannen op een diepere laag, vanuit hun hart en hun lijf, dingen gaan delen, voelen ze onderling herkenning en erkenning van wat er bij hen speelt op allerlei gebieden: werk, seksualiteit, vaderschap, de relatie met hun ouders, geldzorgen. In een mannencirkel ervaren ze dat ze het niet alleen hoeven te doen. Zonder dat het zweverig wordt kijk je samen je schaduwkanten aan, onderzoek je wat jouw triggers zijn en neem je je verantwoordelijkheid. Dat is levensveranderend.

Mannelijkheid en leiderschap is een belangrijk thema nu. Leiders maken er soms een potje van en zijn alleen bezig met geld, succes, spierballen hun eigen positie. De verbinding is zoek, oude vormen van leiderschap houden geen stand meer en er wordt onder grote leiders niet gesproken over empathie, liefde, zachte kracht en samenwerken. We hebben geen harde mannen meer nodig, maar krachtige mannen die weten dat kwetsbaarheid niet zwak is, maar de sleutel tot verbinding. Ik ben daarom een leiderschapsprogramma aan het ontwikkelen. Ieder is op zijn eigen manier ook een leider, maar laten we dat zo vormgeven dat we zachte leiders zijn. Geen watjes, maar moedige, sterke mannen die werken vanuit zachte macht. Dat kun je alleen doen als je in verbinding bent met jezelf." DEMANNENCIRKEL.NL

DRYKORN.COM (SHIRT), OVERIG PRIVÉBEZIT



'Kwetsbaarheid is de sleutel tot verbinding'



'Pijn uit het verleden
is mijn drijfveer achter
alles wat ik doe'

'Tranen worden hier niet ingehouden'

Lútzén Schroor (27) doet sessies met emotioneel lichaamswerk, yoga, ijsbaden en ademwerk. Ook is hij medeorganisator van het Free Man Festival en maakt de podcast 'Innerlijke krijger'.

"Veel mannen zijn opgevoed door mannen die nog in een traditioneel jasje zitten van mannelijkheid: weinig met gevoelens bezig zijn, niet te veel nadenken over het leven, niet huilen, mannen die het zelf willen oplossen, een masker opzetten en zich isoleren in plaats van dat ze hun kwetsbaarheid tonen, en die dan vastlopen. Veel mannen lopen rond met schaamte, wrok, ongeuit verdriet, angst en woede. Dat is enorm destructief, daarom is het zelf-dodingscijfer onder mannen zo hoog. Maar in deze tijd is er ook voor mannen gelukkig meer aandacht voor het in contact komen met jezelf en van daaruit met anderen.

Mijn eigen reis begon door een diepgewortelde overtuiging dat ik niet goed genoeg was. Thuis werd er niet gesproken over gevoelens of over wat je nodig hebt aan liefde en aandacht. Ik raakte als kind de verbinding met mezelf kwijt en ben die later opnieuw gaan opzoeken. Vanuit nieuwsgierigheid ben ik op zoek gegaan naar manieren om met mijn gevoelswereld in contact te komen en daar beter mee om te leren gaan. Mijn pijn uit het verleden is mijn drijfveer achter alles wat ik doe. Ik doe mijn werk vanuit een diep verlangen om mezelf zo goed mogelijk te leren kennen en om ook authentiek te kunnen verbinden. Ik ken ook de neiging om in mijn hoofd te zitten en het zelf willen oplossen. Terwijl, wanneer je in een cirkel met mannen stapt en iedereen vooraf zijn 'zwaarden en schilden' aflegt, er meteen broederschap ontstaat in plaats van haantjesgedrag. Zonder vrouw erbij verdwijnt de onderlinge competitie en ontstaat de zachtheid en openheid, die nodig is om in contact te zijn met jezelf en wie je echt bent. Er ontstaat veiligheid en heling. Het is niet langer: wie is de stoerste en de sterkste, maar: wat kunnen we voor elkaar betekenen? Dan hoeft je het niet meer alleen te doen. De mannencirkel is het meest krachtige ritueel dat ik ken, omdat je daarin wordt uitgenodigd om vanuit je



gevoel over diepere onderwerpen te praten. Je vraagt bijvoorbeeld waar iemand tegenaan loopt: Wat raakt je zo? Kun je ruimte innemen? Omdat al die 'maskers' en 'wapens' buiten zijn gelaten ontstaat radicale eerlijkheid. Mannen vertellen bijvoorbeeld: 'Ik voel me eenzaam in mijn relatie, omdat mijn vrouw verwacht dat ik over gevoelens praat, maar dat kan ik niet.' Of: 'Ik heb geen

werk en ik kan er niet om huilen.' Ik zie veel mannen die volledig gedissocieerd zijn van hun gevoelens omdat ze dat zo geleerd hebben. Maar dan houd je niet alleen je gevoelens in, maar ook je kracht. Dan raak je afgevlakt. Dat kost veel meer energie dan als het in je kan stromen. Het is waanzinnig om bij te dragen aan het doorbreken daarvan. Als bijvoorbeeld een man heel zacht iets deelt in de groep en niemand aankijkt, dan nodig ik hem uit om in het midden te staan, de anderen aan te kijken en harder te spreken. Dat doet hij eerst onwennig, maar de mannen blijven aandachtig en geïnteresseerd kijken, waardoor hij voelt dat hij niet in de maling wordt genomen, dat hij er mag zijn. Dan zie je hem ontdooien, vertellen, eerst nog zijn tranen inhouden, en als ik zeg dat ook mannen mogen huilen, laat hij zijn tranen voor het eerst lopen. Die ervaring neemt hij mee naar huis. Zo doorbreekt hij het patroon waarin hij vastzat.

Ik ben medeorganisator van het Free Man Festival. De grondlegger hiervan had zijn beste vriend verloren aan suïcide. Hij was zo geraakt dat hij niets had geweten van de diepte van de depressie van zijn vriend dat hij een plek wilde creëren waarop alles bespreekbaar was. Een plek waar mannen niet meer alleen zijn, elkaar op een bekrachtigende manier kunnen aanspreken op hun gedrag, en een hand of knuffel kunnen geven. Het is al vijf jaar een succes en op het festival organiseren we mannencirkels op postcode waarin mannen elkaar jarenlang blijven zien. Prachtig!" INNERLIJKEKRUGER.NL

'Mannen denken dat hulp vragen zwak is'

Onder het motto 'Wees de vader die je je kinderen gunt' organiseert Jeroen de Jong (51) mannencirkels voor vaders. Ook schreef hij het boek 'Vadervuur'.



"Vader zijn voelde als de belangrijkste taak van mijn leven, dat wilde ik niet verprutsen. Daarom verdiepte ik me er tijdens de eerste zwangerschap van mijn vrouw al in, en wilde ik dingen anders doen dan mijn eigen ouders. Geen kinderwagen kopen bijvoorbeeld, maar mijn kinderen in een draagdoek dragen. En proberen te luisteren naar hun behoeften in plaats van ze bij een huilbui snel stil te krijgen. Inmiddels zijn onze drie kinderen bijna allemaal volwassen. Ik kwam er tijdens de opvoeding achter dat vaderschap niet alleen gaat over mijn kinderen grootbrengen, maar dat het ook een grote spiegel is waarin ik mezelf telkens terugzie. Het laat me zien wat ik als mens, als man en als vader nog te leren heb. Uit wat ik leerde ontstond mijn bedrijf 'De Praktijkvader'.

In de Vadervuur-trainingen die ik geef komen groepen mannen acht keer, om de veertien dagen, samen om diep in het vaderschap te duiken. Mannen zetten daar de stap van 'ik' naar 'wij'. Heel vaak denken ze vanaf hun vaderschap: 'ik ben mijn vrijheid kwijt' of zelfs: 'ik wil mijn oude leven terug'. Maar dat kan niet. Ze maken hier bewust de stap van jong volwassene naar iemand die dienstbaar is aan iets wat groter is dan zij - naar een gezin waarin zij óók hun kwaliteiten kunnen inzetten. Daarmee daalt het besef in van überhaupt onderdeel zijn van iets groters, wat een spiritueel inzicht is. Door het delen voelen ze ook dat ze niet de enige zijn die ergens tegenaan lopen. Veel mannen hebben het idee dat ze alles alleen moeten doen en dat hulp vragen zwak is, maar nu voelen ze dat het normaal is om ergens mee te zitten zoals het 'boos worden op een kind' of het gevoel dat ze het 'nooit goed kunnen doen'. Wanneer je dit deelt, ga je voorbij het masker dat je ophoudt en ontdek je hoe het écht met je gaat. Vervolgens neem ik ze verder mee de diepte in. Ik gebruik allerlei methodes om dichterbij jezelf te komen: adem-

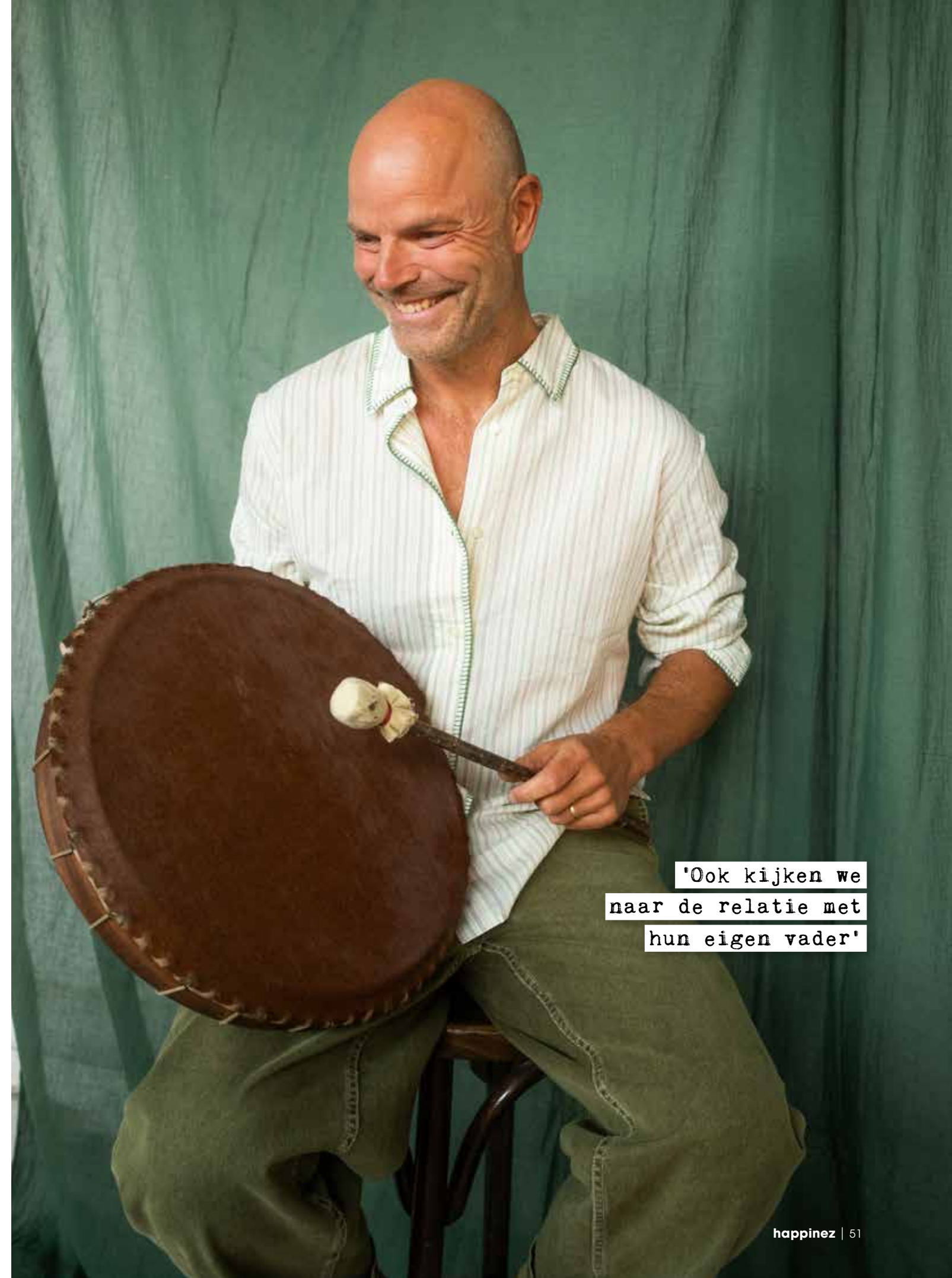
halingsoefeningen, lichaamswerk, geleide meditatie, zweethutceremonies en familieopstellingen. Mannen zitten vaak veel in hun hoofd, maar zodra ze met deze methodes uit hun hoofd komen en gaan voelen, komen er antwoorden binnen op vragen over hun vaderschap. Bij opstellingen kijken we bijvoorbeeld naar de relatie met hun eigen vader, die erg belangrijk is. Wat willen ze daarvan

wel of niet doorgeven? Vaak was hun vader afwezig, had hij een kort lontje of kon hij niet over gevoelens praten. Zo'n opstelling gaat verder dan 'bedenken' wat je anders wilt doen: wat je mist(e) wordt voelbaar, waardoor de urgentie om iets te veranderen diep doordringt. Het is belangrijk om ook te kijken naar wat wél mooi is aan je vader of ouders. Wat wil je juist meenemen? Mijn vader nam ons bijvoorbeeld elk weekend mee op uitjes naar het bos, de zee of zelfs naar Antwerpen, we gingen altijd ergens naartoe. Zo toonde hij zijn liefde. Als vader vond ik het eigenlijk best veel gedoe om steeds met het gezin op pad te gaan. Maar ik wil graag die moeite doen, omdat het mij als kind veel plezier bracht.

Bij een volgende groepsbijeenkomst bespreek je met elkaar hoe het in de praktijk is gegaan met wat je van plan was. Daar leren de anderen ook van. Zo groeit de diepgang en de verbinding in de groep, en er ontstaan vriendschappen.

Wij mannen willen emotioneel beschikbaar zijn voor onze kinderen, maar dat moeten we wel leren. Deze generatie staat daar meer voor open dan vorige generaties. De laatste vijf jaar zie je een grote toename van mannencirkels en -festivals. Fantastisch! Onze kinderen groeien nu op met een ander beeld van mannen: we hoeven niet meer alleen sterk te zijn en we mogen hulp vragen. Dat besef geeft in de mannencirkels veel ontlading en opluchting. Er wordt veel gelachen, want er ontstaat ruimte en plezier."  PRAKTIJKVADER.NL

ZARA.COM (BLOUSE), AMERICANVINTAGE-STORE.COM (BROEK)



'Ook kijken we naar de relatie met hun eigen vader'