

Iets ophalen dat ligt te schitteren



Woensdagochtend, kwart over negen. In de grote zaal op de begane grond hangt een aangename rust. De geur van gebrande salieblaadjes vult de ruimte, er klinkt muziek, een koele bries waait door de open ramen. Buiten is het stralend weer. Het is wachten op de andere mannen.

Vierentwintig zijn het er. Allemaal anders en toch ook hetzelfde. Vandaag en morgen zijn ze hier om iets te ontdekken wat ze nog niet wisten over zichzelf. Of misschien juist om bevestiging te krijgen van iets wat in de diepte al riep, maar waar simpelweg nog niet zo goed naar geluisterd werd.

De mannen druppelen binnen. Nieuwe gezichten, handen schudden, hier en daar herkenning en een hug. 'Hee! Hoe is het? Leuk om je te zien!'. Er hangt een ontspannen, verwachtingsvolle energie. Compleet anders dan ik me herinner van de eerste dag bij Mannenkracht. Daar was een afwachtende, aftastende sfeer bij binnenkomst. Of is dat alleen mijn eigen perceptie? Ik weet nog hoe spannend ik het toen vond. Om mezelf te laten zien in een groep, om gewoon O.K. te zijn. Vijf jaar later is er veel veranderd. Ik heb een steviger basis, en ik voel dat dat voor de anderen hier ook geldt. Dit is Mannenkracht Advanced. Deze mannen hebben ervaren hoe het is om met zichzelf aan de slag te gaan en stappen te zetten.

Voor Peter is het de première van een nieuwe workshop. Een verdiepende tweedaagse waarin hij ruimte geeft aan nieuwe inzichten en z'n eigen ontwikkeling en ervaringen van de afgelopen tijd vertaalt in het programma. Het is een vrucht van het Mannenkracht Event ter gelegenheid van de 100^{ste} Mannenkracht. We gaan meteen de diepte in. Met zijn bekentenis 'jullie waren vannacht nog een DRAAK voor me. En nu ik hier zit valt het reuze mee' opent Peter de ruimte. Vervolgens leest hij de prachtige tekst van Marianne Williamson, Our Deepest Fear, voor. Schitterend zijn. Mag dat zomaar? Kan dat zomaar?

'Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure. It is our light, not our darkness, that most frightens us. We ask ourselves, who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous? Actually, who are you not to be? You are a child of God. Your playing small doesn't serve the world. There's nothing enlightened about shrinking so that other people won't feel insecure around you. We are all meant to shine, as children do. We were born to make manifest the glory of God that is within us. It's not just in some of us; it's in everyone. And as we let our own light shine, we unconsciously give other people permission to do the same. As we're liberated from our own fear, our presence automatically liberates others.'

Deze tweedaagse draait om de balans tussen mannelijke en vrouwelijke energie. In je overlevingsstrategie ontwikkel je één kant van de polariteit sterker, waardoor je ofwel een macho (stoere jongen), ofwel een wacho (zachtman) wordt. Daar kun je van alles van vinden, maar zo is het is nu eenmaal. In de ontkenning wordt het sterker. Wat nu te doen? De beweging is simpel en moeilijk tegelijk: omarm je macho of je wacho. En vanuit de erkenning van het gemis dat erbij hoort, kun je op verkenningstocht naar de kant die je niet zo goed ontwikkeld hebt. Daar vind je je autonomie en persoonlijk leiderschap.

Klár met het theoretisch kader. Want de weg loopt natuurlijk niet via het hoofd, maar via het lijf. Wat volgt is een rondje getuigenissen. Wat heeft Mannenkracht je opgeleverd? Zinnen als 'de oerman in mij is opgestaan', 'ik heb verantwoordelijkheid genomen voor mijn eigen geluk', 'ik heb geleerd om vriendschap te ontwikkelen met mannen', 'de liefde stroomt weer' en 'ik ben me bewust geworden van het feit dat ik een betweter was' volgen elkaar op. Peter vertelt hoe al die mannenkrachtworkshops óók hebben bijgedragen aan zijn ontwikkeling. 'Ik ben transparanter, meer helder over hoe ik mijn achterdeurtjes sluit. Ik neem meer mijn leiderschap en daarin ontstaat ruimte voor mijn creatiekracht.'

We gaan voort met oefeningen over in en uit contact gaan, ruimte nemen en geven. Bewustworden is het toverwoord. Hoe doe je de dingen die je doet? Peter houdt de mannen bij de les. 'Even uit de woorden blijven nog graag. Voel je lijfelijke sensaties maar, ook al kun je ze niet duiden'. Dan 'wie heeft er nog een dingetje met zijn vader?' 'Ja! Heb je even?' wordt er geantwoord. Er volgt een oefening rond het aannemen van steun van vader en van het aannemende hart. Hoe je vol met je aandacht kunt zijn bij het jongetje dat zich zó niet gezien voelde, dat zó gemist heeft... Het wordt stil in de groep. Peter zegt: 'Leer je overlevingsstrategie lief te hebben'.

Rond een uur of vier heeft de dag zich ontplooid tot 'een stapeling van ervaringen die met je meereist', aldus Peter. Vierentwintig mannen hebben een stukje van hun reis met elkaar gedeeld, gretig en nieuwsgierig. Geen getut, geen gène om ons in de ziel te laten kijken. En er werd ook hard gelachen.

Op naar de apotheose, naar buiten. Waar een vuurschaal wacht op intenties en offers. Wat is je leertaak en wat ga je (dus) doen? En wat laat je achter, wat moet je offeren om dit te kunnen doen. Hup in het vuur ermee. 'Ho!' klinkt het uit de kelen na elk offer. We kijken naar het vuur tot het bijna dooft. Dan nemen 24 mannen afscheid, maar niet voor lang.

And now for something completely different

Dag twee. Vandaag zijn we niet in Utrecht, maar ergens voorbij Apeldoorn. Plek van handeling: Renske Hoeve. Bij de warmte van de kachel zijn er veel enthousiaste begroetingen. Er hangt een

vrolijke, uitgelaten sfeer. Er wordt druk uitgewisseld over wat er gisteren gebeurd is. En allerhande andere mannendingen worden besproken, dat ook natuurlijk.

Buiten, in de bak, openen Peter, Coby, Sven en Jaima ondertussen 'het sjamanistisch veld'. Er zijn paarden aanwezig, die spiegelen wat er is in de groep. Het werkt op een gebied waar je hoofd niets mee kan, dus verklaren heeft geen zin.

Even later lopen er vierentwintig mannen in een paardenbak. De paarden verplaatsen zich, de mannen verplaatsen zich. Ieder in hun eigen tempo en richting. Coby benoemt en duidt de bewegingen van de paarden. Er is onderling oogcontact, er wordt gepraat, er is stilte, er zijn aanrakingen en hugs. Roofvogels cirkelen hoog in de lucht boven de bak. In het weiland ernaast kijken drie paarden aandachtig naar wat er gebeurt. Ieder volgt zijn beweging en is daarmee helemaal goed. Ikzelf ervaar wisselende stemmingen. Het ene moment kan ik me laten leiden door mijn ingeving en geef ik me daar volledig aan over. Dat maakt een enorme levensenergie los. Dan weer nemen mijn gedachten het over. Dan merk ik dat ik toch weer bezig ben met 'iets te willen betekenen' en 'van belang zijn'. En keur ik mezelf hierop af. Zucht. Dit is hoe ik dat doe, hoe ik mijn oude paadje loop. Terwijl ik allang O.K. was. En dus alleen maar hoeft te zijn.

Na de tweede sessie in de bak zitten 24 mannen bijeen in de kamer met de haard. Er zijn niet veel woorden nodig, en zéker geen uitgebreide analyses. Wat nog rest is een slotrondje. Voor mij: 'confrontatie met mezelf en een helder inzicht'. Dat ik alleen...maar...hoef...te...zijn. En schitterend.

Rob van Doggenaar, 10 april 2019