



Het pad: To Be a Man

ROBERT AUGUSTUS MASTERS

TEKST: WILLIAM WILSON

To Be a Man is een gids naar ware mannelijke kracht en vervulling, geschreven door Robert Augustus Masters. Het is een van de betere boeken omdat het zonder terughouden de diepere, lastige thema's bij de kop pakt. Confronterend, scherp en uitdagend met hier en daar adviezen en ook oefeningen om de inzichten te ervaren en te verinnerlijken.

Ook voor vrouwen een aanrader om te lezen en mannen beter te kunnen begrijpen. Masters' visie luidt: 'Ik heb veel mannen zien lijden doordat ze zich afsluiten van hun eigen diepte, wegdrijvend van wat hen in staat stelt om echt bevredigende relaties te hebben, hun authenticiteit verliezend en hun vermogen om zichzelf te verankeren in echte integriteit. Er is een dieper leven voor mannen, een leven waarin verantwoordelijkheid en vrijheid hand in hand gaan en stap voor stap een leven waarin geluk geworteld is, niet in wat we hebben, maar in wat we fundamenteel Zijn.'

Dr. Robert Augustus Masters is een integraal psychotherapeut en een pionier van de mannenbeweging.

Toen ik klein was, trof ik een vader die veel afwezig was, bezig met zijn werk en buitenshuis. In zijn afwezigheid steunde ik mijn moeder door zijn plek in te nemen. Gaandeweg kregen mijn ouders relatieproblemen, tot zij scheidden toen ik zeven was. En een paar jaar later verbrak mijn vader elk contact. Zo werd ik mijn moeders 'steun en toeverlaat'. Van binnen voelde ik: Papa, hoe kun je me nu zo laten zitten? Mijn reis van jongen naar man kenmerkt zich door verlatenheid en eenzaamheid. Ik sloot me op in mezelf en toonde geen gevoel. Vanaf mijn 26^{ste} levensjaar is mijn helende reis begonnen (ook met het opzoeken van mijn vader) en heb ik stap voor stap mijn mannelijke identiteit kunnen ontwikkelen. Ik ben dankbaar voor de mannen bij wie ik steun en begeleiding heb gevonden zodat ik nu een man ben die andere mannen begeleidt in hun zoektocht naar wat het is om man te zijn. >



Vorbij de schaamte

'Wees een man!' is een eis die veel verwarring geeft. In de conventionele definities van mannelijkheid wordt in onze cultuur, media en de meeste mannengroepen de nadruk gelegd op kracht, agressie, boosheid en succes veroveren. In zijn boek deelt Masters zijn adoratie voor Tarzan en geeft hij prikkelende commentaren op films zoals Fight Club, Avatar, Fearless en anderen. Hiermee illustreert hij uitgebreid hoe deze films invloed hebben (gehad) op de psyche en ziel van mannen van deze tijd. Echte mannelijke kracht ontstaat echter wanneer moed, integriteit, kwetsbaarheid, compassie, bewustzijn en daadkracht samengaan. Om deze kracht te ontdekken, is een reis van heelwording en bewustwording nodig, van verband leggen tussen heden en verleden. Mannen moeten hun 'gevecht' naar binnen – in zichzelf – verplaatsen en het niet meer zoeken in 'gebruikelijke' verslavingen, agressie of porno. En dan komen mannen hun schaamte tegen, wat een prominente plek in het boek krijgt. Het is de emotie die mannen ervan weerhoudt om hulp te vragen, om toe te geven dat hulp nodig is, om zich kwetsbaar op te stellen, om hun angst voor falen niet aan te kijken maar zich eerder te vermennen. Schaamte kan leiden tot verdooving van gevoelens en emotionele afsluiting, zelfs tot agressie.

Op 26-jarige leeftijd ging ik voorbij mijn trots en schaamte op zoek naar mijn vader. Daarbij vond ik hulp in cursussen Emotioneel LichaamsWerk (ELW). Eén voor één gingen de gesloten deurtjes weer open en begon ik te voelen wat jaren afgesloten was geweest. Door de pijn en het gemis heen gingen levensenergie en verlangen weer stromen. En passant kreeg ik een diepe relatie met mijn vader omdat ik mijn plek als zoon kon aannemen. Toch was het ook lastig omdat ik nog zoveel boosheid voelde over zijn afwezigheid vroeger: de lege plek die hij achterliet.

Omgaan met woede en agressie

Masters maakt onderscheid tussen woede en agressie. Agressie betekent een aanval met gesloten hart: 'Je zou kunnen zeggen dat agressie woede is die geen verbinding heeft met het hart en zich niet meer bekommert om de ander. Ongezonde woede (agressie) komt vaak voort uit het gevoel beschaamd, bekritiseerd, afgewezen of niet gerespecteerd te zijn.' Bij Phoenix Opleidingen noemen we gezonde woede 'het hanteren van het schone zwaard': het snijdt naar de ander en in het eigen hart, anders kan de ander je woede niet aannemen. Het stelt grenzen of bewaakt de eigen ruimte en in contact gebracht met de ander, is het zeer functioneel. Masters maakt prachtig inzichtelijk hoe de werelden van agressie en woede elkaar treffen en beïnvloeden. De vele gezichten van agressie, remedies tegen agressie en oefeningen om functioneel met woede om te gaan. Zo beschrijft hij bewust razen en tieren.

Uit het Emotioneel LichaamsWerk haalde ik de houthakkersoefening. Daad bij het woord voegend, kocht ik een bijl met lange steel en een dik stuk boomstam, liggend op de grond. Toen ik een keer verhit uit mijn werk kwam, zette ik mijn twee kinderen (toen 5 en 6 jaar) aan hun avondmaaltijd en ging mijn agressie uiten in het houthakken. Na een aantal minuten te razen en tieren en zwetend met de bijl te hebben gezwaaid, kwam ik bij de kwetsbare laag eronder (de oude pijn van het kind in mij). Daarna schrok ik wakker en dacht: oh jee, wat zullen mijn kids wel niet denken? Tot mijn verbazing zaten ze met hun bordje op schoot naar het raam gekeerd naar mij te kijken. Het raampje ging open en mijn zoon riep: 'Cool Pa!' Agressie die een bewuste en onschadelijk uiting krijgt, transformeert naar pure kracht en brengt je terug bij wat dieperliggend geraakt is in je kwetsbaarheid.



Intimiteit en seksualiteit in relaties

Bij het laatste deel aangekomen, heeft Masters een sterke fundering gelegd voor mannen om op te staan, om door het provocerende, confronterende materiaal te kunnen gaan over intimiteit, relaties en seksualiteit. Zo gaat het over wat het vraagt om werkelijk intieme relaties aan te gaan, waaronder wat partners mogelijk van elkaar nodig hebben om tot volledig partnerschap te komen. Masters schrijft: 'Samen intimiteit verdiepen en in gemeenschappelijkheid onze eigen weg banen, vraagt om een zeldzaam vertrouwen, een voortdurende bereidheid om niet alleen het beste wat we hebben te geven aan de relatie maar ook het slechtste, om alles bloot te leggen. Niet om het uit te kunnen leven of ons er aan over te geven maar om het onder ogen te zien, te integreren en er zo mee om te gaan dat de relatie er baat bij heeft.' Mannen hebben te dealen met de niet-toegeëigende delen van zichzelf door hun eigen schaduw onder ogen te zien. Daarbij is seksualiteit een essentieel onderzoeksgebied. Masters stelt dat mannen in geheime verlangens, fantasieën of activiteiten (waarin porno een prominente rol speelt) vaak seksuele opwinding opbouwen, die eigenlijk een compenserende activiteit is voor onderliggende (kind)pijn. De drang om energetisch te ontladen wordt versterkt waarmee nog meer nadruk komt op het, in onze cultuur gecultiveerde, orgasme (met ejaculatie). Dit is echter vergelijkbaar met de kortstondige opluchting bij het eindelijk uittrekken van te krappe schoenen. Die schoenen steeds weer opnieuw aantrekken, in een energetische vicieuze cirkel waarvan de spanning niet eens noodzakelijk was, is in feite hoe eroticitis werkt (een obsessieve of dwangmatige belangstelling voor seksuele activiteiten en mogelijkheden). Masters geeft richting om je te bevrijden van seksualiteit met primair een verplichting tot spanningsontlading. Zijn woorden zijn behulpzaam bij het ontstijgen van eroticitis of pornografie (en dat is wat anders dan het te onderdrukken).

Tijdens de heftige periodes van ruzies tussen mijn ouders en de onveiligheid die in huis ontstond, versterkte ik het patroon om niet uit te reiken voor mijn eigen behoeftes. Er gaf immers toch niemand thuis. In mijn moeders ogen voelde mijn hartenergie ok, maar mijn bekkenenergie niet. In mijn puberjaren trof ik me bijvoorbeeld teruggetrokken op mezelf aan om seksuele opwinding te voelen bij erotische plaatjes. Bij mijn eerste langdurige relatie duurde het dan ook even om hart en bekken in verbinding te krijgen. Die verbinding is essentieel in de weg naar ware mannelijke kracht en vervulling.

Daarbij is een sleutel in het ontstijgen van eroticitis of pornografie, het voortdurend contact met je eigen behoeftes, de behoeftes van het eigen kind. Dit innerlijk-kind-werk helpt op die dagelijkse, cruciale ogenblikken waarin veel spanning of angst voelbaar is. Op die momenten bewust stilstaan om voor die kleine jongen te zorgen, geeft direct geruststelling en laat de compenserende hunkering naar ongezonde seksuele activiteiten verdampen. Geen gemakkelijke weg, wel helend en uiteindelijk vervullend. Mannen hebben mannen nodig op het pad naar hun ware mannelijke kracht en vervulling. Dit boek is behulpzaam maar dit pad vraagt meer dan het lezen van een boek. Het doorbreken van diepgewortelde patronen in agressie of in seksualiteit vraagt warme en kundige begeleiding of op zijn minst een ware vriend/sponsor als gids (iemand die het proces zelf heeft doorlopen).

In mijn workshop Man en Seksualiteit vinden mannen hun weg naar hun eigen seksuele autonomie. Een weg uit de patronen van afhankelijkheid en dichter bij een eigen beheer van stromende levens- en seksuele energie (ook in contact). Net als Masters is mijn ambitie bij te dragen aan meer bewustwording, meer liefde en meer verbinding in relaties met seksualiteit als extatische ontdekkingsreis in spiritueel wakker worden. Welkom. 🐘

William Wilson is trainer en coach bij Phoenix Opleidingen. phoenixopleidingen.nl/williamwilson