

# Mannenwerk



*voor dummies*



door Jaap Herforth

versie oktober 2022

## Inleiding

Ben jij op zoek naar iets om jezelf als man te ontwikkelen? Of ben je misschien een partner en wil jij wel eens weten wat mannenwerk is?

Dan is deze gids voor jou! Ik loop al jaren in het mannenwerk mee en gun elke man dat hij zijn weg vindt.

Vragen? Neem gerust vrijblijvend contact op.

Met hartelijke groet,



Foto: het krachtdier van Yourmove Coaching is de wolf. In mijn training verbinden de mannen zich voor 5 maanden met elkaar, gesymboliseerd door het karabijnhaakje.

## A

### **Aarden**

Contact maken met de grond en 'moeder aarde'. Niet gegrond zijn hangt vaak samen met stress, gejaagdheid, gevoelloosheid en angst voor de volheid van het leven. Aarden kan een man o.a. bevorderen door op blote voeten te lopen, buiten te zijn en met natuurlijke materialen te werken (grond, water, hout, stenen).

### **Accountable**

Mannen houden elkaar aan de voornemens die zij hebben om iets in hun leven te veranderen. Niet afrekenen, maar een man helpen door zijn eigen weerstanden te gaan en hem op zijn 'bullshit' te wijzen.

### **Ademwerk**

Oefeningen bedoeld om je bewuster en dieper te laten ademen. Eventuele verdrongen emoties kunnen dan vrijkomen. Spanning leidt vaak tot hoge, onvolledige ademhaling. Dit kan lichamelijke klachten veroorzaken.

### **Afwezige vader**

Als een vader letterlijk of emotioneel ontbreekt in het leven van een jongen, dan heeft hij geen rolmodel. Gevolgen kunnen o.a. zijn dat hij voor altijd jongen blijft (Peter Pan), niet van zijn moeder loskomt of dat hij probeert met hard werken de gemiste liefde en goedkeuring alsnog te krijgen.

### **Aho!**

Een woord dat een spreker in een mannengroep gebruikt om aan te geven dat hij klaar is. De groep antwoordt aho! Dit betekent 'we hebben je gehoord'.

### **Archetype**

Oervorm. Het mannenwerk gebruikt diverse archetypes om de ontwikkeling van jongen naar man te beschrijven. Een archetype staat voor bepaald gedrag. Bij elk archetype hoort een verwrongen versie waarin het teveel of tekort aan kenmerken tot uiting komt.

Voorbeeld: koning (tiran), minnaar (verslaafde), strijder (sadist), held (lafaard), goddelijke kind (ziekelijk prinsje)

### **Ayuasca**

Geestverruimende thee die na een periode van voorbereiding (o.a. afzien van genotsmiddelen) ceremonieel wordt gedronken. De hallucinaties zouden antwoord op levensvragen geven. Ayuasca is niet ongevaarlijk en moet onder deskundige begeleiding worden gebruikt. Het middel is inmiddels verboden.

## B

### **Bedding**

Veilige basis.

Voorbeeld: een bedding in een mannengroep betekent dat de mannen aandacht voor elkaar hebben, niet oordelen, de spreker niet overladen met advies, alleen uitspreken wat iets met hen doet en dat ze alle onderwerpen en emoties die zich aandienen - ook de pijnlijke - welkom heten.

### **Biodanza**

Woordeloze dans in een gemengde groep. Je beweegt met blote voeten op muziek. Expressie, alleen of met anderen, stimuleert het voelen van je emoties. Geen danspasjes. Biodanza gaat uit van vijf lijnen: vitaliteit, seksualiteit, creativiteit, affectie en transcendentie.

### **Brotherhood**

Broederschap. Proberen in elke man, ook als hij vervelende gevoelens bij jou oproept, een broeder te zien die op zijn manier het pad loopt. Weten dat je van elke man iets over jezelf kan leren.

### **Bromance**

Hechte, niet seksuele of romantische band tussen twee mannen waarbij het gewoon is om over gevoelens te praten en elkaar aan te raken.

## C

### **Cacao-ceremonie**

Sjamanistisch ritueel waarbij pure cacao wordt genuttigd, vaak onder begeleiding van muziek en zang. De heilige werking van de cacao zou bestaan uit het openen van je hart en je bewustzijn (je komt het als ware op scherp te staan).

### **Chakras**

Plekken in het lichaam van de mens. Elk chakra staat voor bepaalde lichamelijke en spirituele eigenschappen. Als energie niet goed door een chakra stroomt, kunnen klachten ontstaan.

Voorbeeld: hartchakra (o.a. liefde voor jezelf en anderen).

### **Cultuur**

Over man-zijn bestaan hele mooie liedjes. Ik heb die verzameld in de man-o-theek op mijn website.

<https://www.yourmovecoaching.nl/meer-info/inspiratie>

## D

### **De-armouring**

Een werkvorm waarbij het pantser dat mensen ontwikkeld hebben wordt verzacht. Het pantser bestaat bijvoorbeeld uit hoge spierspanning, kramp en vage pijnpunten. In het pantser zit vaak oude emoties die loskomen. De-armouring bestaat uit hard drukken en knijpen of juist zachte aanrakingen.

## E

### **Emotioneel lichaamswerk**

Oefeningen bedoeld om opgekropte gevoelens te ontladen. Emotioneel lichaamswerk gaat ervan uit dat gevoelens zich in het lichaam kunnen vastzetten en dat de Westerse mens van zijn natuurlijke emoties en impulsen vervreemd is. Vastgezette emoties uiten zich in allerlei (vage) klachten, zoals spier-, buik- en hoofdpijn. Door gerichte oefeningen kunnen de belemmerende gevoelens geuit en losgelaten worden. Dit kan confronterend zijn, maar ook bevrijdend.

Voorbeeld: een rollenspel waarbij een man die boos is over de bemoeizucht van zijn moeder zich van haar moet verwijderen. Hij heeft een touw om zijn middel waar een aantal andere mannen aan trekt (voor corona werd deze man door anderen vastgehouden en moest hij zich loswerken)

### **Energieveld**

Spirituele term voor de uitstraling van een persoon (aura). Ook gebruikt om aan te geven hoe de sfeer in een groep is.

Voorbeeld: een aantal mannen dat in een kring stil naar een altaar met de foto's van hun vader of moeder kijkt en zo voelen dat ze iedereen een eigen reis met zijn ouders maakt(e)

### **Elders (ouderen)**

Eerbiedige term voor oudere, wijze mannen in een groep. Zie ook Sjamanisme.

## F

### **Familieopstellingen**

Ook wel: systemisch werken. Deze methode gaat o.a. ervan uit dat nare gebeurtenissen rondom oudere familieleden, ook als deze dood, vergeten, onbekend of verstoten zijn, bij de jongere generatie tot problemen kunnen leiden. Dit heet verstrikking. De gedachte is dat het systeem iets corrigeert. Door een opstelling met representanten van de familie wordt de oorzaak opgespoord, het probleem erkend en het systeem weer gesloten. Dit laat vervolgens de liefde weer stromen.

Voorbeeld: een heel bescheiden man met woede-uitbarstingen zet zichzelf in de opstelling ver achter een chronisch ziek broertje omdat die altijd alle aandacht van zijn ouders kreeg.

## **Festival**

In Nederland en België zijn regelmatig meerdaagse bijeenkomsten. Ik neem zelf deel aan Free Man, georganiseerd door Mannenhart. <https://free-man.nu/>

## **Fish bowl**

Een gespreksvorm waarbij een klein groepje mannen (vanaf twee) over hun gevoelens bij een bepaald thema praten. Om hen heen zitten de andere mannen in een kring. Zij zeggen niks en creëren een gevoel van welkom en veiligheid bij het groepje. Eventueel breken ze in wanneer het groepje afdwaalt in een inhoudelijke discussie of een man zich niet laat horen.

# **G**

## **Gathering**

Samenkomst van mannen of vrouwen (dagdeel, dag, weekend).

## **Geleide meditatie**

Meditatie aan de hand van een verhaal met aanwijzingen (stel je voor dat), digitaal dan wel live, of met behulp van muziek.

# **H**

## **Held**

Archetype voor de onvolwassen Krijger. Het Heldhaftige Jongetje wil steeds goede dingen doen, maar heeft niet de focus en het strategische inzicht van de Krijger. De Held heeft jeugdige overmoed.

## **Hieros Gamos**

Grieks woord voor de vereniging van de god en de godin in de mens (ook wel: mannelijk en vrouwelijk).

## **Hoog gevoelig**

Een theorie die veronderstelt dat sommige mensen sneller en beter de emoties van anderen aanvoelen of zelfs overnemen. Dat kan tot klachten leiden, zoals vermoeidheid of instabiliteit. Soms wordt hoog gevoeligheid in verband gebracht met een groter spiritueel bewustzijn of een onveilige hechting als kind.

Voorbeeld: een man heeft moeite met zijn grenzen aan te geven omdat hij er altijd voor anderen wil zijn, nog voordat zij hem iets vragen.

# **I**

## **Ijsbad**

Werkvorm, bekend geworden door Wim Hof. In een ijsbad stappen én volhouden geeft een gevoel van overwinning en verbetert het afweersysteem. Vaak zit om het ijsbad een (groeps)ritueel.

## **Initiatie**

Inwijding. Op diverse plekken zijn vader-zoon weekenden waarin de overgang van jongen naar man gevierd wordt.

## **Innerlijke familie**

Een model dat jouw persoonlijkheidskenmerken verdeelt over een figuurlijke man, vrouw, jongen en meisje. Elk familielid heeft positieve en negatieve eigenschappen. De wijze vrouw staat centraal. Zij

geeft intuïtief richting. De man is de doorzetter. Het jongetje is speels en het meisje is gevoelig. Het model gaat ervan uit dat je de familieleden bewust kan inzetten. Hierdoor verbetert de communicatie met anderen. Wanneer een familielid overheerst, ben je uit balans.

Voorbeeld: een man die te veel waarde hecht aan harmonie in de relatie (het meisje overheerst) kan zijn vrouw gaan vervelen.

## **Innerlijk kind**

Zie ook Familieopstellingen en Innerlijke familie. Het kind-deel van de persoonlijkheid dat in de volwassenheid onnodig nog steeds actief is en voor problemen zorgt.

## **Internationale Mannendag**

Elk jaar op 19 november.

# **J**

## **Jongetje**

Zie Innerlijke Familie.

# **K**

## **Karakterstructuren**

Een model dat mensen in zes typen verdeelt: afwezig (schizoïde), onverzadigbaar (oraal), vervloeiend (symbiotisch), opofferend (masochistisch), afstandelijk (presteerder) of wantrouwend (psychopatisch). Elke karakterstructuur is het gevolg van hoe jij in jouw vroege jeugd probeerde te overleven. Karakterstructuren zouden aan het lichaam af te leiden zijn en zouden huidig gedrag verklaren (en nieuw gedrag zelfs voorspellen).

## **Koning**

Archetype voor o.a. rust, orde, dienend leiderschap en integriteit.

## **Krachtdier**

Beschermgeest, helper of bondgenoot in de vorm van een dier.

## **Krijger**

Archetype voor o.a. focus en doorpakken

## **L**

### **Lichaamsgerichte therapie**

Zie ook Emotioneel Lichaamswerk.

Bij lichaamsgerichte therapie wordt het lichaam gebruikt als instrument om bij emoties te komen en/of problemen op te lossen. Door vervelende ervaringen kan je lichaam verkrampen en lichamelijke blokkades opwerpen.

## **M**

### **Magiër**

Archetype voor o.a. wijsheid, intuïtie en steun van andere mensen.

### **Mannenwerk**

Praatgroepen, weekenden, coaching, vision quests enz.

### **Masochistisch**

Een man met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, maar die zijn eigen grenzen slecht aangeeft. Zie ook Karakterstructuren.

### **Mentor**

Begeleider van een jongen of jongeman.

### **Minnaar**

Archetype voor o.a. hartstocht, speelsheid, levenslust en flexibiliteit.

### **Moederwond**

Meestal wordt bedoeld de verstoring in het natuurlijke proces van loslaten van de zoon door een moeder. Het gaat om afwezigheid van de moeder in de (vroeg) jeugd. Hierdoor is jongen niet klaar voor de harde energie die zijn vader gebruikt om van hem een man te maken. De moederwond kan ook uit claimgedrag of overdreven bescherming door de moeder ontstaan. Dan krijgt de zoon niet eens de kans om via zijn vader man te worden.



## N

### **NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren)**

Een verzameling van technieken dat beoogt de waarneming van een persoon met een psychisch of communicatief probleem te verruimen. NLP gaat ervan uit dat waarneming subjectief is. Deze vertekening, onder ander veroorzaakt door beperkende overtuigingen uit de jeugd, verstoort de beoordeling en de oplossing van een probleem.

## O

### **Own it**

Neem de verantwoordelijkheid voor jouw probleem, projecteer niet op anderen.

### **Oraal**

Een behulpzame man die altijd bang is dat hij tekortkomt en dat mensen hem niet aardig vinden. Zie ook Karakterstructuren.

## P

### **Pad van de man**

Zelfverwezenlijking. Worden wie jij in essentie bent. Jouw unieke talenten als man echt inzetten.

### **Present**

Aanwezig en wakker zijn, in een groep of alleen. Alles voelen wat er is, niks wegduwen. Andere mannen aanspreken die om dingen heendraaien of bullshit verkopen.

### **PRI**

Past Reality Integration gaat ervan uit dat elk kind momenten van tekort aan liefde en veiligheid heeft gehad. Hiertegen ontwikkelt hij afweer. Deze afweer blijft echter ook in de volwassenheid actief en is dan contraproductief. Het kind kan de tekorten nooit meer inhalen. PRI werkt met oude angst, primaire afweer (het ligt aan mij), valse hoop (ik kan het nog repareren), valse macht (het ligt aan de ander) en ontkenning van behoeften (met mij is niks aan de hand).

Voorbeeld: een man maakt veel ruzie met collega's omdat hij denkt dat zij hem steeds achterstellen, terwijl dat niet zo is.

### **Psychopatisch**

Een man die de rots in de branding kan zijn, maar ook door macht geobsedeerd is en wantrouwende grondhouding naar anderen heeft. Zie ook Karakterstructuren.

## Q

### **Quest**

Zoektocht. Een vision quest is een spirituele zoektocht naar jouw unieke talenten en de missie op aarde. Hiertoe wordt enkele dagen in de natuur gevast. In de stilte en de onthouding komt het inzicht.

## R

### **Resoneren**

Iets wat iemand zegt, raakt je.

### **Rigide**

Een onrustige man die veel bezig is met presteren en hoe anderen tegen hem aankijken. Zie ook Karakterstructuren.

## S

### **Schizoïde**

Een wat ongrijpbare man die niet goed geaard is, maar wel heel goed gevoelens van een ander of de sfeer in een groep aanvoelt. Zie ook Karakterstructuren.

### **Sexual grounding**

Herstel van de natuurlijke seksualiteit, zoals opwinding, nieuwsgierigheid en speelsheid. Overwinnen van schaamte die vaak veroorzaakt is door (het ontbreken van) de seksuele opvoeding.

Voorbeeld: een man die niet sexual grounded is kan rigide denkbeelden over seksualiteit hebben of grensoverschrijdend gedrag vertonen, zoals overspel, jagen, 'me too' en knipperlichtrelaties.

### **Sharing circle**

Een groep mannen die (regelmatig) bij elkaar komt om te praten en samen te 'zijn'. Zie ook Vuurcirkel.

### **Sjamanisme**

Een techniek die veronderstelt dat onzichtbare krachten de zichtbare wereld beïnvloeden. Een sjamaan legt door middel van trance contact met de geesten of de voorouders. Hij vraagt bijvoorbeeld om genezing van een zieke of zegening van een activiteit (huis bouwen, bedrijf beginnen, reis maken, enz).

### **Smudgen**

Het ritueel reinigen van o.a. een persoon, vaak voorafgaand aan een ceremonie. Bij smudgen wordt witte salie verbrand. De rook wordt langs de persoon gewaaierd.

### **Spiritual warrior**

De innerlijke krijger. Deze metafoor wordt gebruikt om aan te geven dat de echte strijd van mannen (en vrouwen!) gaat over het leren leven met hun angsten en tekortkomingen. Iedereen kan een spiritueel warrior zijn.

Voorbeeld: een verlegen man die een tirannieke vader had kiest ervoor om met zijn angst en woede aan de slag te gaan in plaats van zich passief-agressief naar zijn partner te gedragen.

### **Strijder**

Archetype voor o.a. zachte kracht, moed en incasseringsvermogen.

### **Stembevrijding**

Een vocale techniek die benadrukt dat elk mens een eigen, uniek en natuurlijk geluid maakt. Dat geluid is vrij van beperkende gedachten die bij 'gewoon zingen' kunnen opkomen (ik zing vals, ik zet te laat in, enz). Stembevrijding geeft ruimte aan gevoelens van het moment.

### **Support**

Steun van andere mannen.

### **Symbiotisch**

Een man die veel op anderen leunt en zich aanpast, maar ook goed is in het onderhouden van relaties. Mr. Nice Guy. Zie ook Karakterstructuren.

## **T**

### **Talking stick**

Een voorwerp dat een man in een groep mag pakken omdat hij het woord wil. De andere mannen luisteren alleen. Een talking stick is vaak een stok, maar dat hoeft niet.

### **Tantra**

Mystieke traditie, verbonden met boeddhisme en hindoeïsme. Tantra gaat o.a. over bewust leven, kiezen voor de middenweg, omgaan met verlangen (graaien of genieten) en het accepteren van alle emoties (pijn en plezier). Centraal in tantra staan de scheppende krachten. Seksuele energie is een grote scheppende kracht. Over tantra bestaan veel misverstanden.

### **Transactionele analyse**

Een persoonlijkheidstheorie die uitgaat van o.a. scripts, ego-toestanden en drivers. De drivers zijn onbewuste reacties van het kind om goedkeuring van zijn ouders te krijgen. Wees sterk, doe je best, enz. Die kunnen nu belemmerend werken. Drivers vormen tezamen een script. De ego-toestanden zijn ouder, volwassene of kind. Miscommunicatie treedt op als betrokkenen in verschillende toestanden zitten.

### **Trigger**

In het hier en nu kan een kind-emoatie doorbreken omdat bijvoorbeeld een persoon, een geur, een geluid of een woord aan vroeger herinneren. Vaak ben je de situatie zelf vergeten, maar voel je hoe bang, boos of bedroefd je toen was.

Voorbeeld: in een acquisitiesprek schrikt een man van de (volgens hem) strenge blik van een vrouwelijke klant, terwijl zij zegt dat ze het aanbod in overweging neemt

## **U**

## **V**

### **Vaderwond**

Zie ook Afwezige vader. Vrouwen met een vaderwond, bijvoorbeeld een vader die haar op handen droeg of haar regelmatig in de steek liet, kunnen last hebben van prinsessengedrag of wantrouwen naar mannen.

### **Verslaving**

Een veel voorkomend thema in mannengroepen. Gaat over alles wat mannen intensief doen om gevoel te vermijden (sporten, werken, porno, gamen, enz)

### **Volle maan**

Sommige mannengroepen komen met volle maan samen en gebruiken de spirituele betekenis hiervan.

### **Vrouwenwerk**

Equivalent van mannenwerk.

### **Vuurcirkel**

Sharing circle rond een kampvuur.

### **Vuurlopen**

Een ritueel dat o.a. gebruikt wordt om deelnemers hun motivatie en angsten te laten onderzoeken. Het ritueel heeft vaak een sjamanistisch karakter waarbij elke fase bewust wordt doorlopen (hout zoeken, vuurstapel maken, houtskoolbed aanharken en ritmische muziek tijdens de loop zelf).

## **W**

### **Wildeman**

Ijzeren Hans. Archetype van mannelijke oerkracht. Het sprookje van de wildeman beschrijft hoe een jongen deze beangstigende energie en het afscheid van zijn moeder moet integreren om man te worden.

## **Work**

'The Work', een methodiek waarbij je onderzoekt of jouw mening en gedachte eigenlijk wel klopt. De methodiek gaat ervan uit dat we andere mensen eigenschappen toedichten die we zelf graag zouden hebben of die juist bij onszelf afkeuren of pijn doen.

### Voorbeeld:

Een man vindt dat zijn baas hem al jarenlang niet genoeg waardeert. Met behulp van 'The Work' vraagt hij zichzelf af of dat echt waar is (nee, hij heeft een keer een bonus gehad) en of hij dat zeker kan weten (nee, hij praat hierover nooit met zijn baas). De man ontdekt ook dat hij eigenlijk zichzelf niet genoeg waardeert. Daar gaat hij mee aan de slag.

# **X**

# **Y**

# **Z**

## **Zachte kracht**

Focus en aanpakken alleen wanneer dat nodig is. Geen onnodige schade veroorzaken, oog voor betrokkenen.

## **Zakken**

Erin zakken. Tot rust komen, alert worden.

Voorbeeld: paar keer diep inademen, rechtop gaan zitten, stampen of schudden om een te veel aan spierspanning te verminderen.

## **Zelfmoord**

Mannen plegen 2 x vaker suicide dan vrouwen. Vaak gaat daar een lange, verborgen periode van depressie en gevoelens van falen aan vooraf. De zelfmoord komt dan zelfs voor naasten als een verrassing. Er is gelukkig steeds meer aandacht voor de geestelijke gezondheid van mannen.

## **Zweethut**

Een sauna-achtig reinigingsritueel in een lage hut van takken en dekens. Deelnemers hebben een intentie en mediteren of zingen. Er zijn 4 rondes. De hut symboliseert de baarmoeder. Een vuurman maakt en onderhoudt het vuur. In het vuur liggen stenen die als hittebron fungeren.

## Wie is Yourmove Coaching?

Ik ben Jaap Herforth en ondersteun graag mannen die hun missie willen ontdekken zodat ze met meer zelfvertrouwen, gevoel en daadkracht leven

- Proefloop (1 uur)
- Traject (wandelen en tussentijds contact)
- Mannengroep (5-maandelijks programma)



Neem gerust contact op voor meer informatie!