

De man, zijn lichaam, zijn ziel

Eerste druk, mei 2012  
© 2012 Louis Sommeling

Foto op omslag: Olieverf op doek, Margreet Naaijer, 1985

ISBN: 978-90-484-2407-8  
NUR: 741

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer  
[www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonnodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

LOUIS SOMMELING

**DE MAN,**

**ZIJN LICHAAM, ZIJN ZIEL**



# Inhoudsopgave

Inleiding	9
I. MAN IN DE ÉÉNENTWINTIGSTE EEUW	13
1. De 3.0 man	14
1.1 Een echte man en zijn vreugde	16
1.2 Kracht en kwetsbaarheid, expressie en ontvankelijkheid	18
1.3 Ongemerkt machogedrag in het dagelijkse leven	22
1.4 Een natuurlijker symbool voor mannelijkheid vanuit de neurowetenschap	23
1.5 Opvoeding. Basisbehoeften volgens Pessó	25
2. Intimiteit en vormen van verlangen	33
2.1 Geen drift maar een verlangen. Eenentachtig motivaties	37
2.2 Vijf illusies van het mannelijk verlangen	41
2.3 Een alternatief symbool voor mannelijkheid	45
2.4 Vijfentachtig jaar en een nieuwe vriendin	47
2.5 Een diepte-ontmoeting	50
3. Analyse van relaties	55
3.1 Het mannelijk vermogen om alleen te zijn	57
3.2 De vrouwelijke tegenpool van de macho	59
3.3 Het aanleren van zelfstandigheid in een relatie	61
3.4 Het hanteren van ruzie	65
3.5 Vrouwelijke kritiek op het begrip 'autonomie'	67
3.6 Het verlangen om vreemd te gaan	69
4. Het mannelijk lichaam	71
4.1 Lichaamsbeleving van de man	72
4.2 Gayness bij homo- en heteromannen	76
5. Verloren dimensies van lijfelijkheid. De toegang tot kennis	79
5.1 Het terugwinnen van verloren dimensies	83
5.2 Oefenen in tegenwoordigheid	84
5.3 Allemaal mooi, maar die pan is niet schoon	87
6. Zijn ziel, zijn naam, zijn zoektocht	91
6.1 De ziel terug in ons spraakgebruik	91
6.2 Beschouwingen over onze ziel	94
6.3 Het nieuwe filosoferen over het ervaren van de ziel	97
6.4 Mannelijke identiteit en het onderscheid tussen 'ego' en 'persoonlijkheid'	102
6.5 Op zoek naar zijn naam. De parel boven elke prijs	104
7. Mannenvrienschappen	110

II. COACHING EN THERAPIE VOOR MANNEN	117
8.1 Aan jezelf sleutelen	118
8.2 Laurens koos een machopsychiater	118
8.3 De mannelijke ervaring van leegte	121
8.4 Naar een nieuw paradigma voor het verdeelde zelf	124
8.5 De Pesso-psychotherapie: visie, oefeningen en voorbeelden van therapie	129
8.5.1 Oefeningen	135
8.5.2 De jongen met de lamme arm	137
8.5.3 Een slachtoffer van incest en de liefde voor haar vader	139
8.5.4 Het drama van een begaafde jongen	141
8.6 De herkenning van emoties	142
8.7 Focusing op lichaamstaal	144
8.8 Verslag van Laurens over zijn nieuwe therapie	147
8.9 Therapeutisch focus op mannen, een samenvatting	150
III. VERBORGEN GEWELD	153
9.1 Invloed van machoconcepten in onze maatschappelijke en godsdienstige instituties	154
9.2 Verseksualisering van media en internet. Oproep tot een maatschappelijk debat	156
9.2.1 Cybers seks en seksverslaving	157
9.2.2 Het madonna-hoer complex	159
9.2.3 Sexpertise software	160
9.3 Het mannelijk verlangen en oorlog	162
9.4 Machomaatstaven bij het verzekeren van psychologische hulp	166
9.5 Godsdienst als mannelijk domein	167
9.5.1 Zinloos geargumenteer over God	169
9.5.2 'Brein', 'energie', 'spiritueel' en andere mooie woorden voorbij	172
9.5.3 Ontdekkingen als openbaring	176
9.5.4 De nieuwe 'onafhankelijk spirituelen'	182
9.6 De Alma mater, de koesterende moeder, terug in het Hoger Onderwijs?	184
9.7 Credietcrisis als crisis van machowaarden	189
9.8 Alternatieven in de pensioentijd	190
9.9 Wensen aan de media	193
9.10 Een droom die Alles binnensluit	195
10. Macho- en femiscores. Een toegift	199
Literatuur	202

*Zij schenkt mij tegenwoordigheid*

(Pascal Mercier, Nachttrein naar Lissabon)





## Inleiding

De weg die een man moet gaan om zichzelf te vinden, is al in de vroege middeleeuwen het onderwerp van vele mythen en sagen. De oude legende van de Graal vertelt over de weg van de man Parsifal en benadrukt in de 13e eeuw al dat het vinden van het juiste evenwicht tussen afstand en nabijheid tot vrouwen, een sleutel is tot het vinden van zijn eigen naam.

In de *Divina Comedia*, ook uit de dertiende eeuw, vertelt Dante hoe hij in het midden van zijn leven verdwaald is in een donker woud en hoe Beatrice hem helpt om de weg terug te vinden.

Wij mannen voelen ons vaak onbehaaglijk bij alle kritiek van de zusters van Beatrice. Maar ook bij de druk die stereotiepe modellen op ons leggen. Het wemelt van de voorschriften hoe wij zouden moeten zijn.

In de 19<sup>e</sup> eeuw voorvoelt Robert Musil een angstaanjagende toekomst voor ons met zijn griezelige boek *'Der Man ohne Eigenschaften.'*

En de film van Paul Verhoeven uit 2000 heet *'Hollow Men.'* 'Hollow' is een woord met een lange geschiedenis en betekent: het weghalen van het binnenste van iemand. Indianen spreken hier over 'de rode dood.' Mijn boek gaat over een Doodernstige zaak, die aan de Orde is.

Een zware start. Maar er is altijd hoop. Toynbee, beroemd Engels historicus, denkt, voorspelt zelfs dat de ontmoeting van culturen dé gebeurtenis van de 21<sup>e</sup> eeuw zal worden. Het gaat hem er niet om dat wij onze identiteit zouden moeten gaan inruilen en in een boeddhistische pij moeten gaan rondlopen, maar hij denkt dat wij door die ontmoetingen het beste in onszelf kunnen herontdekkingen.

Het gaat om niets minder dan de bronnen die in onszelf besloten liggen. Meer dichtbij kan een innovatief perspectief niet liggen.

Die bronnen worden weer toegankelijk door contact met ons innerlijk lichaam. Meer dichtbij kan niet. De perspectieven die zich hier openen en hoe die te hanteren, illustreer ik aan de hand van fragmenten en beelden afkomstig uit de innovatieve Pesso-psychotherapie. Ze zijn voor iedereen toegankelijk.

### *Leeswijzer.*

Het is niet nodig dit boek rechtlijnig hoofdstuk na hoofdstuk te lezen. Als een bepaald hoofdstuk je niet aanspreekt, sla het gerust over. In ieder hoofdstuk verbreidt zich dat ene thema als in concentrische cirkels waar je vanuit verschillende gezichtspunten naar kunt kijken.

Wil je vooral de *verhalen* lezen: die staan in hoofdstuk 1.1 over kinderen; in hoofdstuk 1.3 over het dagelijks leven; in hoofdstuk 2.4 over een oude man en in 2.5 over een diepe ontmoeting; in hoofdstuk 6.5 het verhaal van Parsifal; in hoofdstuk 7 over de vriendschappen van mannen; de verhalen van Laurens in hoofdstuk 8 en van mensen in therapie in hoofdstuk 8.5; daarbij hoort ook het verhaal van Denise in hoofdstuk 4.1. Hoofdstuk 10 is een spelvorm.

Wil je de *oefeningen* bekijken of doen: de belangrijkste staat in hoofdstuk 5.1 om individueel te doen en een reeks andere in hoofdstuk 8.5.1 om binnen een groep te gebruiken.

Wil je over de *Pesso-psychotherapie* lezen, dat staat vooral in hoofdstuk 1.2 en 1.5; in hoofdstuk 2.5; in hoofdstuk 4.1 en in hoofdstuk 8.5. Heel hoofdstuk 8 gaat over de ontwikkeling van een specifiek therapeutisch focus op mannen. Maar wil je individuele geschiedenissen voorbij, lezen over hoe onze maatschappij machoconcepten hanteert, bekijk dan hoofdstuk 9.

### *De inhoud.*

Over de mogelijke lichtheid van ons bestaan, wil ik vertellen, vanuit mijzelf en vanuit de honderden gesprekken die ik als psychotherapeut met mannen uit alle generaties en van alle rangen en standen heb gevoerd.

Dit boek beschrijft een ander niveau dan de emancipatoire boeken over de verdeling van arbeid en zorg en kinderopvang en volgt ook niet de grote hoeveelheid boeken die bloot leggen wat er allemaal aan mannen zou mankeren.

Er is in vorige eeuwen veel over mannen geschreven, maar de kennis daarover mag in de eenentwintigste eeuw wel eens geactualiseerd worden.

Het 1e deel werkt dan ook toe naar de Man van de 21e Eeuw. Het vervangt oude definities en metaforen over de man door nieuwe.

Hoofdstuk 1 waagt zich aan de vraag wat een echte man nu eigenlijk is en komt met het voorstel om het oude beeld van 'mannelijkheid' te vervangen door een metafoor uit de neurobiologie die meer het evenwicht tussen kracht en kwetsbaarheid, of beter gezegd tussen expressie en ontvankelijkheid als kenmerk van ieders 'gezonde zelf' voorstelt. Dit symbool overstijgt het stereotiep mannelijke en geldt natuurlijk ook voor vrouwen.

In het tweede hoofdstuk beschrijf ik de vele vormen en dimensies van mannelijk verlangen en de verwarringen tussen intimiteit en seksualiteit.

In het volgende hoofdstuk over relaties, worden enkele mannelijke concepten uit een voorbije wereld onder de loep genomen, die een moderne relatie ondergraven en gemakkelijker tot scheiding leiden. Hier beschrijf ik ook een diepte-ontmoeting van mijzelf die mij heeft laten voelen waar het verborgen geweld van mannen zijn oorsprong vindt.

'Als je zegt dat ik mijn kleine broertje niet moet pesten, waarom bestaat dat dan?' vraagt mijn kleinzoon van vijf zich al af. In dit hoofdstuk geef ik ook iets prijs over de relatie met mijn vader.

In hoofdstuk vier en vijf ontwikkel ik een innerlijk kompas dat wegen wijst die naar vruchtbare gronden leiden. Het is een nog vrij onbekende visie dat het onze lijfelijkheid is die de toegang tot onze innerlijkheid ontsluit. Niet voor niets noemt Aristoteles het lichaam het oog van de ziel.

Het volgende hoofdstuk werkt die zielsdimensie uit. Wat bedoelen we eigenlijk wanneer we het over de ziel van een man hebben, over zijn wezen? Wat is het verschil tussen een ego en een werkelijke persoonlijkheid.

Hoofdstuk zeven sluit het Ie deel af.

Het vertelt over mannenvriendschappen. De *malebond* tussen mannen is eeuwenoud en moet zeker blijven.

In het IIe gedeelte stel ik een model samen dat specifiek is toegesneden op coaching en therapie voor mannen die aan zichzelf zouden willen sleutelen. Hoofdstuk acht is het verslag van een man, op zoek naar een professional die hem helpen kan om zich van allerlei storende machoconcepten te ontdoen. Hij belandde in het moeras want zijn psychiater was iemand die zichzelf niet had losgemaakt van oude beelden over mannelijkheid.

Gelukkig treft de man het later beter bij een moderne psychiater.

Meer aandacht voor het lichaam, het innerlijk wel te verstaan en de daarin gevoelde emoties is de ingang tot onze ziel. Een therapie die daarmee werkt, is in orde.

Deze geeft de diepgang waar de moderne mens naar verlangt. Beelden en fragmenten uit de Pesso-psychotherapie, een therapie waar ik in thuis ben, illustreren dit nader.

In het IIIe deel ten slotte beschrijf ik hoe beelden over stereotiepe mannelijkheid, machoconcepten dus, hun druipend gif blijven verspreiden. Zij blok-

keren onze wegen zonder dat we ons dat bewust zijn. Zij oefenen verborgen hun geweld uit.

Ons dagelijks doen en handelen, komt daar niet verder dan stereotypen en de grote instituties in onze maatschappij, zoals godsdienst, onderwijs, oorlog, het bankwezen en de politiek schuiven er als dode gedaanten door het landschap.

De mogelijkheid tot barbarisme ligt in ons genetisch materiaal opgesloten. Het is dysfunctioneel geworden in de evolutie. De woestheid ervan kan door ons bewustzijn worden bijgesteld, want er liggen van nature ook andere eigenschappen in ons opgeslagen.

Grote groepen mensen raken enthousiast over het perspectief dat daaruit ontluikt. Ze worden de 'onafhankelijk spirituelen' genoemd.

Ten slotte besluit ik met wensen aan de media, om de nieuwe zienswijzen verder te helpen, die in dit laatste deel tot het begin van ontwikkeling komen

Het laatste hoofdstuk 10 is een toegift, een grapje. Leg je zelf langs de meetlat, analyseer het verschil tussen je wijze van praten (vrouwvriendelijk spreken hebben velen nu wel geleerd), je voelen erover en je daadwerkelijk handelen. Bepaal je macho- score of het vrouwelijk tegendeel daarvan: je femiscore.