



Inleiding

Ben je nou een houthakker of een bomenknuffelaar?

Dit boek beschrijft twee bijzondere figuren: de houthakker en de bomenknuffelaar. Ze zijn elkaars tegenpolen. De houthakker is hard en doelgericht; de bomenknuffelaar is zacht en aangepast. Je herkent ze vast: in een collega, je partner of een vriend, of in die vent die je in de spiegel aankijkt.

Omdat ik coach ben en actief op sociale media, loop ik het risico om onbedoeld een vertekend beeld van mezelf te geven. Omdat ik op sociale media zo vaak post over persoonlijke ontwikkeling en mijn inzichten deel met de wereld, lijkt het alsof ik de perfecte man ben. Dat ik al die wijsheden waarover ik schrijf zelf heb bedacht en op mijn eigen leven toepas. Gelukkig ben ik ook maar een mens. Iemand met zijn eigen beperkingen en uitdagingen in het leven – vraag dat maar aan mijn vrouw. Ook ik heb iets te leren van de houthakker en bomenknuffelaar. Juist omdat ik beide heren goed

ken en zelf ervaren heb hoe leerzaam ze zijn, kan ik anderen ermee helpen.

Ik woon met mijn gezin midden in het Zweedse bos, omdat mijn vrouw en ik op een gegeven moment het roer omgooiden. Niet alleen vanwege het romantische plaatje. We wilden een leven met meer avontuur, echter en dichterbij de natuur. Dat besluit had heel wat voeten in de aarde. Mijn vrouw moest haar baan opzeggen en ik mijn bedrijf verhuizen. Ons huis werd verkocht, onze familie en vrienden lieten we achter. Behoorlijke offers. Maar het leverde ons ook iets heel moois op: een leven dat veel beter bij ons past.

Ik mag hier nu mannen helpen die zijn vastgelopen of die echt iets aan hun leven willen veranderen. Die hun patronen willen doorbreken, levensvragen willen beantwoorden, of die toe zijn aan de volgende fase van hun leven. Ik neem ze mee de natuur in. We gaan daar wandelen, kanoën, wildkamperen en zitten praten bij een kampvuur. Of het nu plus 20 graden of min 20 graden is. En gedurende deze activiteiten gaan we met elkaar in gesprek. Op deze manier help ik mannen vooruit, maar zo krijg ik ook een steeds beter inzicht in de levens van ontzettend veel mannen. Als je genoeg verhalen naast elkaar legt, ga je steeds makkelijker patronen herkennen. Wat me is opgevallen, is dat er twee veelvoorkomende manieren zijn waarop mannen vastlopen.

De eerste manier is dat mannen steeds meer gaan knokken en daar doodmoe van worden. Ze beginnen de mensen om zich heen af te stoten, waardoor ze steeds meer alleen komen te staan. De tweede manier is dat ze zich juist steeds meer gaan aanpassen, waardoor ze zichzelf kwijtraken. Uiteindelijk verliezen ook deze mannen de verbinding met de mensen om hen heen. Dit zijn de mannen waar ik in dit boek over schrijf: de houthakker en de bomenknuffelaar.

De houthakker knokt altijd. Hij werkt hard, is doelgericht en haalt energie uit resultaten behalen. Maar hij knokt ook wanneer het niet handig is. Rust nemen vindt hij lastig. Meebewegen met anderen lukt hem vaak niet.

De bomenknuffelaar past zich altijd aan. Hij is vooral gericht op het anderen naar de zin maken. Hij geeft zijn grenzen niet snel aan en zegt geen nee. Hij is in zijn hoofd heel veel bezig met hoe anderen naar hem kijken en met het bewaren van de (schijn)harmonie.

Beiden doen hun stinkende best. Ze steken veel energie in respectievelijk knokken en aanpassen. Helaas krijgen ze er niet altijd voor terug waar ze op hopen. Ze zijn niet alleen langzaam aan het opbranden, maar hun relaties lijden er ook onder. De relatie met de mensen om hen heen, maar ook de relatie met zichzelf.

In dit boek gebruik ik de metafoor van de tuin. De tuin staat symbool voor je leven. De houthakker heeft alleen maar een bijl en daar doet hij alles mee. De bomenknuffelaar heeft alleen een bladhark. Je kunt je voorstellen dat de tuinen van hun levens er totaal anders uitzien. Als je alles met de bijl aanpakt, wordt het uiteindelijk een kale boel. Als je alles met de bladhark probeert te doen, zal de tuin uiteindelijk overwoekerd raken. Je hebt meer gereedschappen nodig om je leven op een mooie manier vorm te geven.

Dit boek is geen aanklacht tegen de houthakker en de bomenknuffelaar. Sterker nog, dit boek is er juist om hen een hart onder de riem te steken en vooruit te helpen. Wel kan het af en toe confronterend zijn en schuren. Je leest hoe het eraan toegaat, thuis en op het werk. Wat er te leren valt in de liefde en in de omgang met jezelf. Ergens halverwege het boek kom je een zelftest tegen om je vermoedens te onderzoeken: ben je nou een houthakker of een bomenknuffelaar? Je leert ook hoe je kunt veranderen en welke uitdagingen je dan

tegenkomt. Na elk hoofdstuk vind je een stelling en twee vragen om over door te bomen. Dit helpt je om te ontdekken wat jij persoonlijk kunt leren over het desbetreffende thema.

Als je dit boek leest en wat met de inhoud doet, zul je je gereedschapskist aanzienlijk uitbreiden en meer vanuit balans gaan leven. De balans tussen ruimte innemen en ruimte geven. Minder knokken en aanpassen. Dit zorgt voor een enorme mentale energiebesparing en betere relaties in je leven.

Lees dit boek met een open blik. Wees eerlijk tegen jezelf, ook als het ongemakkelijk wordt. Vooral dan. En als je jezelf herkent in de houthakker of de bomenknuffelaar, schrik daar dan niet van. Dat is misschien een confronterende ontdekking, maar niet het einde van het verhaal. Wat ik hoop, is dat dit boek een startschot gaat zijn. Het begin van een nieuwe periode in je leven. Dat je je bewust wordt van wie je bent en wat je kunt leren. Ik wens je veel plezier met lezen en succes met die reis!



Hoofdstuk 1

Een portret van de houthakker en de bomenknuffelaar

Ik wil de houthakker en de bomenknuffelaar eerst netjes aan je voorstellen. Het zijn twee mannen die je gerust mag zien als een karikatuur, maar die dichter bij de praktijk staan dan je zou denken. Je ergert je wellicht aan deze stereotypes. Geen probleem, dat mag best. Als je irritatie of boosheid voelt, dan mag je er gerust van uitgaan dat je iets te leren of te ontdekken hebt.

Als je de houthakker en de bomenknuffelaar leert kennen, dan herken je misschien wel iets van jezelf in hen. Of juist van die ene collega, je partner of je broer. De vergelijkingen met de houthakker en de bomenknuffelaar zijn niet bedoeld om iemand te kakken te zetten of te stigmatiseren. Deze heren heb ik gekozen om iets duidelijk te maken. Ze helpen je om vooral in de spiegel te kijken en te ontdekken wat je te leren hebt.

Stel je eigen leven eens voor als een tuin. Hoe zou die tuin eruit-

zien? Een netjes aangeharkt park? Een leven waarin alles op orde is en waar je met trots naar kijkt? Of ben je net gescheiden en woon je tussen de andere gescheiden mannen in een stacaravan? Dan ziet je levenstuin er misschien wel uit als een omgeploegd veld waar nu even niets wil groeien. Je leven is misschien niet uitgepakt zoals je het vooraf bedacht had.

Je kunt je tuin aanleggen met een duidelijk plan en daar doelgericht aan werken, of elke dag even rondkijken en hier en daar random klusjes oppakken. Of je doet er niks aan en ziet wel waar het heen gaat en welke planten er willen groeien.

In dit boek komt de metafoor van de tuin regelmatig terug. Iedereen geeft de tuin van zijn leven op een andere manier vorm: dat hangt af van hoe je in elkaar zit en welke gereedschappen je hebt. Je zult zien dat de houthakker en de bomenknuffelaar het allebei heel verschillend aanpakken, met een heel ander resultaat tot gevolg.

De houthakker

De houthakker is een bijzonder figuur. Iemand die meteen een flinke indruk achterlaat als hij binnenkomt. Niet iemand die stil-tetjes op de achtergrond zijn ding doet, maar duidelijk zichtbaar is. De houthakker neemt graag het voortouw. Iemand die beslist, doelgericht en daadkrachtig is.

Krachtig zijn is natuurlijk mooi, maar je kunt er ook in doorslaan. Een krachtige grasmaaier is fijn, maar een grasmaaier met 200 pk is te veel van het goede.

De houthakker is een typische baas, die weet wat hij wil en dit ook meestal voor elkaar krijgt. Niet iedereen vindt hem aardig, maar dat is ook niet zijn grootste wens.

De houthakker is iemand die in de ‘tuin van zijn leven’ voor alles een bijl gebruikt. Als er een probleem is, dan pakt hij dat meteen stevig aan. Subtiel zijn is niet zijn kernkwaliteit. Bij hem weet iedereen meteen waar hij aan toe is. Hij neemt geen halve maatregelen. Hij mag graag van zichzelf denken dat hij het testosteronniveau heeft van een Spaanse fokstier.

De houthakker is de man die thuis het vlees snijdt. Hij stelt grenzen en staat stevig aan het hoofd van het gezin. Op het werk bekleedt hij meestal een leidinggevende functie. Nog liever is hij baas in zijn eigen bedrijf, dat hij met krachtige hand bestuurt.

In het sociale leven neemt de houthakker zonder problemen ruimte in en hij is niet bang om zijn mening te geven. Hij gaat graag om met mensen die ook doelgericht zijn. Met figuren die maar wat rondfladderden in dit leven heeft hij niks. Als je wilt uithuilen of je pijn met iemand wilt delen, kies dan geen houthakker uit, want hij zal je waarschijnlijk niet met veel warmte en begrip behandelen. Sterker nog, je loopt het risico dat hij je zal wijzen op je tekortkomingen, die ertoe hebben geleid dat je in de shit terecht bent gekomen.

Vanuit het wereldbeeld van de houthakker hoeft je je niet zo druk te maken om de medemens en gevoelens van anderen. De houthakker stemt graag rechts.

De houthakker legt zichzelf ook langs de meetlat en vindt dat hij zijn tijd nuttig moet besteden. Hij is eigenwijs en niet makkelijk te overtuigen. Hard zijn voor een ander en hard zijn voor zichzelf, dat is zijn stijl.

Harry is 46 jaar, getrouwd en heeft twee kinderen. Hij heeft een installatiebedrijf met veertien medewerkers. In korte tijd heeft hij het bedrijf van de grond af opgebouwd. Zijn medewerkers hebben respect voor hem.

De regels zijn duidelijk. Je komt altijd op tijd, hebt je zaakjes op orde en houdt je precies aan de afspraken. Zo niet, dan volgt meteen een stevig gesprek met Harry. Vorige week heeft hij een medewerker ontslagen nadat die voor de derde keer in een maand te laat kwam op zijn werk.

De houthakker is iemand die vrijwel altijd krachtig handelt en overkomt en die het lastig, zo niet onmogelijk, vindt om zacht en meegaand te zijn, zelfs als dat veel beter zou passen in de situatie.

De bomenknuffelaar

De bomenknuffelaar is ook iemand met bijzondere kenmerken. Hij is totaal anders dan de houthakker, maar de overeenkomst is dat ze beiden doorgeslagen zijn naar één kant van het spectrum.

De bomenknuffelaar wacht altijd netjes op zijn beurt, want hij hoeft niet per se in de belangstelling te staan. Hij is snel tevreden en zijn focus is gericht op het belang van anderen.

De bomenknuffelaar is een man die zacht, vriendelijk en meegaand is. Hij is gericht op harmonie en het vermijden van narigheid. Hij probeert altijd begrip voor anderen te hebben en kan goed luisteren. Hij oordeelt niet snel over zijn medemens.

De bomenknuffelaar pakt de 'tuin van zijn leven' heel anders aan dan de houthakker. Hij zou nooit een bijl gebruiken. Nee, een snoeischaar vindt hij al doodeng. Hij heeft alleen een bladhark en daar doet hij alles mee. Voorzichtig, subtiel, zonder anderen in de weg te zitten of pijn te doen.

Thuis is hij de begripvolle vader die veel toelaat. Hij wil geen ruzie met zijn partner of kinderen en zal zich liever aanpassen aan hun wensen dan er een punt van maken. Vlees snijdt hij liever niet, dat

doet hem te veel denken aan dierenleed. Als het dan echt moet, mag zijn partner bepalen wie het grootste stuk krijgt. Als hij mag stemmen, wordt het links. Iets wat goed is voor de planeet, de dieren en de minder bedeeden in deze wereld.

Op het werk heeft hij vaak een ondersteunende of zorgende rol. Het liefst heeft hij een creatief beroep, een baan in het onderwijs of de zorg. Hij knokt niet voor zijn promotie en houdt niet van salarisonderhandelingen. Hij doet zijn werk met aandacht en liefde.

De bomenknuffelaar heeft vooral aardige vrienden. Hij gaat niet graag om met alfamannetjes en kan het soms beter met vrouwen vinden dan met mannen. Vanuit het wereldbeeld van de bomenknuffelaar is het vooral belangrijk om voor de medemens te zorgen en begaan te zijn met de kwetsbaren in de samenleving. Dit mag best ten koste gaan van een resultaat of een taak.

Hij doet enorm zijn best om anderen te helpen, maar verliest zijn eigen belang daarbij uit het oog. Hij denkt ook niet graag na over wat hij nou eigenlijk zelf wil. Echt goed voor zichzelf zorgen doet hij meestal niet.

Barry is 43 jaar en werkt als verpleegkundige in een instelling voor mensen met dementie. Hij werkt daar al elf jaar en is een vertrouwd gezicht voor bewoners en collega's. Hij is het luisterend oor voor wie dat maar nodig heeft en is altijd bereid een extra stap te zetten voor de cliënten. Vorige week is er een e-mail binnengekomen waarin werd gemeld dat er dit jaar binnen de organisatie een aantal verpleegkundigen de opleiding tot specialistisch verpleegkundige mogen doen. Barry zou dat best mooi vinden, maar durft zichzelf niet naar voren te schuiven. Hij laat andere collega's deze mooie kans voor zijn neus weggapen.

De bomenkuffelaar is iemand die altijd zacht is en het belang van anderen vooropstelt. Hij cijfert zichzelf vrijwel altijd weg en kiest altijd de zachte aanpak, ook als een stevige aanpak veel effectiever zou zijn. Hij kan niet anders.

Tot slot

Conclusie: de houthakker en de bomenkuffelaar zijn elkaars tegenpolen. Aan de ene kant de houthakker die altijd krachtig optreedt, aan de andere kant de bomenkuffelaar die altijd zacht is. Raar, maar deze twee uitersten komen we vaker tegen dan je zou denken. Blijkbaar is er iets aan beide zijden van het spectrum wat ervoor zorgt dat deze mannen daarnaartoe trekken. Hoe dat komt, lees je in hoofdstuk 3, waarin ik uitleg hoe de houthakker en de bomenkuffelaar zo zijn geworden.

Nederland staat bol van de stereotypen. We mogen het niet hardop zeggen, maar we denken toch graag in hokjes en vakjes. De Nederlandse cultuur kan je op zichzelf ook als stereotype zien. We leven in Nederland in een individualistische cultuur. Dit zorgt ervoor dat eigenschappen die bijdragen aan iemands individuele behoeften, meer worden gewaardeerd dan in meer collectivistische culturen, zoals in Azië. Daar is over het algemeen meer waardering voor eigenschappen die de harmonie in de gemeenschap ten goede komen. Dit betekent dat een houthakker doorgaans meer gewaardeerd wordt in Nederland dan in Japan, en een bomenkuffelaar meer in Hong Kong dan in Hilversum.

Als ik naar mezelf kijk, heb ik meer eigenschappen van een houthakker. Ik ben geen echte houthakker, maar zeker geen typische bomenkuffelaar. Als ik stevig onder druk kom te staan, word ik

eerder harder, directer en sturender, dan liever, zachter en aangepast.

Jij zult je ook meer in de een dan in de ander herkennen. Daardoor ga je je misschien ook ergeren aan een van beide mannen, of krijg je juist sympathie voor een van de twee. Dat is allemaal goed en nuttig. Je mag best wat voelen als je dit leest. Sterker nog: dat is mijn bedoeling. Probeer daarbij te ontdekken wat dit zegt over jou. Waarom word je getriggerd? Wat kun je hieruit leren over jezelf en over hoe je in de wereld staat?

Een waarschuwing: niet elke houthakker ziet eruit als een houthakker. En lang niet elke bomenknuffelaar zou je er qua uiterlijk zo uit kunnen pikken. Jij denkt bij het type houthakker wellicht aan een grote, brede kerel met een baard en dikke wenkbrauwen. En bij de bomenknuffelaar heb je al snel het beeld van een man met een minder ruig uiterlijk. Het kan echter goed voorkomen dat dit beeld totaal niet klopt. Sommige kleine, slanke mannen zonder baard, zijn dominante houthakkers. En sommige brede, harige, getatoeerde bonken zijn lieve bomenknuffelaars.

In het verlengde hiervan: beide types kunnen atypische rollen vervullen. Sommige bomenknuffelaars hebben leidinggevende posities en sommige houthakkers werken in de zorg.

Het gedrag van een man bepaalt in welke categorie hij valt. Hoe dit gedrag eruitziet, lees je in de volgende hoofdstukken. In hoofdstuk 2 ontdek je waar je allemaal tegenaan loopt als je met alleen je bijl tekeergaat of juist continu je bladhark gebruikt.

OM OVER DOOR TE BOMEN



Stelling:

Iedereen heeft zowel een houthakker als een bomenknuffelaar in zich, maar één van de twee krijgt meestal structureel de overhand.

Vragen:

1. In welke situaties in jouw leven pak jij eerder de 'bijl' en wanneer de 'bladhark'?
2. Wat zegt jouw irritatie of sympathie voor één van beide types over jouw eigen karakter?



Hoofdstuk 2

DE KWALITEITEN EN VALKUILEN VAN DE HOUTHAKKER EN DE BOMENKNUFFELAAR

Toen ik in 2022 kwam wonen op het Zweedse platteland, heb ik één ding heel snel moeten leren: sleutelen aan auto's en allerlei andere machines. Door de pittige weersomstandigheden en het terrein in Zweden gaat er regelmatig wat kapot. We hebben nu ook niet maar één auto zoals in Nederland, maar drie auto's, twee scooters, drie buitenboordmotoren, twee kettingzagen, een bosmaaier, een sneeuwscooter en een sneeuwruimer op benzine.

En met de garage op een half uur rijden met een werktempo waar een stoned luiaard nog een puntje aan kan zuigen, leer je al snel om het dan maar zelf te doen. Dan kom je er ook snel achter dat het juiste gereedschap essentieel is.

Als ik weer eens in de vrieskou op de grond lig om in een onmogelijke houding een platte schroevendraaier in een torx 35-bout te

Lezers en trainingsdeelnemers over Harm en zijn aanpak:

‘Ik vond het altijd vanzelfsprekend dat ik de touwtjes in handen had. Nu zie ik in dat het helemaal niet mis gaat als ik anderen meer ruimte geef.

Sterker nog, het voelt beter dan ooit!’

– Maarten

‘Ik dacht dat ik uit de problemen kon blijven door me altijd maar aan te passen. Dit bleek de grootste mindfuck van mijn leven te zijn!’

– Bert



oet je als man krachtig en doelgericht zijn, of juist zacht en kwetsbaar? Kiezen voor een van de twee brengt je gegarandeerd in de problemen. Het goede nieuws: je hoeft helemaal niet te kiezen!

De bomenknuffelaar is altijd lief en meegaand. De houthakker gaat er altijd met gestrekt been in. Ze zijn allebei overtuigd van hun aanpak, maar vroeg of laat komen ze erachter dat hun eenzijdige aanpak niet werkt. Relaties mislukken en ze blijven gefrustreerd achter. Het kan ook anders.

Breid je gereedschapskist uit en kies in elke situatie de tools die werken. In dit boek lees je hoe je je natuurlijke kracht en zachtheid in balans brengt. Inclusief veel herkenbare voorbeelden en praktische tips.



HARM OOSTERHUIS coacht mannen. Hij neemt ze mee de wilde natuur van Zweden in. Daar ontdekken ze hoe ze werkelijk in elkaar zitten en hoe ze hun patronen kunnen doorbreken. Zo gaan deze mannen weer floreren, thuis en op het werk.

HAYSTACK

