

# **MANNELIJK BEWUSTZIJN**

De reis van jongen naar man

Anthony Sinke

## **Colofon**

1<sup>e</sup> druk 2020

2020 Anthony Sinke

Exemplaren zijn te bestellen via [bol.com](http://bol.com) of rechtstreeks bij  
Anthony Sinke: [www.anthonysinke.nl](http://www.anthonysinke.nl)

Auteur: Anthony Sinke

Redactie, illustraties en advies: Gert de Visser

Begeleiding en druk: [bravenewbooks.nl](http://bravenewbooks.nl)

Vormgeving omslag en opmaak: Henk den Haring

## Inhoud

Voorwoord .....	5
Mijn eigen reis naar het nu.....	7
Van Jongen naar Man .....	11
Afwezige vaders .....	15
De beproevingen van de man .....	19
De missie van een man .....	23
Orde en chaos .....	27
Écht communiceren .....	31
Loskomen van de moeder .....	35
De interne raadgever .....	39
De nieuwe mannelijke energie.....	43
De verslaving voorbij .....	47
Je moet je schamen!.....	51
Leider of lijder? .....	55
De gevoelige plek.....	59
Het verdiepen van je relatie.....	63
De schaduwzijde van de man.....	67
Een man neemt zijn pijn.....	71
Man uit jezelf!.....	75

De man groeit door zijn uitdagingen.....	79
Een man moet soms alleen zijn .....	83
De man als vader .....	87
Alles uit de kast.....	91
De waardevolle man.....	95
Ook een sterke man mag zwak zijn.....	99
De innerlijke criticus.....	103
De weg naar onschuld.....	107
Het enige moment.....	111
Liefdevol samenzijn in de verschillen.....	115
De zin van de midlifecrisis.....	119
Intieme relaties.....	123
Samen verantwoordelijk .....	127
Verleden, heden en toekomst.....	131
De kracht van boosheid.....	135
Heelheid .....	139
Mannelijke seksualiteit .....	143
Familie als spiegel.....	147
De crisis .....	151
Hoe een man omgaat met de wereld.....	155
Afscheid van mijn vader.....	159
Over de auteur .....	163

## Voorwoord

Mannelijk bewustzijn is geschreven voor iedere man die dicht bij zichzelf wil zijn. Die bereid is om risico's te nemen om zijn richting in het leven te vinden. Die zich niet laat leiden door wat hem verteld wordt, maar op onderzoek uitgaat om zijn waarheid te willen leven. Zodra je je niet meer richt op een betere toekomst, opent vandaag een zinvol bestaan. En wat is de zin van jouw bestaan? Loop je weg voor moeilijke situaties, vind je het nog niet makkelijk om een intieme relatie aan te gaan?

Veel mannen zijn in gevecht met het bestaan of verdoven zich om verantwoordelijkheden te ontlopen. Wil jij echt bestaan? Kies er dan voor om niets uit te sluiten en alles wat in je leeft te erkennen. Het wil bestaan. Ook je boosheid, je angsten en verdriet kun je niet buitensluiten. Kijk alle aspecten van jezelf aan en besluit om helemaal aanwezig te zijn. En juist hier zit de spanning! Want mogen wij als man ook zwak, kwetsbaar, boos of verdrietig zijn? Kunnen we helemaal zichtbaar zijn zodat we ons volledig kunnen geven. Je zelf niet meer inhouden, terugtrekken, kleiner maken en smoesjes verzinnen maakt je authentiek. Met mannelijk bewustzijn is een man zichzelf, aanwezig, voelbaar en vredig! Hij bevrijdt de 'lover' en de 'fighter' in zichzelf. Hij is de bevrijde man die zijn vrijheid nergens

anders hoeft te zoeken. Hij ervaart zijn vrijheid in het hier en nu. Hij kan ontspannen in iedere inspanning.

Dit boek geeft ook jou richting. Je wordt bewust van de impact van een afwezige vader. Je leert wat wij als man kunnen doen om aanwezig te zijn en ons met mannen te verbinden. Er zijn genoeg mannen die zich herkennen in jouw verhaal. Er zijn genoeg mannen die spanning en stress ervaren in het omgaan met hun bestaan. Die zich niet meer kunnen ontspannen en zich daarmee afgesloten hebben voor het leven zelf.

Ik moedig je aan om mannen op te zoeken, te sparren, gevoelens te delen en te confronteren. Om elkaar wakker te schudden en af te dalen in ons gevoelsleven. Waar we vandaag kunnen genieten en ontspannen in wat het leven ons geeft! Deze reis naar mannelijk bewustzijn is een waardevolle reis in de overgang van jongen naar man. En als je valt en het doet pijn: sta dan weer op en zeg:  
'Ik ben hier nu in dit'.

*Anthony.*

## **Mijn eigen reis naar het nu**

Als kleine jongen ben ook ik volledig georiënteerd op mijn moeder. Zij voedt mij op en als de uitdagingen die voor mij staan te groot zijn, val ik terug op haar veiligheid en bescherming. Mijn vader is afwezig: druk met zijn bedrijf en zijn klanten. Mijn moeder staat er dus alleen voor en kan haar emoties niet bij hem kwijt. Ze deelt haar gevoelens met mij. Dat vind ik moeilijk, waardoor ik als jongeman snel onder haar juk wil uitkomen en nieuwe veiligheid en bescherming zoek bij mijn nieuwe echtgenote.

Onbewust wordt mijn vrouw de nieuwe moeder waar ik kan opladen en tot rust komen. Ik zorg voor het inkomen en mijn vrouw is er voor de kinderen. Ik werk en ben druk met het bedrijf en de klanten. Dan word ik mij bewust van de herhaling en de afhankelijkheid die ik heb toegelaten. Ik wil mijzelf ontdekken en vertrek naar India voor een ontmoeting met een leermeester. Hij zal mij wel vertellen wat ik moet doen om uit die afhankelijkheid te komen. India laat mij zien dat ik niet in staat ben om voor mezelf te zorgen. Ik moet nog leren mijn eigen leven vorm te geven.

Daarom zoek ik steun bij mannen, die mij confronteren en uitdagen om keuzes te maken. Om mijn schaduwkanten te onderzoeken en aan te gaan,

mijn angsten en onhebbelijkheden aan te kijken en te integreren. Via de man word ik ook bewust van mijn lichaam. Ik leer contact te maken met boosheid en woede die lang onderdrukt zijn. Hoe meer ik mijn eigen agressie lief ga hebben hoe meer ik voel dat ik leef. Ik kan mijn richting kiezen, keuzes maken en veiligheid bieden aan mezelf en mijn omgeving!

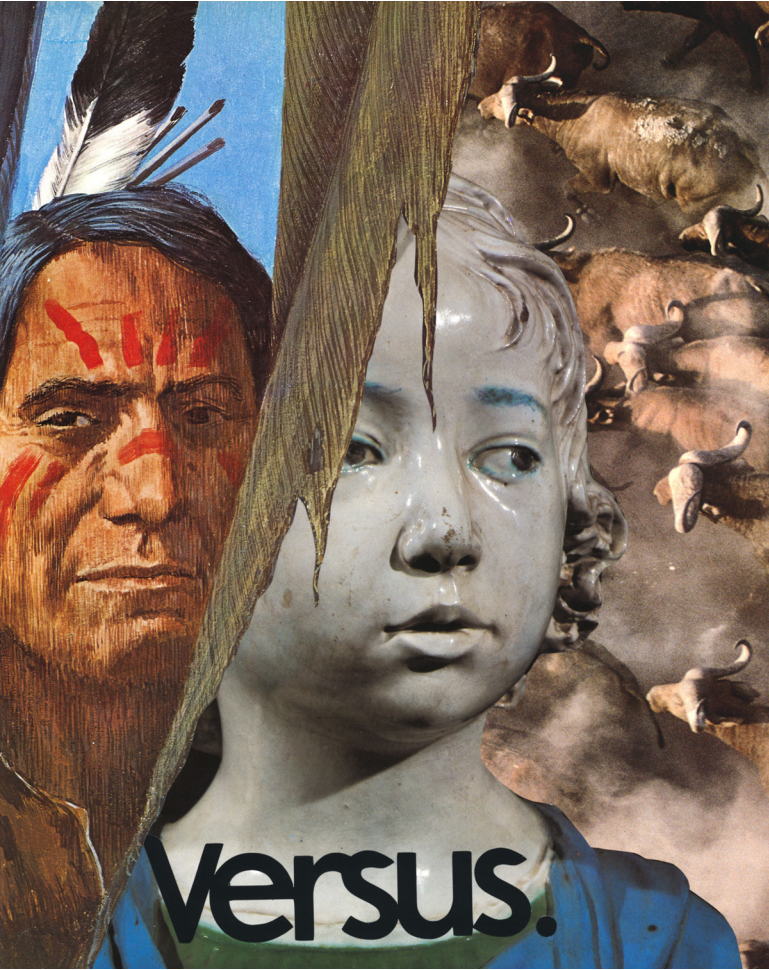
Een nieuw pad opent zich voor mij waar ik alleen kan zijn. Ik ontdek ook eenzaamheid en stilte als een geschenk in deze rumoerige periode. Vanuit dat moment leer ik opnieuw te relateren met het vrouwelijke. Ik hoef mezelf niet meer te verliezen in mijn best doen om aardig en lief gevonden te worden. Er ontstaat vrijheid om mijn eigen missie uitdrukking te geven! Ook als ik keuzes maak die mijn partner pijn doen. Ik gun haar eigen pijn en verdriet zodat we samen kunnen onderzoeken wat van haar is en wat van mij. Zo nemen we verantwoordelijkheid over al onze gevoelens en emoties. We delen en worden geraakt in alles wat zich aandient.

Als man kan ik de rots zijn waardoor mijn vrouw de rivier is, waar alles stroomt en beweegt. Ik leer om te blijven staan, door te ademen en ontspannen. Het vrouwelijke en mannelijke komen samen in het hier en nu. Thuis in liefde bij mezelf en de ander. Iedere man bewandelt een eigen pad van jongen naar autonomie. Ook bij mij ging dat niet vanzelf.



Mannelijk bewustzijn en identificatie met een of meerdere andere mannen is voor mij noodzakelijk. Dat biedt de mogelijkheid om in te dalen in mijn lijf en te ontspannen in het hier en nu. Voor mij is de stap naar het mannenhuis een confrontatie met de diepere gevoelens van man zijn. Ik nodig jou uit om dit ook te onderzoeken en te ervaren hoe het is om heel dichtbij jezelf te zijn.

*Het gaat er niet om dat we ons beter  
voelen, het gaat erom dat we beter worden  
in voelen.*



## Van Jongen naar man

Iedere jongen is gericht op zijn moeder. Zij beschermt hem, en laat hem bij pijn of ruzie weer ontspanning en geborgenheid voelen. Ben jij al vrij van die enorme afhankelijkheid van vrouwelijke steun?

Vanaf 7 jaar komt bij jongens het bewustzijn dat hij anders is. Ze zoeken elkaar dan meer op en zijn luidruchtig, ruw en fysiek. Maar als het spannend is zijn ze nog steeds meer op hun moeder gericht dan op hun vader. Vanaf 14 jaar gaan jongens zich pas echt afkeren van dat vrouwelijke. Dan wordt de mannelijke ondersteuning essentieel om door te groeien naar man. Vragen over seksualiteit, grenzen, pijn, aanwezig zijn, omgaan met uitdagingen en angsten heeft een jongen te leren van zijn vader of andere man.

Jongens hebben een initiatie nodig om te kunnen groeien van jongen naar man. Een mannelijk voorbeeld die hem richting geeft en leert om te gaan met zijn mannelijke driften en emoties zoals angst en boosheid. Door zich te identificeren met mannelijke essentie kan de jongen in zijn lijf komen en rust en ontspanning toelaten.

Helaas zijn de oorspronkelijke overgangsrituelen van die belangrijke fase verloren gegaan en zijn veel vaders afwezig. Daardoor blijven veel jongens aan hun moeder 'vastzitten', en als man afhankelijk van goedkeuring en waardering van hun vrouw. Ze kunnen moeilijk tegen kritiek en reageren kinderlijk als ze iets niet goed hebben gedaan. Deze mannen leven vooral in hun hoofd en zijn niet in staat om echt aanwezig te zijn in het moment. Ze zoeken naar snelle oplossingen om weg te gaan van problemen en pijn. Een man zonder mannelijk bewustzijn kent de signalen van het fysieke lichaam niet, en is grenzeloos. Totdat de signalen zo groot worden dat ze er niet meer omheen kunnen. Mannen en jongens moeten zich kunnen ontladen via hun lijf, ze moeten contact maken met de verbonden ademhaling, diep in hun bekken, om werkelijk te voelen en vanuit daar te handelen.

Zodra een jongen steun krijgt in het mannenhuis vindt er een wezenlijke verandering plaats. Hij gaat zich identificeren met man zijn. Onder elkaar hoeven mannen zich niet meer in te houden. Ze meten hun kracht en vertellen elkaar waar het op staat. Door fysieke inspanning maken ze contact met hun lijf en leren ze hun grenzen kennen. Als mannen bereid zijn om hun gevoelens te delen met mannen blijkt dat ze heel veel gemeen hebben. Hun weg is het erkennen van hun eigen mannelijk bewustzijn.

Vanuit die authentieke kern kunnen we afdalen naar het vrouwelijke in onszelf. De weg naar onszelf loopt niet via de vrouw. Met andere mannen kunnen we diep contact maken met onze mannelijke essentie.

Door mannelijk bewustzijn en steun bij andere mannen kan ook jij aanwezig blijven als het spannend is. Je hoeft niets op te lossen, alleen te voelen wat er is en te luisteren wat er wordt gezegd. Mannensteun is een bedding vanuit broederschap, door liefdevol én confronterend naar elkaar te zijn. Vanuit mannelijke essentie voel je autonomie, kan je veiligheid bieden en richting geven.

*Een man die alleen kan zijn heeft wat  
te delen.*



## Afwezige vaders

Op de reis naar mannelijk bewustzijn is de relatie met de vader en andere mannen van essentieel belang! Soms is de vader vaak weg en gericht op werk en andere volwassenen. Soms is hij er wel, maar leeft hij in zijn hoofd en is emotioneel niet voelbaar. Hoe is de relatie met jouw vader?

Een jongen zoekt een voorbeeld om zich mee te identificeren. Hij wil zien hoe een man zich gedraagt en omgaat met uitdagingen en moeilijke situaties. Als de vader afwezig is, fysiek of mentaal, blijft hij gericht op zijn moeder. De bescherming en veiligheid die zij biedt en de fysieke ervaring van verbinding en harmonie die zij leert, zijn heel belangrijk. De onvoorwaardelijke liefde van een moeder is een belangrijke en vruchtbare bodem. Maar een jongeman heeft meer nodig dan liefde en bescherming. Hij wil vrijheid voelen en doorgroeien van jongen naar man!

Een jongen wordt niet uit zichzelf man. Hij zoekt dan steun bij zijn vader en wil van hem leren om te gaan met zijn angsten, grenzen en uitdagingen. Hij moet ervaren hoe het is zelf keuzes te maken en te staan voor zelfstandigheid. Mannelijke energie legt een bredere bedding van vertrouwen. Het is de man die de jongen steun en richting biedt om zich

op deze wereld voor te bereiden. Hij leert de jongen dat angst alleen in zijn hoofd zit en er nooit is in het hier en nu. Dat hij het zelf is die zich nog niet veilig voelt. Dat zijn gevoelsleven belangrijk is om signalen op te vangen en hiernaar te leren handelen. De jongen gaat zijn grenzen ontdekken en voelen. Een jongen die dat leert hoeft later niet op zoek naar zijn grenzen om te voelen dat hij leeft. Hij kan in zijn lichaam afdalen.

Een aanwezige vader moedigt zijn jongen aan om te blijven ook als het spannend wordt. Om met verbonden ademhaling te ervaren dat hij dicht bij zichzelf kan zijn. Dat hij in staat is om zichzelf veilig en verbonden te voelen. Via initiaties wordt een jongen voorbereid en gereedgemaakt om de overstap te maken naar man zijn. Hij voelt de bedding van zijn voorvaders in zijn onderrug. Zo ervaart hij de kracht om te vertrouwen op zichzelf en richting te nemen.

Een jongen zonder die mannelijke steun, verlaat zijn lichaam en leeft verder in zijn hoofd. Hij keert zich net als zijn vader af van gevoelsleven, liefde en harmonie. Zonder gevoelsmatig vertrouwen lost hij alles op met denken. Deze man heeft geen intrinsieke zelfstandigheid. Hoe stoer en sterk je dan ook bent, zonder het vertrouwen van het mannenhuis voel je geen echte vrijheid. Zonder die robuuste bedding kan je jouw eigen



mannelijke identiteit niet realiseren! Je gaat op zoek om de vrijheid buiten jezelf te vinden. Daar zal je hem nooit echt ervaren.

Probeer jij nog veel te presteren? Heb jij nog wat te bewijzen naar andere mannen en vraag je liefde van vrouwen. Eigenlijk zeg je dan constant: 'Papa wees trots op mij', 'Mama hou van mij'. Hoe lang blijf jij nog strijden om iets wat je nooit gaat krijgen? Besef je hier en nu dat je nooit genoeg zal presteren en nooit genoeg liefde zal kunnen ontvangen. Nooit.

Mannelijk bewustzijn accepteert jouw autonomie volledig. Dan sta je anders in de wereld, met een sterk gevoel van zelfstandigheid en vertrouwen in je eigen kunnen. Jouw echte autonome zelfstandigheid wordt dan bevestigd door andere mannen, en jouw eigen onvoorwaardelijke liefde kan dan stralen naar iedereen. Man én vrouw.

*Vraag een man naar de relatie met zijn vader, dan pas weet je of hij er voor jou kan zijn.*