

Barsten in het Masker

Barsten in het Masker

Een mannenboek over voelen & verbinden

Remko Breukers

Opdracht

Dit boek vraagt niets van je.

Je hoeft niets te begrijpen.

Niets te fixen.

Niets te worden.

Misschien alleen dit:

Lees langzaam.

En als iets schuurt, blijf er even bij.

Dat is genoeg.

Colofon

Titel: Barsten in het Masker

Een mannenboek over voelen & verbinden

Dit is voor jou.

Als je durft.

© 2026 Remko Breukers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De verhalen in dit boek zijn geïnspireerd op echte ervaringen. Details zijn aangepast om de privacy van anderen te beschermen.

Omslag en binnenwerk: eigen beheer

Redactie: Auteur

ISBN: 9789465463964

Eerste druk 2026

Auteursnoot

Ik werk in de ambulante forensische zorg met mannen die vastlopen in gedrag, emoties en relaties. Mannen die geleerd hebben om sterk te zijn, door te gaan en zich aan te passen, vaak zonder woorden voor wat er vanbinnen speelt.

Ook dit boek is daar niet los van te zien: het is ontstaan uit mijn eigen proces. Uit momenten van vastlopen, stilvallen, zoeken en opnieuw leren luisteren. Naar het lichaam. Naar wat niet werd gezegd. Naar wat te lang werd weggeduwd.

Ik schrijf niet vanuit een afgerond antwoord, maar vanuit ervaring en vanuit de overtuiging dat kwetsbaarheid geen zwakte is, maar een vorm van eerlijkheid. Dat blijven staan wanneer het schuurt soms moediger is dan doorgaan. En dat verbinden begint bij niet langer jezelf verlaten.

Dit boek is geen methode en geen belofte.

Het is een uitnodiging: om te voelen, te vertragen en iets minder hard te worden voor jezelf.

Inhoudsopgave

Inleiding	De kracht van een open hart
Hoofdstuk 1	De geconditioneerde man
Hoofdstuk 2	Het vergeten voelen
Hoofdstuk 3	Het vergeten kind
Hoofdstuk 4	Het lichaam als kompas
Hoofdstuk 5	Meer dan je hoofd
Hoofdstuk 6	Barsten in het masker
Hoofdstuk 7	De ervaringstoolkit
Hoofdstuk 8	Mannen, relaties en verbinding
Hoofdstuk 9	De nieuwe man
Hoofdstuk 10	Leven met een open hart
Epiloog	De eerste stap

Inleiding – De kracht van een open hart

Er zijn momenten in het leven waarop je voelt: zo wil ik niet langer doorgaan. Niet omdat het ondraaglijk is geworden, maar omdat iets in jou wakker wordt. Een zacht, maar helder besef dat er meer is. Meer leven. Meer echtheid. Meer ruimte om te voelen, te ademen en jezelf te zijn.

Dit boek is ontstaan vanuit zo'n moment.

Het is voor jou als je voelt:

Ik functioneer wel, maar ik leef niet voluit.

Je hoeft hier niets te fixen. Je hoeft niets te worden. Verwacht geen stappenplan. Wel een eerlijk verhaal, herkenning en vragen die je dichter bij jezelf brengen.

Lees langzaam. Pak dit boek in stukken. En als iets je raakt of irriteert: blijf er heel even bij. Grote kans dat dáár precies ligt wat je te lang hebt weggeduwd.

Zie het als een scheurtje in het masker: klein, maar echt.

Zie het niet als plan. Niet als project. Maar als innerlijke beweging.

Een proces waarin ik langzaam begon te zien hoe ver ik onderweg van mezelf was afgedwaald. Hoe ik me had aangepast, ingehouden, sterk had gemaakt. Hoe ik had geleerd te functioneren, maar het voelen had uitbesteed. En hoe dat me, ondanks alles wat ik had opgebouwd, steeds verder van

mezelf verwijderde. Ik ontdekte dat kwetsbaarheid niet mijn probleem was, maar juist mijn vergeten kracht.

Lange tijd dacht ik dat kwetsbaarheid iets was om te beheersen.

Om klein te houden. Om te beschermen tegen de buitenwereld. Ik had geleerd dat emoties lastig waren. Dat gevoelens niet altijd welkom waren. Dat je sterk moest zijn. Door moest gaan. Je niet moest aanstellen.

Zoals veel mannen leerde ik: pas je aan, presteer, houd je groot. Zet een masker op en ga door.

Stel je staat in de kroeg. Iemand kijkt je even aan en vraagt: Hoe gaat het?

Wat doe je dan? Lach je, knik je, zeg je automatisch “goed”, terwijl er vanbinnen iets heel anders leeft? Of durf je, al is het maar een beetje, de waarheid toe te laten? Dat is het masker in actie. We zijn het zo gewend dat we niet eens meer doorhebben dat we het dragen.

Dat masker hielp me te overleven. Het gaf houvast, controle en veiligheid. Maar langzaam merkte ik de prijs. Achter dat masker raakte ik het contact kwijt met mezelf. Met mijn lichaam. Met mijn verlangen. Met mijn vreugde. Met mijn verdriet.

Ik functioneerde. Maar ik leefde niet voluit.

De weg terug begon niet met inzichten, methodes of spirituele concepten. Hij begon met voelen. Met vertragen. Met stil durven worden. Met eerlijk kijken naar wat er in mij leefde. Naar oude pijn, oude overtuigingen, oude patronen.

Ik ontdekte hoe diep conditionering in mijn eigen leven en die van zoveel mannen, doorwerkt. Hoe vroeg we leren om ons aan te passen. Hoe snel we leren dat kwetsbaarheid gevaarlijk kan zijn. En hoe vanzelfsprekend het wordt om onszelf te verlaten om erbij te mogen horen.

Maar ik ontdekte ook iets anders.

Dat onder al die lagen een levend, zacht, krachtig hart klopt. Dat verlangt naar verbinding, naar echtheid. Naar ruimte om te zijn wie we werkelijk zijn.

Kwetsbaarheid bleek geen zwakte, maar een vorm van moed. Geen breekbaarheid, maar een toegangspoort tot levendigheid.

Wat er in mannen gebeurt, werkt door. In relaties, in gezinnen, in vriendschappen, op het werk, in hoe we ons tot elkaar en tot de wereld verhouden. Wanneer mannen hun binnenwereld openen, verandert niet alleen hun eigen leven, maar ook de toon van de samenleving.

Een man die zichzelf werkelijk durft te voelen, luistert anders, verbindt anders, reageert anders, leeft anders.

Toch zie ik op evenementen over persoonlijke ontwikkeling, meditatie en mindfulness dat de zaal vaak gevuld is met vrouwen. De mannen die er zijn, zie ik regelmatig bezig met de techniek, de opbouw, de catering. Alsof ze wel betrokken willen zijn, maar liever niet in de kwetsbare rol van deelnemer stappen. Wat houdt mannen tegen om zich in zichzelf te verdiepen? Veelal is het de overtuiging dat spiritualiteit soft is,