



**Michiel Soeters** is leiderschapscoach en begeleider bij (persoonlijke) transitie bij GeenManOverboord. Daarnaast is hij als trainer en coach verbonden aan De School voor Transitie. Hij is redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*.

### **Mannenemancipatie**

Als mensen vragen wat ik zoal doe bij het coachen van mannen en bij de begeleiding van mannenworkshops, zeg ik altijd dat ik me met 'mannenemancipatie' bezighoud. Mannen de verbinding tussen hoofd en hart laten hervinden, en ze laten ontdekken dat in hun kwetsbaarheid een grotere kracht besloten ligt dan in hun ongenaakbaarheid. Het is voor mij een belangrijke bijdrage aan een duurzame en vreedzamere wereld.

De emancipatie van de vrouw is intussen al zo'n 50 jaar onderweg. Vrouwen zijn er veelal nog harder door gaan werken. Ze hebben hun plek op de carrière ladder ingenomen en de zorg voor hun gezin behouden. Het leidt voor veel vrouwen tot perfectionisme, depressie, lichamelijke klachten, burn-out en schaamte omdat ze menen te falen als ze het gevoel hebben in een van de twee 'banen' tekort te schieten. Veel vrouwen kunnen met de pijn en de boosheid die ze hierover voelen niet bij hun partners terecht. Het bewustzijn dat er voor een geslaagde vrouwenemancipatie ook mannenemancipatie nodig is, heeft nog niet echt postgevat.

Veel mannen van na 1960 hebben – vaak van hun moeders – de boodschap meegekregen dat ze ook een bijdrage moeten leveren aan het huishouden, dat ze een rol hebben in de opvoeding van de kinderen en dat ze vrouwen respectvol moeten behandelen; dat ze zich 'geëmancipeerd' moeten opstellen. Maar de werkelijke emancipatie ligt mijns inziens op een ander vlak, namelijk het emotionele. Veel mannen volgen – als het gaat om emoties – juist het voorbeeld en de impliciete boodschappen van hun vader en verbergen vaak al in hun jeugd hun kwetsbaarheid en emoties. En zij geven dat dan ook weer door aan hun kinderen.

Dat er iets wringt doordat ze hun emoties niet werkelijk de ruimte kunnen geven, dat voelen veel mannen wel. Ze worstelen met faalangst, de angst niet goed genoeg te zijn of met niet verwerkte verliezen. In hun angst voor kwetsbaarheid begraven ze de emoties steeds dieper, waardoor de druk groter wordt. Het vraagt steeds meer energie om de deksel op hun hart te houden. Psychosomatische klachten, depressie en suïcide nemen



alarmerend toe onder mannen die hun hart niet meer open zetten en die de angst voor hun eigen emoties en kwetsbaarheid overschreeuwen.

Het wordt tijd dat mannen de verbinding tussen hoofd en hart weer gaan herstellen. Dat ze de angst niet goed genoeg te zijn en hun drang het alleen op te lossen, gaan opgeven. Daar hebben ze andere mannen voor nodig. Mannen die voorgaan in kwetsbaarheid en in het delen van hun angsten, hun pijn en hun groei. We horen veel over de reproductiewaarde in deze tijd. Wat zou het mooi zijn als deze waarde van kwetsbaarheid onder mannen boven de 2 uit zou stijgen!

Mannen die de patronen van de vaders voor hen doorbreken; wat een zegen voor hun kinderen en partners. Mannen die hun (verbale) agressie en ongenaakbaarheid inruilen voor meer intimiteit, kwetsbaarheid en emotionele beschikbaarheid; wat een zegen voor de maatschappij. Mannenemancipatie, ik pluk er in mijn leven de vruchten van en ik zie de noodzaak me ook als coach te blijven inzetten voor het openen van mannenharten. ■

Voor een geslaagde  
vrouwenemancipatie  
is ook  
mannenemancipatie  
nodig