

De verwonde man

In dit hoofdstuk zul je ingaan op hoe de man zichzelf, zijn ziel, zijn vrije individualiteit verliest door een beperkend begrip van mannelijkheid.

Het doel van dit hoofdstuk is te laten zien hoe ernstig de vervorming is die is opgetreden in de psyche van mannen, en daarnaast ook van vrouwen. Mannen die niet in staat zijn het vrouwelijke aspect van hun ziel te gebruiken, raken gevangen in een eenzijdig en verarmd begrip van zichzelf. Vrouwen die hun eigen mannelijke energie niet omarmen, raken verzwakt en kunnen onvoldoende richting geven aan hun leven.

Wat gebeurt er als een man zijn eigen vrouwelijke energie geleidelijk aan wegdrukt?

Hij onderdrukt dan zijn emoties omdat die als zwak worden beschouwd. Emoties maken je letterlijk kwetsbaar, raakbaar; een emotie *raakt* je, schudt je door elkaar, je voelt je even naakt en *out of control*, en op deze wijze geraakt worden behoort tot de essentie van mens-zijn. Als je dat tegenhoudt, ga je tegen de stroom van het leven in. Leven en emotie horen bij elkaar. Door je emoties heen groei je, word je je bewuster van wat er in je leeft aan gedachten, gevoelens, oordelen, verlangens. Als je die natuurlijke menselijke eigenschap van geraakt worden onderdrukt, dan zet je het leven en dus ook je bewustzijnsontwikkeling stop. Je geest wordt rigide, je bent uit op zekerheid en controle, je kunt niet meer uitbundig huilen of lachen, je wordt gevoelsarm.

Is gevoelsarmoede de essentie van de mannelijke wond?

Gevoelsarmoede is een ander woord voor verstoten worden uit je hart. Als gevoelens en emoties verboden worden, snijd je het contact af met de ziel. Het hart is de poort naar de ziel. De energetische wond in mannen ligt op het niveau van het hart.

Je zei hierboven dat beide seksen in hun functioneren negatief worden beïnvloed door sociale conditioneringen en de miskennis van de oorspronkelijke eenheid van mannelijke en vrouwelijke energie in elk mens. Hoe verzwakt de vrouw zichzelf door haar mannelijke energie niet te gebruiken?

Als vrouwen hun eigen mannelijke energie afstoten, ontnemen ze zichzelf hun vrijheid en individuele scheppingskracht. Ze passen zich aan, zijn conflictmijdend, durven niet hun kop boven het maaiveld uit te steken.

Het is waarschijnlijk een vrouwelijk trekje om de harmonie te willen bewaren. Het lijkt bij de geconditioneerde vrouwelijke energie te horen om invoelend te zijn en zich aan te passen.

Ja, maar mannen kunnen die neiging net zo goed hebben, omdat ze ook een geconditioneerde vrouwelijke kant hebben; mensen zijn immers een samenspel van geconditioneerde mannelijke en vrouwelijke energieën. Maar de neiging om niet je eigen unieke waarheid zichtbaar en hoorbaar te maken is inderdaad het resultaat van een vervormde vrouwelijke energie; die wil kunstmatig ‘de eenheid’ bewaren en blijft daarmee gevangen binnen de grenzen van ‘wat hoort’.

Wat mannen vaak doen als ze langdurig hun eigen waarheid inslikken, omdat dit moet van henzelf of omdat een intolerante omgeving hen daartoe aanspoort, is agressief worden, openlijk of onderhuids. Die agressie uit zich via lomp, kwetsend en ongevoelig gedrag, of via emotionele afwezigheid en ‘op de automatische piloot gaan’: doen wat er gevraagd wordt zonder er echt mee in te stemmen. Je ziet vaak, zowel in relaties als in werkomgevingen, dat mannen er niet echt zijn; ze hebben zichzelf op slot gezet en verrichten hun taken op een afgestompte manier, als een machine. Ze ervaren geen innerlijke vrijheid meer. Die proberen ze terug te vinden als ze alleen zijn, of tenminste weg uit die omgeving, en ze proberen hun pijn dan af te reageren. Dat helpt niet echt, want wat ze dan ook doen – sporten, drinken of met vrienden afspreken – het zal de pijn van zelfontkenning niet opheffen. Die moet rechtstreeks worden gevoeld en begrepen in plaats van verdoofd, wil er echt iets gebeuren.

En vrouwen? Wat doen die als ze hun waarheid inslikken?

Vrouwen zijn geneigd zichzelf langduriger te ontkennen dan mannen. Bij mannen zie je als reactie op zelfontkenning eerder agressie oplaaien. Die agressie is geen echte oplossing en kan zelfs een probleem op zichzelf worden. Maar bij vrouwen kan de zelfontkenning zo ver gaan dat ze zichzelf vergeten, hun eigen behoeftes ernstig verwaarlozen en jarenlang blijven vastzitten in relaties of een omgeving die hen wegtrekt bij hun creativiteit en eigenzinnigheid. Bij mannen die ‘op de automatische piloot gaan’ en meehobbelen met iets waar hun ziel niet in zit, is er meestal een latente onvrede en opstandigheid voelbaar. Vrouwen zullen die emoties vanuit aangeleerde volgzaamheid eerder negeren en in plaats van opstandigheid of woede zullen ze eerder lusteloosheid, een gevoel van vlakheid, moeheid, uitputting of depressie ervaren.

Je zegt dat zelfontkenning in mannen eerder tot agressie leidt. Kun je dat toelichten?

Misschien is het beter te zeggen dat zelfontkenning, dat wil zeggen ontkennen van de eigen individualiteit, in de mannelijke energie eerder leidt tot opstandigheid. Dat kan dus zowel in mannen als in vrouwen gebeuren. Ieder mens heeft een eigen mix van mannelijke en vrouwelijke energie. Globaal gezegd zijn mannen meer vertrouwd met de mannelijke energie in zichzelf dan de vrouwelijke, dus zullen zij eerder agressief worden, terwijl vrouwen in het algemeen eerder tot depressiviteit geneigd zijn. Maar er zijn natuurlijk grote individuele verschillen. Zo zijn er gevoelige mannen die zich van nature thuis voelen bij de vrouwelijke energie, maar die ook de problemen ervan kennen, zoals een gebrek aan grenzen, daadkracht of zichzelf verliezen in een verbinding door onvoldoende ik-besef. Deze mannen kunnen gevoelig zijn voor klachten in het depressieve spectrum.

Maar als de mannelijke energie in agressie schiet, ontstaat er een defensiviteit zonder inhoud. Dan is er sprake van pure agressie. Het verzet dat dan in een man opborrelt – een verzet dat vaak lang is onderdrukt, hetzij door hemzelf hetzij door anderen – is ongericht en wil vernietigen, wil zich bevrijden van de knellende banden door een drift die geen rekening houdt met de ander en die in extreme vorm een zwart-witbeeld creëert van de wereld.

Deze agressiviteit in mannen is een groot probleem in de wereld. Ik praat hier over blinde agressiviteit, die als een noodkreet opvlamt uit de mannelijke persoonlijkheid en schade aanricht aan anderen, aan henzelf en aan de aarde. Het gaat hier dus niet om gezonde assertiviteit die grenzen stelt, maar om een diepe woede die voortkomt uit pijn, onbegrepen

pijn, en die een blinde poging is om die pijn op te lossen. Het resulteert echter in het tegenovergestelde: deze agressie vernietigt de wereld.

Je zegt dus dat deze agressie in de mannelijke energie niet alleen een probleem is op het gebied van persoonlijke relaties, maar ook een bedreiging vormt op mondiaal niveau.

Ja, en de kunst is om de oorsprong van deze agressie goed te begrijpen en niet in simpele karikaturen te vervallen over 'hoe mannen nu eenmaal zijn'. Deze agressie is vernietigend op grote schaal en heeft extreme verschijningsvormen, waaronder blind geweld tegen vrouwen, politiek geweld en uitputting van de natuur als een levenloos ding.

Ik voel het, en schrik ervan. Ik krijg een heel verstikkend gevoel dat drukt op mijn hart.

Dit is de kern: dat het hart wordt onderdrukt in de mannelijke energie. Dit leidt tot een onbeschrijflijke pijn in de mannelijke psyche die, als er geen bewustzijn is van wat er werkelijk speelt, uitmondt in een vernietigende woede. Wat er werkelijk speelt is dat er door de geschiedenis heen voor mannen een verbod is geweest op contact houden met hun hart, hun gevoel. Innerlijk raakten jonge mannen verminkt door zeer beperkende en hardvochtige definities van mannelijkheid. Mannelijkheid betekende je gevoel inslikken, hard werken, het beschermen van zwakkeren, vrouwen, kinderen, de gemeenschap – en jezelf laten gelden door je te onderscheiden via succes of prestatie. Innerlijk betekende dit: je kwetsbaarheid onderdrukken, niet huilen maar sterk zijn, niet gevoelig maar stoer zijn, niet origineel en creatief zijn vanuit je hart, maar een autoriteit volgen die je de weg wijst, of zelf een autoriteit worden die anderen zijn wil oplegt.

Dit juk heeft het hart in mannen gebroken. Zij leven met een gebroken, gesloten hart. Dit voel jij; dit is het benauwde gevoel dat je in je hart krijgt.

Het voelt alsof ik word afgesneden van het leven, het levendige, het stromende. Alsof ik een essentieel deel van mezelf niet tot bloei mag laten komen. Ik moet mezelf inleveren, dienstbaar zijn aan iets groters waar niets positiefs van uitgaat, alleen dwang, plicht, angst. Het hoogste wat je kunt bereiken is dat je voldoet aan de verwachtingen en dat je daarvoor goedkeuring ontvangt. Die goedkeuring is er echter voor jou als aangepast individu, niet voor wie je echt bent. Om deze pijn van zelfontkenning te dragen, moet je verharden, je hart beschermen, gevoelens op afstand houden. Je hart openen is gevaarlijk: je kunt dan de controle verliezen, niet meer functioneren, en je gevoel van zelfbeschikking kwijtraken.

Je channelt nu 'de verboden man'. Wat voel je nog meer?

Dat ik – de verboden man – mijn seksualiteit moet vernauwen tot lustbeleving en heel voorzichtig moet zijn met het openen van mijn hart in relaties of met seksueel contact, want het is zo bedreigend. Als ik mijn hart openzet, ben ik weg, blijft er niks van me over. Ik moet mezelf in bedwang houden, mezelf niet te veel openen, ik heb bescherming nodig, want als ik mijn volle kwetsbaarheid toelaat, is er niemand of niets wat mij beschermt. Dan ben ik weerloos.

'Wat heb je nodig?' vraag ik aan de verboden man. Het antwoord dat ik ontvang: dat iemand mij ziet.

Dat mij dat gezien wil worden, is het hart, de ziel, de unieke individualiteit.

Ik voel ook iets over die woede, de agressie die ontstaat als gevolg van de onderdrukking van de eigen ziel. Het is een soort overlevingsdrift, een vergeldingsactie die volgt op de zelfontkenning, het willen terugveroveren van de eigen identiteit maar op een verkeerde manier. Namelijk door controle uit te oefenen en iets of iemand buiten je te domineren, zodat je het gevoel hebt dat het 'van jou is' en je er zo voldoening aan beleeft. Uit machteloosheid ga je macht uitoefenen: over de natuur, het leven, de wereld om je heen. Omdat het leven je is ontzegd, wil je het op een mentale manier controleren. Dit gebeurt ook mondiaal via technologie, wetenschap en commercie. Traditioneel vindt die machtscontrole plaats via religieuze dogma's of politieke strijd.

Aan de woede en controledwang gaat pijn vooraf. Als je niet wordt gezien zoals je van nature bent, als je unieke zelf wordt weggedrukt en je je moet aanpassen aan de heersende moraal, raak je innerlijk verwrongen en misvormd. Het misvormde zelf in mannen zal de pijn die het ervaart vervolgens omzetten in woede of frustratie, en deze uit zich in beheersingsdwang. Het is belangrijk te begrijpen waarom. Deze emotie past het best bij de heersende moraal. Mannen mogen eerder boos zijn dan verdrietig. Boosheid in de vorm van ideologische bevoegenheid, autoritair gedrag of zelfs onderdrukking van anderen is voor veel mannen niet taboe. Het wordt gedoogd door de traditionele opvattingen over mannelijkheid.

Pijn is pijn, voor zowel mannen als vrouwen. Als pijn ondraaglijk wordt, ga je die omzetten in iets wat hanteerbaar voor je lijkt. Voor mannen is dit eerder agressie en dominantie dan voor vrouwen, aangezien het vervormde zelf mogelijkheden zoekt binnen de heersende moraal, dus binnen de heersende definities van mannelijkheid.

Het vervormde, gepijnigde zelf heeft in zijn onbewuste, opgesloten toestand nog geen idee van alternatieven. Het is uitgeleverd aan een beperkend zelfbeeld en de bestaande morele doctrines. Binnen de traditionele, dualistische moraal mag je als man tot op zekere hoogte agressief zijn; dat geldt dan als 'daadkracht', 'leiderschap',

en wordt zelfs gezien als een charismatische kwaliteit in politieke leiders (denk aan dictators die volksmassa's achter zich kregen met ronduit agressieve ideologieën). De uitwassen van agressie worden weliswaar veroordeeld door de gevestigde orde, hoewel soms pas achteraf, maar in beginsel zijn veel vormen van mannelijke dominantie en autoritair gedrag heel lang oké gevonden. De woede die smeult in de collectieve mannelijke energie wordt dus ten dele gedoogd of zelfs goedgekeurd door de gevestigde orde, hoewel die woede eigenlijk een onbewuste reactie is die zich richt tegen de gevestigde orde.

En deze woede bedreigt de gevestigde orde ook, als je denkt aan terrorisme, agressief winstbejag van grote bedrijven, milieuvervuiling en oorlogen die gevoerd worden vanuit nationalistische of religieuze motieven.

Het is een paradox: de gevestigde orde bestaat grotendeels uit ouderwetse, mannelijke, dominante energie, en tegelijk beweert die orde te vechten tegen agressie in de vorm van terrorisme of dictatoriale regimes. Maar waar berust die gevestigde orde zelf op? Is daarin werkelijk een hartgedragen energie aanwezig, een oprecht streven naar tolerantie, wederzijds begrip, bescherming van het individu en een eerlijke verdeling van middelen? Er wordt veel gesproken over het democratisch gedachtegoed en mensenrechten, maar in de praktijk wordt de wereld geregeerd door machthebbers die zich niet veel gelegen laten liggen aan waarden als gelijkheid, rechtvaardigheid en bescherming van zwakkeren, inclusief de natuur.

Dus de machtigen der aarde zijn zelf verwonde, innerlijk misvormde mannen?

Zeker, enkele uitzonderingen daargelaten.

Je kunt dus spreken van een vicieuze cirkel: de traditionele definitie van mannelijkheid onderdrukt de ziel van een man, en de pijn die daardoor ontstaat, leidt tot een woede en beheersingsdwang die deze vervorming niet echt doorbreekt maar op een bepaalde manier juist bekrachtigt.

Het is een uitermate groot probleem. De enige mogelijkheid tot werkelijke transformatie is het doorbreken van de eenzijdige, verminkende ideeën over mannelijkheid en vrouwelijkheid. Mannen zitten in een collectieve gevangenis die hun ziel verstikt. Ze kunnen dan wel tegen de muren en tralies aan gaan schoppen, maar daarmee komen ze er niet uit. Ze moeten de aard van de gevangenis begrijpen en vanuit innerlijke kracht eraan ontsnappen. Uiteindelijk is die gevangenis namelijk niet materieel, maar spiritueel; niet iets vanbuiten, maar iets vanbinnen. De bevrijding komt van binnenuit, en die bereik je niet samen met anderen, maar alleen. Daarmee bedoel ik: het vraagt om een individuele keuze. Als je innerlijk besluit de heersende moraal en de beperkende overtuigingen over mannelijkheid los te laten, kom je in levend contact met je ziel en treed je buiten de collectieve erfenis van de mensheid. Je verlaat de gevangenis door individuele zelfbevrijding.

Het loslaten van het traditionele beeld van mannelijkheid vraagt dus van een man dat hij zich losmaakt van de heersende sociale orde?

Het vraagt erom dat hij doorziet in hoeverre hij gemanipuleerd is. Dit is allereerst een innerlijke, gevoelsmatige stap. Omdat mannen verstoten zijn uit hun gevoelsleven, zijn ze overwegend mechanistisch gaan denken. ‘Eruit stappen’ betekent niet per se dat je je baan opzegt of een wereldreis gaat maken of op de hei gaat wonen. Dat is niet ‘de oplossing’. Die is subtieler en vraagt om inkeer en hernieuwd contact met je ziel, met je gevoel.

Zodra jullie ongenoegen ervaren of je verstikt of beklemd voelen in je leven, vragen jullie je af: wat moet ik doen? Je zoekt naar een antwoord op uiterlijk, concreet vlak: mijn baan opzeggen, mijn relatie verbreken, mijn huis verbouwen, op retraite gaan! De vraag ‘Wat moet ik doen?’ is zelf een uiting van het onderliggende probleem. Deze op actie gerichte manier van denken is op zichzelf al een teken van een doorgeslagen mannelijke energie, die oplossingen zoekt op het niveau van ‘doen’. Dit verschijnsel is epidemisch. Op mondiaal niveau wordt er ook doorlopend gezocht naar ‘externe oplossingen’, dat wil zeggen oplossingen op het niveau van doen, handelen, sturen. Bijvoorbeeld het milieu: hoe controleren we de vervuiling op zo’n manier dat die afneemt? Cijfers, berekeningen en nieuwe technologieën lijken de mogelijkheid van een oplossing in zicht te brengen. Maar die neiging om te willen berekenen en het probleem op te lossen door middel van doen en actie faalt totaal. Daardoor verandert er niets wezenlijk.

De enige oplossing is een verandering van bewustzijn, een terugkeer naar de ziel: het herstellen van het contact met je innerlijke wereld, je gevoel, je passie, je levende kern. Dáár, in het ontbreken van zielscontact, zit het echte probleem, zowel op individueel als op mondiaal niveau. De hele wereld zit gevangen in een losgeslagen, destructieve mannelijke

energie; mannen lijden daar net zo onder als vrouwen. Ze lijden daar echter vaak onbewust onder, en de eerste stap naar heling is bewust worden.

Om terug te komen op het kader dat je in hoofdstuk 5 schetste: we onderscheidden daar drie punten waarvan je nu de derde hebt toegelicht. Ik herhaal even:

Het is belangrijk ons te realiseren dat de oorspronkelijke mannelijke en vrouwelijke energie in complementaire zin één zijn, want dit

heeft enorme consequenties voor 1) ons godsbeeld, 2) het begrip van onszelf als ziel die beide aspecten in zich draagt, en ten slotte 3) ons functioneren als man of vrouw.

Met betrekking tot het derde punt heb je nu laten zien dat de verarmde definitie van mannelijkheid als hard, stoer, controlerend en gevoelsarm, zeer destructieve gevolgen heeft, zoals agressie op grote schaal en intens psychisch lijden in mannen.

Je gaf aan dat als we dit begrijpen, we vervolgens onderscheid kunnen maken tussen enerzijds oorspronkelijke mannelijkheid en vrouwelijkheid en anderzijds op ego gebaseerde destructieve mannelijkheid en vrouwelijkheid.

In het volgende hoofdstuk zal ik ingaan op het verschil tussen destructieve en oorspronkelijke mannelijke energie. Dit is ook zeer relevant voor vrouwen, niet alleen omdat zij te maken hebben met mannen, maar ook omdat het voor hen van groot belang is hun eigen oorspronkelijke mannelijke energie te herkennen en te integreren.

© Pamela Kribbe