



Zelfcompassie voor mannen – Frits Koster

In de 80-jaren heb ik ruim 6 jaar in Zuid-Oost Azië geleefd als boeddhistische monnik. Toen ik in 1988 terugkwam kwam ik terecht in een stevige identiteitscrisis en vond veel herkenning in het boek 'Afwezige vaders, verloren zonen' van Guy Corneau. De titel van het boek maakt al duidelijk dat het boek zich richtte op de problematiek die veel jonge mannen

ervaren. We zijn nu 30 jaar verder maar het thema lijkt onveranderd te zijn gebleven.

Nathan Vos heeft in 2017 het boek 'Man o man' geschreven over zijn broer die een eind aan zijn leven maakte. 'Mannen klooiën vaak maar wat aan' stelt hij in een interview met de Volkskrant: 'Zelfhulp onder vrouwen is big business, maar mannen nemen hun levensgeluk vaak niet serieus'.

Ik begeleid al vele jaren compassietrainingen, het is inderdaad opvallend dat het merendeel van de deelnemers vrouwen zijn. Je zou dan haast gaan denken dat mannen zelfcompassie en vriendelijkheid minder nodig hebben maar ik vrees dat dit niet klopt. Mannen blijken bijvoorbeeld net zo goed burnout-klachten te ervaren als vrouwen. Maar zij hebben over het algemeen een kleiner sociaal netwerk dan vrouwen, terwijl praten over problemen door veel mannen wordt gezien als oeverloos en niet-productief gezeur. Hierdoor isoleren mannen zich mogelijk veel eerder bij moeilijkheden, door zich af te sluiten, door nog harder te gaan werken of door zich te isoleren en te verdoven via alcohol of drugs. Mogelijk worden minder mannen gediagnosticeerd als burnout maar wanneer dit gebeurt zijn de klachten vaak veel meer opgelopen.

En nog een stap verder gaand: in Nederland plegen ruim twee keer zo veel mannen als vrouwen zelfmoord, ongeveer 1.300 mannen per jaar. Dat is natuurlijk best schokkend.

We kunnen ons verleden niet veranderen, we hebben te roeien met de riemen die we hebben meegekregen. We kunnen wel met mildheid en mindfulness in het nu gaan kijken naar onszelf en naar de wereld waarin we leven. Een innerlijke coach ontwikkelen die ons leven meer begrip en richting kan geven. Zoals de Deense filosoof Kierkegaard het treffend zei: 'Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar het moet voorwaarts worden geleefd.' Dit vraagt moed, namelijk de moed om niet-behulpzame gewoontepatronen te gaan zien en begrijpen, en ze vervolgens te doorbreken. Dit vraagt ook oefening, van nieuw en ondersteunend gedrag, waarbij we geleidelijk aan kunnen leren onszelf als man met meer wijsheid en vriendelijkheid te bejegenen.

Workshop 'Zelfcompassie voor mannen' maandag 3 juni a.s. Amsterdam

Mocht het bovenstaande je aanspreken: maandag 3 juni a.s. zullen Peter Paanakker en ik een workshop 'Zelfcompassie voor mannen – het lef om authentiek te zijn' aanbieden in Amsterdam. Wij beiden kennen de waardevolle kant maar ook de worstelpartijen omtrent het man-zijn en zijn meer en meer gaan leven vanuit mindfulness en compassie. De workshop is geschikt voor iedere man die zoekt naar een leven met een grotere innerlijke rust en oorspronkelijkheid. Omdat sommige oefeningen best als confronterend kunnen worden ervaren beschouwen we enige ervaring met de beoefening van mindfulness, meditatie en/of lichaamsgerichte oefenvormen als een deelnamecriterium.

Meer informatie:

<https://centrumvoormindfulness.nl/compassie-trainingen/zelfcompassie-voor-mannen>