

Mannelijkheid, moed en kwetsbaarheid

Verslag Effe Zitten - Dinsdag 14 Oktober '25

Inleiding

Mannen moeten/mogen meer mannelijk zijn, lezen we zo her en der in de media en online. Tegelijkertijd is kwetsbaarheid (traditioneel niet een mannelijk kenmerk) ook heel welkom, vooral voor mannen die een voorbeeldrol en/of leidinggevende functie vervullen.

Voormalig rugby international van New Zealand, John Kirwan (world cup winner in 1987), houdt zich meer en meer bezig met mentale gezondheid van mannen en sprak zich erover uit in een korte video (bijlage).

Het gesprek

Definities? De gemiddelde leeftijd van de 5 aanwezigen lag rond de 30 jaar en dat leek een belangrijke aanleiding om vrij snel de vraag stellen wat 'mannelijkheid' is. Wat is de definitie? Daarop volgde vrij snel de vervolgvraag of dat anno 2025 ook nog wenselijk, bruikbaar en passend is.

Ter voorkoming van een lange semantische discussie (Effe Zitten gaat toch vooral over de betekenis die we (innerlijk) geven aan concepten, ontwikkelingen en ervaringen) beperkten we ons tot competitief, denken/werken in stereotypen, drang om controle te hebben (wat wat anders is dan dominantie).

Kwetsbaarheid was iets dat zeker niet onder de 'traditionele' definitie van mannelijkheid hoorde. Het is wel iets dat een zeer gewenst gedrag is bij alle mannen anno 2025.

Mannelijkheid is nu heel anders dan 30 jaar geleden. Bovendien, wat het zou moeten zijn, is ook nog geen werkelijkheid. De jongeren merkten dat aan hun vaders: vaker aanwezig, meer gesprek, minder bezig. Sommige vaders merken dat aan zichzelf en hoe ze de wereld ervaren. Wat 20 jaar geleden OK was, is dat niet meer. Helaas, er zijn nog vele vaders die dat diepere inzicht nog niet hebben ontdekt, of het niet toelaten omdat het hun zelfbeeld te veel ter discussie stelt en daarmee hun persoonlijke houvast ("wie ben ik?").

Mannelijkheid = vrouwelijkheid? De tegenstelling mannelijkheid v vrouwelijkheid werd snel veroordeeld als niet behulpzaam. Het labelen levert voor de eenvoudigen van geest een overzichtelijk universum op, maar de kenmerken van beiden werden als noodzakelijk gezien voor een gezonde en gebalanceerde samenleving. En ja, blanke/witte mannen van 40+ met HBO niveau moeten ruimte geven aan de vrouwen, gekleurden, lgbt etc. Wellicht niet makkelijk voor ze (welkom in 2025) maar wel heel zinvol. Velen hebben al ervaren dat meer vrouwelijkheid tot 'beter' leidt: minder competitiedrang, meer creativiteit, meer open- en eerlijkheid.

Kwetsbaarheid = moedig. Door een van de aanwezigen verwoord met 'dapper': het is dapper om je kwetsbaarheid te tonen. Opmerkelijk genoeg is je dat gevoel van dapperheid niet zelf voelt maar vooral wordt benoemd door de anderen. De oproepen om meer kwetsbaarheid door mannen, worden gedaan naar anderen. Jezelf daartoe oproepen en dat doen, blijkt heel lastig: "hoe doe je dat dan precies?".

Wat neem je mee van deze avond?

*De tegenstelling man-vrouw
(t.a.v. hun
kenmerken/kwaliteiten) kan echt*

*Een prikkelend en respectvol
onderzoek naar (de verschillende
visies op) mannelijkheid*

*Dankbaarheid voor goed gesprek met
veel luisteren naar anderen,
waardoor ik kwetsbaar kon zijn*

*Fijn dat er zulke mooie gesprekken
mogelijk zijn – maak ik niet vaak mee*

*Als mannen zich meer openstellen
voor hun eigen emoties en ervaringen,
gaan ze ook meer open staan voor
'anderen' dat zou ZO fijn zijn !*

Volgende Effe Zitten

Datum Dinsdag 11 november '25, 20.30 uur

Onderwerp De olifant in de kamer – moeilijke gesprekken met je dierbaren starten EN volhouden

Wie neem jij mee ?