



Max (40): 'In ons hoofd zijn we Rambo'



STIJN (34): *'Het is logisch dat ik die grote spin of kakkerlak aanpak. Maar eerlijk, ik sta net zo te trillen op mijn benen als zij'*

Mannen huilen niet

Van sporters zijn we het ondertussen gewend, maar het blijft een moeilijke: een man die huilt. Maar waarom zouden ze het niet mogen? Door te huilen geef je toe aan je emoties en dat lucht op. Kathleen Callewaert: 'Mannen huilen zeker ook. Maar er bestaat nog steeds enige gêne over. Ze zullen niet zo snel en *plein public* hun tranen de vrije loop laten en al zeker niet te midden van hun mannelijke vrienden. Een man wacht liever tot hij thuis is of tot hij alleen is met de mensen die het dichtst bij hem staan, om zijn emoties te tonen.'

Bram (38): 'Mijn vrouw heeft me vier jaar geleden verlaten voor een vriend. Zoiets laat je niet zomaar achter je. Het gaat nu best goed, maar ik kan eerlijk toegeven dat ik af en toe nog eens flink kan huilen over wat er toen is gebeurd. Ik voel me op dat moment misschien wel een beetje stom, maar het lucht wél enorm op.'

Mannen praten niet over emoties

'In mijn praktijk zijn het meestal de vrouwen die het initiatief nemen. Mannen vinden het moeilijk om te beginnen met praten. Maar zodra ze op dreuf zijn, komen er wel snel belangrijke zaken bovendrijven', zegt Kathleen.

Karel (36): 'Ik geef graag toe dat ik een zachte man ben. En vriendinnen voelen dat ook zo aan. Blijkbaar ben ik altijd degene waarbij ze ongestoord hun hart kunnen luchten. Dus luister ik geduldig naar allerlei verhalen over hun liefdesperikelen en andere problemen. En toch worden de rollen nooit omgedraaid. Als mij iets dwarszit, hou ik het mooi voor mezelf. Met mannelijke vrienden zal ik het daar al helemaal niet over hebben. Vreemd eigenlijk, maar ik vind dat het zo hoort.'

Mannen zijn nooit bang

Er komt een blaffende hond op een koppel afgestormd. De vrouw springt snel achter de man. En de man: die recht zijn schouders, blijft stoer staan... en hoopt ondertussen het beste. Natuurlijk zijn mannen soms wél bang, maar je zal het niet snel aan ze zien.

Stijn (34): 'Met mijn vorige vriendin maakte ik verre reizen. Er wacht je

dan wel eens een onaangename verrassing in je hotelkamer. Spinnen en kakkerlakken zijn absoluut niet mijn favoriete beesten, maar omdat het zo hoort, opende ik als man als eerste de jacht op het ongedierte. Om heel eerlijk te zijn, stond ik net zo hard te trillen op mijn benen als zij. Mijn halfslachtige pogingen leidden er meestal toe dat ik het beest per ongeluk in de richting van mijn vriendin joeg, zodat zij er toch nog haar voet op moest zetten. Erg stoer.'

ZACHTHEID ALS STERKTE

'Mannen zijn bang om hun zachte kant te tonen, omdat dit een teken van zwakte zou zijn. Het tegendeel is waar. Die zachte kant kan je net vooruit helpen', zegt Kathleen Callewaert.

Ten eerste zijn zachte mannen goede partners. De basis van elke goede relatie is een open en duidelijke communicatie van twee kanten. Dat kan alleen als ook de man over zijn gevoelens en wensen praat. Enkel dan weet je waar jullie samen naartoe willen, wat er eventueel fout loopt en hoe je dat weer kan oplossen. Minstens even belangrijk is het voordeel dat de man zelf haalt uit het tonen van zijn zachtere kant. Emoties opkroppen werkt niet, dat is al bewezen. Zelfs als hij uiterlijk de sterke man is, dan is het nog nodig om af en toe twijfel, verdriet of angst vrij spel te geven. Het is beter voor je geestelijke en fysieke gezondheid.

KOEN (33): *'Ik vond die verhalen van mijn vrienden over hun kinderen dikke zever. Tot ik zelf papa werd'*

