



**MANNEN,  
BROEDERS...  
KERELS**

*Freek Niemeijer  
Foto: Jasper Bolderdijk*

Voor mannen die lijden aan het zogenaamde *Nice Guy Syndrome* is er nu iemand: Hajee. Deze coach heeft een bedrijf genaamd *Mankracht*, geeft workshops *No More Mister Nice Guy* en brengt groepen kerels samen. Lekker houthakken, andere fysieke uitdagingen aangaan en vooral leren om weer een echte gozer te zijn. Broodnodig, in sommige gevallen.

#### DE TYPISCHE NICE GUY

Maar allereerst: wat is eigenlijk een *nice guy*? 'Nou', begint de 43-jarige mannencoach, 'dat ben ik zelf ook wel geweest. En nog steeds worstel ik er af en toe mee.' Hajee blaast in zijn kop rooibos en neemt een slok. 'Een nice guy is meegaand en pleaset veel. Ook vermijdt hij conflicten, laat lastig emoties zien en houdt zich vooral bezig met de behoeftes van anderen.'

Dat klinkt niet goed. 'Nee, dat klopt. Veel mannen lijken te denken: als ik maar alles goed doe en iedereen tevreden houd, dan worden mijn behoeftes uiteindelijk ook wel bevredigd. Maar zo werkt het niet.' Niet? 'Als je niet zegt wat je wilt, dan weten mensen dat niet. Dan ga je liegen en manipuleren om het tóch te krijgen.'

Wat je juist wel moet doen? De brok mannelijkheid komt iets naar voren in z'n stoel en zet zijn handen stevig op tafel. 'Eerlijk zeggen wat je wilt', komt er op rustige doch ferme toon uit. 'Ook al leidt dat soms tot ruzie of conflict. Dan is dat maar zo.'

Helder. Maar een voorbeeldje zou handig zijn. 'Nou, als jij seks met een bepaald type vrouw wilt, moet je dat zelf regelen. Jij bent daarvoor verantwoordelijk. Niemand anders. Maar ook andere dingen, zoals twee keer per week naar de sportschool gaan, elke dag in je dagboek schrijven, noem maar op. En niet te vergeten: aangeven als je iets niet wilt. Net zo belangrijk.'

#### MAN EN VROUW ZIJN NIET GELIJK

Slappe hap, het komt vaak voor en het is het resultaat van een aantal factoren, vertelt Hajee. 'Emancipatie is *hot*. Maar het feit dat mannen en vrouwen gelijkwaardig zijn, maakt ze nog niet gelijk. Alles op één hoop gooien, daar ben ik heel erg op tegen.'

Dus de feministische stroming die erop uit is de verschillen tussen man en vrouw te minimaliseren? 'Absoluut *crap*', zegt hij bliksemsnel. 'Man en vrouw zijn gewoon niet gelijk en ik denk ook niet dat we daarnaar moeten streven.' Hajee begint op dit punt steeds meer zijn handen te gebruiken om zijn verhaal kracht bij te zetten. Duidelijk *on fire*. 'Die dans tussen man en vrouw is juist prachtig. En de verschillen moet je uitbuiten, met als doel het creëren van polariteit. *Opposites attract*, ja toch?'

#### GENDER ROLES

Overigens bedoelt de kerel der kerels niet dat hij terug wil naar de klassieke *gender roles* met vrouw in de keuken en de man *an die Arbeit*. 'Nee, joh!' Een lachje. 'Ik ben tegenwoordig ook veel thuis bij onze zoon. Supertof. Maar als een vrouw te masculien wordt en de man te feminien, dan gaat vaak de *juice* eruit.' Seks bedoel je? 'Bijvoorbeeld.

Maar mannen moeten ook meer hun mannetje kunnen staan en niet zo snel onder de indruk zijn van de dramatiek van een vrouw. En tegenwoordig mag je niet meer boos worden als man. Onzin. Dat mag best.'

Hmm, de man moet weer man worden, maar de vrouw dan? 'Ook de vrouw mag zich weer best wat meer ontplooiën in vrouwelijkheid. Daar heerst ook een taboe op. Vrouwen die zich vrij voelen om naar bed te gaan met wie ze willen. Prima. Omarm die sletterigheid, mannen vinden dat heerlijk. Maar mannen moeten dan ook niet gaan *slutsbamen*, maar de slet juist eren.'

#### VROEGÂH

Dat is nogal wat, al die complicaties met *gender roles* en zo. Was dat vroeger ook al zo? 'Nee, de man van nu is een product van deze tijd. In het verleden was het veel simpeler. Zoals ik net zei: ik wil absoluut niet terug naar die klassieke rolverdeling uit de jaren vijftig.' Hajee trekt zijn wenkbrauwen op. 'Maar het was allemaal wel een stuk duidelijker toen.' Hij legt uit dat mannen meer contact hadden met andere mannen. En vrouwen idem dito. Het waren afgesloten domeinen. 'Pa ging met vrienden, zonen en neefjes de auto repareren en ma met dochters de tafel afruimen en afwassen. In die groepen besprak je problemen over het andere geslacht, wat de spanning er een beetje afhaalde. Dat gebeurt nu niet meer.' Die community's zijn dus eigenlijk weggefallen? 'Klopt. Men doet alles binnen de relatie. We zijn lovers, buddies, ouders, we praten alles met elkaar uit. De *touch* met het eigen geslacht zijn we volledig kwijt, terwijl vanuit die groep juist heel veel advies kan komen.'

#### JEDI PADAWANS

Precies wat Hajee tegenwoordig probeert te doen in z'n groepen. De mannen, het merendeel is rond de veertig, bespreken samen het leven en alle moeilijkheden die daarmee gepaard gaan. 'Soms gaat het zelfs over hun jeugd, over seksueel misbruik en andere heftige dingen', vertelt hij met ernstig gezicht. 'Ze geven zich bloot en voorzien elkaar van feedback. Dat scheidt een band.' De Jedi-master ziet in z'n *padawans* een stuk van zichzelf. Hij was namelijk ooit ook een *nice guy*. Hij was *wetenschappelijk engineer*, puur omdat anderen dat van hem verwachtten. Een gast die bijna geen seks meer had met z'n vrouw, omdat zij thuis meer de broek aanhad. Een jaknikker. 'Via een tantra-cursus kwam ik in contact met die mannelijke kant van mezelf, daar is het begonnen. En toen ik later tijdens een retraite vijf dagen in een donkere kelder zat met één maaltijd per dag, had ik een soort visioen. Ik zag mezelf voor een groep mannen staan. Om ze te inspireren.' En zo geschiedde. Hajee: *making the world manlier, man by man*. Omdat we verschillen niet moeten wegwerken, maar ze moeten omarmen en koesteren. We zijn nou eenmaal niet gelijk. Wel gelijkwaardig.

Op woensdag 16 januari start de *No More Mister Nice Guy-training* in EdanZ, Groningen. Kijk op [www.mankracht.org](http://www.mankracht.org) voor meer info.

*De Westerse man is een doetje.  
Een slappe zak die niet aangeeft  
wat-ie wil en z'n grenzen niet  
afbakent. Z'n vrouw bewaart zijn  
testikeltjes in haar nachtkastje.  
Tuurlijk, je reinste generalisatie.  
Maar wel eentje met een kern van  
waarheid.*