De plek van de man

Vijf ingangen naar meer rust, richting en verbinding.



Je eigen plek begint bij aanwezig zijn.
Met je kracht, je gevoeligheid en alles wat je meebrengt.

Floris Verkerk | Mannengids

Waar sta jij?

Misschien zeg je ja terwijl je nee voelt. Stel je een belangrijk gesprek steeds uit. Of merk je pas achteraf dat je jezelf bent kwijtgeraakt in het zorgen voor een ander. Je wilt aanwezig zijn in je relatie, je gezin en je werk. En soms weet je even niet meer hoe.

Je plek innemen begint voor mij bij contact met jezelf. Voelen wat er in je gebeurt. Erkennen wat je verlangt en begrenzen wat niet klopt. Van daaruit kun je de ander werkelijk ontmoeten.

Ik ben Floris. Als mannengids begeleid ik mannen terug naar hun eigen kompas. Mijn persoonlijke zoektocht en mijn werk als trainer, trainingsacteur en begeleider komen daarin samen. Ik werk met gesprek, systemisch onderzoek, lichaam, theater en echte ontmoeting.

EEN UITNODIGING

Welke situatie in jouw leven vraagt nu om meer van jou?

Lees rustig. Kies één oefening die je aanspreekt en neem die mee je week in. Je hoeft de vijf aanbevelingen niet tegelijk uit te voeren. Een kleine beweging die je werkelijk maakt, kan veel zichtbaar maken.

Je verleden als bron.

Je bent opgegroeid tussen mensen, verwachtingen en verhalen. In je gezin, op school en in de maatschappij leerde je wat erbij horen betekende. Misschien werd je degene die de vrede bewaarde, sterk bleef of weinig nodig had.

In systemisch werk onderzoeken we hoe zulke rollen en loyaliteiten vandaag nog doorwerken. Een patroon kan ooit bescherming hebben geboden en je nu beperken. We kijken zorgvuldig naar jouw ervaring; een oefening of opstelling is een manier om te onderzoeken, geen bewijs over wat anderen denken of wat er vroeger precies is gebeurd.

Je mag erkennen hoe het is geweest en zien welke keuzes je toen kon maken. Van daaruit ontstaat ruimte om afscheid te nemen van overtuigingen en reacties die je bent gaan dragen. Ook je lichaam doet mee: spanning, terugtrekken en voortdurend alert zijn kunnen voelbaar worden in het contact.

VAN BEGRIJPEN NAAR KIEZEN

Wat heeft dit patroon mij gebracht? En welke keuze wil ik vandaag als volwassen man maken?

Het oude kan een gezonde bron worden: je neemt mee wat je steunt en oefent met een antwoord dat past bij wie je nu bent.

Vertraag.
Herken je patroon.

1. Maak dagelijks even contact met je lijf.

Neem twee minuten. Voel je voeten op de grond, kijk om je heen en merk op waar je spanning of ruimte ervaart. Laat je adem vanzelf gaan. Benoem voor jezelf drie dingen: wat voel ik, wat heb ik nodig en wat vraagt vandaag mijn aandacht?

Oefen dit op een gewoon moment, bijvoorbeeld vóór je je werk afsluit. Zo wordt de stap kleiner wanneer een gesprek spanning oproept.

2. Onderzoek één terugkerende reactie.

Denk aan een recent moment waarop je ging pleasen, uitleggen, controleren of je terugtrok. Schrijf op: wat gebeurde er, wat voelde ik in mijn lijf en wat deed ik daarna?

Vraag jezelf vervolgens af wat je reactie probeerde te beschermen. Afwijzing vermijden? Rust bewaren? Erbij blijven horen? Houd het bij wat je herkent; je hoeft geen sluitende verklaring voor je verleden te vinden.

NEEM MEE JE WEEK IN

Wanneer ik mijn oude reactie herken, geef ik mezelf eerst één rustig moment om te kiezen.

Spreek je uit.
Blijf in contact.

3. Oefen met een kleine, heldere grens.

Kies een alledaagse situatie waarin je ja zegt terwijl iets in je nee aangeeft. Voel eerst wat je wel en niet wilt. Spreek daarna één concrete zin uit: “Vandaag lukt dat niet. Morgen kan ik er tijd voor maken.”

Merk op wat er gebeurt als je die zin laat staan. Je kunt luisteren naar de reactie van de ander en tegelijk trouw blijven aan wat voor jou klopt.

4. Deel wat er werkelijk speelt.

Kies iemand bij wie je je voldoende veilig voelt. Vertel over een situatie die je bezighoudt. Begin bij jezelf: “Ik merk dat ik me terugtrek als dit gebeurt. Ik voel spanning en ik wil graag in gesprek blijven.”

Vraag om wat helpt: “Wil je vijf minuten luisteren voordat je reageert?” Als de spanning te groot wordt, neem dan een pauze en spreek af wanneer je terugkomt op het gesprek.

EEN VRAAG OM TE OEFENEN

Welke zin houd ik al een tijdje in, en hoe kan ik die zorgvuldig uitspreken?

Laat je ontmoeten.

5. Zoek andere mannen op.

Sommige patronen worden pas zichtbaar in de ontmoeting. In wat je van een andere man verwacht, wat je liever verbergt of hoe snel je denkt dat je het alleen moet kunnen.

Zoek een vriend, een mannencirkel of een begeleide groep waarin aandacht en vertrouwelijkheid serieus worden genomen. Deel iets wat nu werkelijk bij je leeft. Vraag de ander om te luisteren. Luister daarna ook naar hem, met ruimte voor zijn eigen ervaring.

Een vaste groep biedt de kans om terug te komen. Je kunt vertellen hoe het gesprek thuis ging, waar je weer in je oude reactie belandde en wat een volgende stap vraagt. Herhaling maakt nieuwe keuzes vertrouwd.

JOUW VOLGENDE STAP

Met wie wil ik deze week echt in gesprek? Wanneer maak ik daar ruimte voor?

Deze oefeningen zijn uitnodigingen tot zelfonderzoek. Volg je eigen tempo en grenzen. Als een oefening te veel oproept, stop dan en zoek passende begeleiding.

De vorm verschilt.
De beweging is dezelfde.

Individuele begeleiding

In een een-op-een traject is er alle ruimte voor jouw verhaal en de patronen die in jouw leven terugkeren. We onderzoeken, oefenen en verbinden inzichten met je relatie, je gezin en je werk.

Workshopdagen en groepswerk

In een groep krijg je directe spiegels en oefen je in het moment. Theater, systemisch werk en lichaamswerk maken zichtbaar hoe je contact maakt, begrenst en je plek inneemt.

De mannencirkel

Met dezelfde mannen ontstaat vertrouwen en continuïteit. Je deelt wat er speelt, luistert en komt terug op wat je wilde aangaan. Je ervaart hoe het is om je eigen weg te gaan in verbinding met anderen.

Retraite in de natuur

Een langere periode buiten het dagelijks ritme geeft ruimte voor verdieping. Voor 2027 ontwikkel ik een vijfdaagse mannenretraite met wandelen, ontmoeting en ervaringsgericht werk.

Je hoeft vooraf niet precies te weten welke vorm past. In een kennismaking onderzoeken we samen waar je staat en wat je nodig hebt.

Welke beweging wil jij maken?

Kies één situatie uit je leven. Schrijf op wat je anders wilt doen, welke kleine stap daarbij hoort en wie je kan steunen. Geef jezelf een concreet moment om erop terug te kijken.

Dit vraagt nu mijn aandacht:

Mijn eerste stap is:

Hier kom ik op terug op:

Ik sta je graag bij om je eigen weg weer te vinden.

Plan een kennismaking →

Ontdek het groepswerk →

Floris Verkerk · The Floris Yours
floris@theflorisyours.com
theflorisyours.com