

# Test: Ben jij een ECHTE MAN?

## (of: is uw partner een echte man?)

Bij het lezen van een themanummer over 'echte mannen', wil je natuurlijk weten: ben ik een echte man? Vul deze test in, bereken je score en je hebt op z'n minst stof tot nadenken. (Dames, deze test mag niet tégen mannen worden gebruikt. Maar een goed gesprek op de camping, daar is natuurlijk niks op tegen.)

Samenstelling: Ronald en Nienke Westerbeek

### 1. Je rijdt op de snelweg en krijgt een lekke band. Wat doe je?

- Ik bel de Wegenwacht.
- Ik overweeg zelf het wiel te verwisselen, maar heb eigenlijk geen idee hoe dat moet.
- Ik verwissel natuurlijk zelf het wiel.
- Mijn vrouw kan dat veel beter dan ik, dus dat laat ik aan haar over.

### 2. Je loopt 's avonds in de stad en ziet hoe twee jongens een dronken zwerver in elkaar schoppen. Je hebt geen mobieltje bij je en nergens is politie te bespeuren. Wat doe je?

- Ik loop door, want straks richten die twee jongens hun agressie nog op mij.
- Ik zeg tegen die jongens dat ze moeten ophouden, maar als ze niet reageren loop ik door.
- Ik zeg tegen die jongens dat ze moeten ophouden, en als ze niet reageren grijp ik in.
- Ik ram die rotjongens tegen de grond.

### 3. Je partner is komend weekend jarig en je hebt nog geen cadeautjes. Wat doe je?

- Eerlijk zeggen? Meestal vergeet ik verjaardagen.
- Ik ga snel met haar verlanglijstje de stad in en koop wat erop staat.
- Ik maak tijd vrij in mijn agenda en ga in de stad op zoek naar iets wat niet op haar lijstje staat, maar wat wel helemaal bij haar past.
- Ik regel snel een tegoedbon of zoiets.

### 4. Volgende week heb je een functioneringsgesprek met je chef en je merkt dat je er behoorlijk zenuwachtig voor bent. Bespreek je dit met je partner of een goede vriend?

- Nee, ik praat liever niet over mijn zwakke kanten.
- Nee, erover praten helpt toch niet.
- Ja, want hij/zij merkt het aan me en vraagt ernaar. Maar ik doe alsof het wel meevalt.
- Ja, ik weet dat het helpt om er met hem/haar over te praten.

### 5. Wees eens eerlijk, hoe zit het met je lichamelijke conditie?

- Helemaal top, want sport is zo ongeveer de eerste prioriteit in m'n leven.
- Ik vind het belangrijk om gezond in m'n lijf te zitten, dus ik hou mijn conditie wel op peil – door sport of anders.
- Ik zou er wel iets aan willen doen, maar het komt er niet van.
- Als ik maar gezond ben, verder boeit het me niet zo, ik ben toch geen marinier?

### 6. Je baas biedt je een mooie promotie aan, maar dat houdt wel in dat je al gauw zestig uur in de week werkt en 's avonds regelmatig niet thuis zal eten. Wat doe je?

- Ik grijp deze buitenkans, mijn vrouw kan het gezin immers prima aan.
- Ik sla het af, want met mijn werk verdien ik

tussen acht en vijf de kost - verder boeit het me niet.

- Ik doe het niet, want ik hou van mijn werk maar vind mijn gezin toch belangrijker.
- Mijn vrouw maakt nogal ophef dus ik doe het niet, maar onder protest.

### 7. Je ouwe vismaat vraagt of je eindelijk weer eens een weekendje meegaat kamperen en vissen. Je vrouw vindt het maar niks dat je zonder haar weg zou gaan. Wat doe je?

- Kamperen en vissen? Dat jongensgedoe ben ik inmiddels wel ontgroeid.
- Ik heb eigenlijk niks meer met mijn oude vrienden sinds ik getrouwd ben, dus nee, ik doe het niet.
- Natuurlijk ga ik mee! Tof om zoiets weer eens te doen.
- Ik zou wel willen, maar praktisch elk weekend zit de komende maanden volgepland.

### 8. Je hebt een conflict met een collega, waarbij harde woorden zijn gevallen. Je vindt nog steeds dat jij gelijk hebt, maar baalt ervan dat het op een ruzie is uitgelopen. Wat doe je?

- Ik wacht tot hij met excuses komt, want hij is degene die ernaast zit.
- Ik doe niet boos meer en laat het conflict rusten, dan zal de bui wel weer overdrijven.
- Ik bied mijn excuses aan, geef hem toch maar grotendeels gelijk en zoek een compromis.
- Ik bied mijn oprechte excuses aan omdat ik het tot een ruzie liet komen, maar ik houd vast aan mijn visie.

### 9. Je neemt de laatste trein en de coupé is leeg, op jou en een jonge vrouw na. Een groep jongeren komt de coupé in en valt de vrouw lastig. Wat doe je?

- Ik doe niks, ik ben toch niet voor haar verantwoordelijk?
- Ik verbijt me en stel me passief op, want de kans dat ze tegen mij agressiever zijn dan tegen haar lijkt me reëel.
- Ik zeg tegen de jongens dat ze haar met rust moeten laten, maar als ze zich agressief opstellen bind ik in.
- Ik zeg dat ze haar met rust moeten laten en als dat niet helpt, ga ik tussen hen en de vrouw in staan – desnoods ga ik op de vuist.

### 10. In haar jeugd is iets gebeurd wat je partner nog steeds dwarszit, maar ze stopt dat weg omdat ze bang is voor de emoties die het kan losmaken. Je ziet dat ze hierdoor zichzelf tekortdoet. Wat doe jij?

- Ik laat dat lekker rusten. Wat zie ik eigenlijk precies?
- Ik zie dat wel, maar als ze het op deze manier kan hanteren, dan is dat toch goed?
- Ik zie dat wel, en opper dat ze maar eens met een vriendin erover moet praten.
- Ik kaart het aan en stel voor het samen aan te gaan.

### 11. Je zit op de camping en dagdroomt erover om je leven volledig anders in te vullen: nieuwe baan, nieuwe uitdagingen, nieuwe romance. Je partner ziet je wazige blik en vraagt waaraan je zit te denken. Wat zeg je?

- Ik deel enthousiast mijn hele dagdroom met haar en bespaar haar de details niet.

b. Ik deel mijn dagdroom met haar, maar vertel niet alles.

- Ik deel mijn verlangen naar nieuwe uitdagingen, op zo'n manier dat zij ook in het plaatje past.
- Ik zeg: „O, niks” en vertel maar niks.

### 12. Je had ruzie met een vriend en hij merkte een aantal vervelende dingen op over je persoonlijkheid. Diep vanbinnen weet je dat hij op punten gelijk heeft. Bespreek je dit met je partner of een goede vriend?

- Ja, zodra we elkaar treffen voor een goed gesprek.
- Ja, maar ik verdedig me wel wat verontwaardigd tegen de kritiek.
- Nee, ik vertel wel over de ruzie maar noem niet de terecht kritiek van mijn vriend.
- Nee, ik hou de hele affaire voor me. Ik wil niet dat anderen negatieve dingen over me horen.

### 13. Je bent op een feestje met je vrouw en ze begint behoorlijk over iemand te roddelen. Wat doe je?

- Ik negeer het en zoek een ander gezelschap op.
- Ik werp haar afkeurende blikken toe, maar zeg niks.
- Ik val haar in de rede en wijs haar publiekelijk terecht.
- Ik maak haar non-verbaal duidelijk dat ze moet stoppen en heb het er thuis nog over.

### 14. Op je werk ben je bezig met een pittige klus, die je niet rond krijgt binnen werktijd. Maar het is vrijdagavond en je hebt met je partner afgesproken om gezellig uit eten te gaan. Hoe gaat dat?

- Natuurlijk houd ik me aan mijn afspraak met mijn vrouw, maar eerlijk gezegd heb ik mijn hoofd er niet bij.
- Hoe leuk en belangrijk ik mijn werk ook vind, als het erop aankomt vind ik mijn vrouw niet alleen belangrijker, maar ook interessanter.
- Ik geloof überhaupt niet in iets als quality time. Mooi dat ik die afspraak nu kan afzeggen.
- Quality time is een goed principe binnen een relatie, maar nu gaat toch echt het werk voor.

### 15. Je vrouw bidt 's avonds nog wel met de kinderen, maar je merkt dat ze geen tijd meer neemt voor persoonlijk gebed. Samen bidden schiet er doorgaans ook bij in. Wat doe je?

- Ik neem elke avond het voortouw om wel samen te bidden.
- Ik vind het wel jammer, maar het is toch iets tussen haar en God, dus ik zeg er niets van.
- Ik zeg dat ik het jammer vind dat we niet meer samen bidden en dat ik hoop dat daar verandering in zal komen.
- Nou niks, mijn eigen gebedsleven is eerlijk gezegd niet veel beter.

### 16. Het bedrijf waar je werkt moet reorganiseren en je dreigt te worden ontslagen. Wat ben je vooral bang kwijt te raken?

- Ik deed mijn werk altijd ergens voor, ik geloofde erin. Het zal lastig zijn me daar niet meer voor te kunnen inzetten.
- Mijn broodwinning.
- Mijn collega's, met wie ik toch best veel deel.
- Als ik eerlijk ben: zelfvertrouwen. Ik ontleen toch een belangrijk stuk eigenwaarde en status aan mijn baan.

**17. Je zoon wil een boomhut bouwen. Je vrouw is daar faliekant op tegen: veel te gevaarlijk. Wat doe je?**

- a. Ik verbied het. Zo'n hoge boomhut lijkt me inderdaad te gevaarlijk.
- b. Ik zeg dat het mag, geef hem aanwijzingen en goed materiaal en check zo af en toe of de constructie wel solide is.
- c. Ik bouw de boomhut zelf, dan is het in elk geval veilig. Mijn zoon mag 'helpen'.
- d. Ik vind dat m'n vrouw zeurt en laat 'm lekker zijn gang gaan.

**18. Je komt op tal te staan voor ouderling in je kerkelijke gemeente / je wordt voorgedragen als oudste. Wat denk je?**

- a. Het is goed voor mijn zelfvertrouwen dat ze me zien staan in de gemeente.
- b. Ik wil me inzetten voor Gods koninkrijk en breng in gebed of dit Gods plek is voor mij.
- c. Wel mooi, maar ik heb daar geen tijd voor met mijn baan.
- d. Natuurlijk doe ik het, als ik word gekozen. Dat is mijn plicht in de gemeente.

**19. Je dochter is wezen shoppen in de stad en showt haar nieuwe kleren. Hoe reageer je?**

- a. Ik denk: 'O, heeft ze iets nieuws aan dan?'
- b. Ik denk: 'Wat kost dat wel niet?' Maar zeg: 'Leuke kleren, joh!'
- c. Ik denk: 'Wat een mooie dochter heb ik toch!' En dat zeg ik ook.
- d. Ik zeg: 'Ik snap niet wat vrouwen toch hebben met kleren. Had je nu alweer iets nieuws nodig?'

**20. Volgende week ben je zestien jaar getrouwd. Wat doe je?**

- a. Goed dat je het zegt! Meestal vergeet ik het.
- b. Zoals mijn vrouw en ik hebben afgesproken, gaan we elk jaar uit eten.
- c. Ik regel stiekem oppas en 'ontvoer' mijn vrouw naar een picknick in het bos of een weekendje weg samen.
- d. Dit jaar koop ik zestien rode rozen en haar favoriete parfum.

**Score**

Deze test levert u twee scores op. Bereken uw scores met behulp van onderstaande tabellen.

**Score A**

Vraag	a	b	c	d
1	0	4	10	0
2	0	2	10	4
5	0	10	4	0
7	0	2	10	4
9	0	0	2	10
17	0	10	4	2

**Score B**

	a	b	c	d
3	0	4	10	2
4	2	0	4	10
6	4	2	10	2
8	0	2	6	10
10	0	2	4	10
11	2	4	10	0
12	10	6	2	0
13	0	8	2	10
14	4	10	0	2
15	10	2	4	0
16	10	6	8	0
18	2	10	2	4
19	0	4	10	2
20	0	2	10	6

**A: 0-34, B: 0-69**

Jij een echte man? Erg stoer ben je niet en je deinst ervoor terug om zwakkeren te beschermen. Je vindt het misschien wel mannelijk om niet zo over je gevoelens te praten met anderen, maar eigenlijk

doe je jezelf enorm tekort. Je zou meer aandacht voor je partner mogen hebben en meer je verantwoordelijkheid moeten nemen voor je gezin.

**A: 0-34, B: 70-140**

Je bent een mooi mens, je durft je op een volwassen manier kwetsbaar op te stellen en hebt oog voor mensen. Maar je zou best wat stoerder mogen zijn. Durf ergens voor te staan en daadwerkelijk op te komen voor anderen. Je hangt naar veiligheid, met avontuur heb je niet veel (meer). Weet je zeker dat je partner niet heimelijk verlangt naar meer hartstocht?

**A: 35-60, B: 0-69**

Jij staat wel je mannetje en dat vind je zelf waarschijnlijk ook, maar ergens diep vanbinnen ben je behoorlijk onzeker. Je deelt je gevoelens liever niet en houdt waarschijnlijk ook niet veel rekening met die van anderen. Overweeg eerlijk

waar je eerste verantwoordelijkheden liggen als man, vriend, partner en vader. En ontdek dat je een completere man kunt worden, en je leven een stuk rijker.

**A: 35-60, B: 70-140**

Wees gerust: je bent een hele echte man. Je bent niet bang om over je gevoelens te praten, maar daadkrachtig ben je ook. Je houdt van avontuur en uitdagingen, maar je bent ook betrouwbaar en verantwoordelijk. Je bent stoer, maar geen macho. Je bent er voor anderen, ook voor je kinderen. Waarschijnlijk zit het met de romantiek ook wel goed!

© CV•Koers Copyright CV•Koers 2006

Niets uit dit artikel mag overgenomen worden zonder toestemming van de uitgever. Voor meer informatie over CV•Koers, zie [www.cvkoers.nl](http://www.cvkoers.nl)

Uit CV•Koers 7-2006:

## „We moeten ophouden over 'echte mannen' te praten”

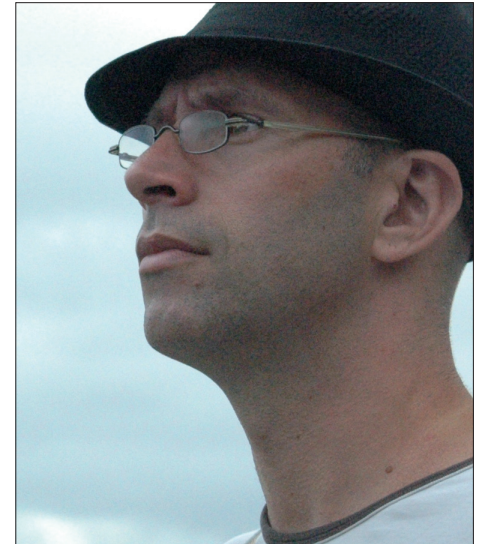
Een heel themanummer over man-zijn. Maar bestaat er überhaupt wel zoiets als 'de echte man'? Volgens René de Boer moeten we in ieder geval ophouden met onze pogingen om alle mannen in één hokje te passen. De coauteur van het boek *De veelzijdige man* geeft een voorzet voor de discussie op ons webforum.

Als er geschreven wordt over 'echte mannen', dan zou dat betekenen dat er ook 'minder echte mannen' bestaan – of erger nog: nepmannen. Met deze discriminatie worden bepaalde mannen ingesloten en andere uitgesloten. Het lijkt soms of er maar één type uitvoering bestaat van de man. Dat is de zakelijke man die in pak thuiskomt uit zijn werk en heimelijk droomt van een carrière met mooie leaseauto, de sportschool waar hij geen tijd voor heeft, zijn verloren jongensjaren. En natuurlijk is hij in zijn gedachten heel veel bezig met seks en vrouwen.

Iedere periode heeft zo zijn eigen type man. In de jaren zeventig was het de sociaal werker met geitenwollen sokken die in een mannengroep zijn man-zijn verder wilde ontwikkelen. In de jaren tachtig waren het de huisvaders die ook zwemvader en oppasvader waren. Eind jaren negentig werd het woord metroseksueel geïntroduceerd. Het was geen probleem meer om te praten over het scheren van je okselharen en het kopen van lekkere, dure luchtjes. En heden ten dage ontwikkelt zich vast weer een nieuw begrip.

Al deze uitvoeringen en uitdrukkingen zijn totems. Het is zo oud als de mensheid. Jozef, de mooie man, die door zijn vader van dure kleren voorzien wordt. Absalom, de stoere man met zijn wilde haren. Het manbeeld is ook in de Bijbel aan cultuur onderhevig. Natuurlijk zijn er mannen die vast willen houden aan het verleden en bij iedere verandering van het manbeeld roepen: dat zijn geen echte mannen. Maar het is moeilijk om daaraan vast te blijven houden als de maatschappij om je heen verandert.

De kerk kan een laatste bolwerk zijn waar je nog terug kunt vallen op standaardideeën over 'echte mannen' en 'onechte mannen'. Maar gelukkig verandert daar ook iets. Mannen die ook de baby's verzorgen op de babycrèche tijdens een kerkdienst. Voorgangers die aandacht hebben



voor hun uiterlijk en weer in mooi gekleurde toga's voorgaan in een viering. Het je toevertrouwen aan of toezingen van God in een zangdienst mag tegenwoordig gepassioneerd gaan. Het mag met lichaamstaal en dans ondersteund worden, ook door mannen. En het opzetten van kinderwerk mag nu ook mannenwerk heten. Gelukkig verandert er veel. En al die ontwikkelingen wijzen op de ontdekking van de ware man.

René de Boer werkt als hulpverlener voor Ikos Hulpverlening, dat hulp biedt bij onder meer relatie- en gezinsproblemen. Hij schreef een in- en uitleiding voor de Nederlandse vertaling van het boek *'The masculine journey' ('De veelzijdige man')* van Robert Hicks, over de ontwikkeling van de man.

© CV•Koers/René de Boer 2006

Niets uit dit artikel mag overgenomen worden zonder toestemming van de uitgever.

Voor meer informatie over CV•Koers, zie [www.cvkoers.nl](http://www.cvkoers.nl)

Rene de Boer  
Wethouder Jansenlaan 73  
3844 DG Harderwijk  
T. 0341-432832  
[www.ikwilverder.nl](http://www.ikwilverder.nl)