



..... *De* .....

# KARAKTERMAN

.....  .....

EEN NUCHTERE KIJK OP DE  
MANNELIJKE LIFESTYLE

.....



STEPHAN VAN DUIN & JOP DE VRIEZE

## **Over het boek**

Wat betekent het voor jou om man te zijn? Dat je meer geld verdient dan je partner, of in een grotere auto rijdt dan je collega's of burens? Dat je je het hoofd van je gezin voelt, of jij op die begrafenis wel je tranen in weet te houden? Dat is wel een heel extern gevoel van mannelijkheid. Echte mannelijkheid zou van binnen moeten komen. Vergeet dus die machoman en ook de metroman – het is tijd voor de karakterman!

De karakterman stelt zich niet aan maar komt wel voor zichzelf op, ook als hij hulp nodig heeft. Hij is niet overbezorgd over zijn gezondheid, maar onderhoudt zijn lichaam wel zo goed mogelijk. De man van nu is vooral zichzelf en onderscheidt zich door karakter te tonen. Jop de Vrieze en Stephan van Duin duiken in de wetenschap en brengen mannelijkheid terug tot de essentie. In *De karakterman* vertellen ze op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten hoe ook jij karakter kunt tonen en bewuste keuzes kunt maken op het gebied van eten, bewegen, slapen, seks, relaties en werk.

## **Over de auteurs**

Stephan van Duin (1984) studeerde biologie en richtte zich daarna met The Online Scientist op het vertalen van wetenschap naar het brede publiek. Hij schrijft voor onder meer *KIJK*, *nrc.next* en *Quest* en publiceerde twee boeken over biologie en voortplanting.

Jop de Vrieze (1983) studeerde biomedische wetenschappen en werkt als wetenschapsjournalist. Hij publiceert in onder meer *Quest*, *NRC Handelsblad*, *de Volkskrant* en het Amerikaanse blad *Science*. Eerder schreef hij het boek *Allemaal beestjes*.

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken. Volg [@Levboeken](https://twitter.com/Levboeken) op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: [www.facebook.com/Levboeken](https://www.facebook.com/Levboeken).

*Stephan van Duin en Jop de Vrieze*

# De KARAKTERMAN



© 2016 Stephan van Duin en Jop de Vrieze  
© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

*Omslagontwerp*

b'IJ Barbara

*Foto auteurs achterplat*

© Hulya Kilicaslan

*Opmaak binnenwerk*

De Grafische Keuken

ISBN 978 94 005 0656 5

NUR 770

[www.dekarakterman.nl](http://www.dekarakterman.nl)

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*'We zijn wat we herhaaldelijk doen.  
Uitblinken is dan geen daad meer, maar een gewoonte.'*  
– Aristoteles

*'Er is niets nobels aan superieur zijn aan je medemens;  
echte grootsheid komt uit superieur zijn aan je voormalige zelf.'*  
– Ernest Hemingway

*'Wie een handeling zaait, zal een gewoonte oogsten,  
wie een gewoonte zaait, zal een karakter oogsten,  
en wie een karakter zaait, oogst een bestemming.'*  
– William James



# INHOUD

Proloog	9
0 Karakter en mindset	19
1 Slaap en ritme	62
2 Werk en ontplooiing	97
3 Lichaam en beweging	134
4 Vrienden en familie	176
5 Eten en drinken	222
6 Lust en liefde	273
Epiloog	322
Woord van dank	328
Referenties	330



## PROLOOG

Ben jij een echte man? Je zal eens nee zeggen. Maar waarom dan? Wat betekent het voor jou om man te zijn? Dat je elke week met je maten ladderzat uit de kroeg rolt? Dat je meer geld verdient dan je partner, of dat je in een grotere auto rijdt dan je collega's of buren? Of is het misschien omdat je je het hoofd van je gezin voelt? Omdat jij op die begrafenis wel je tranen in weet te houden?

Als je op een of meer van deze vragen ja moet antwoorden, dan heb je een erg traditioneel gevoel van mannelijkheid: jij voelt je beter omdat je je af kunt zetten tegen anderen. Jij voelt je goed omdat je je niet laat inhalen op de snelweg, dat werk. Dat is de klassieke mannelijkheid: dominant, stoïcijns, onafhankelijk, verantwoordelijk. Vooral ook: altijd bezig het alfamanne-tje te worden of te blijven. Of te lijken, inderdaad. Want de realiteit is: steeds vaker blijken wij mannen het zwakkere geslacht. Terwijl kerels de afgelopen eeuw bezig waren met het imponeren van hun omgeving en henzelf, veranderde die wereld zo, dat die klassieke mannelijke waarden ineens helemaal niet meer zo waardevol zijn. Minder gewaardeerd worden ook.

Al die veranderingen maken ons onzeker. Vrouwen blijken ineens ook competitief, dominant en autonoom te kunnen zijn. Waren dat niet onze kenmerken? Dankzij dat besef zijn ze aan een inhaalslag bezig, op de arbeidsmarkt, in het maatschappelijk debat en op de liefdesmarkt. Ze zijn op zoek naar een man die *on top of things* is, en niet alleen op zijn werk. Ondertussen zijn wij mannen grotendeels blijven hangen in ons oude zelfbeeld. Stel je eens voor dat je 'vrouwelijk' gedrag zou gaan vertonen. Je collega's en vrienden zouden je raar aankijken. Je status zou er alleen maar op achteruitgaan. Maar ondertussen maken we er een zootje van.



## **MANNEN LATEN STEEKJES VALLEN**

Laten we er wat cijfers bij halen. Los van alle drama zijn wij mannen tenslotte ook van de feiten. Mannen nemen meer risico's dan vrouwen, raken vaker verzeild in gewelddadige situaties, waardoor we vaker trauma's oplopen of zelfs het loodje leggen. In tegenstelling tot wat je op basis van het aantal vastgestelde diagnoses zou vermoeden, zijn mannen vaker en zwaarder depressief dan vrouwen – we uiten het alleen anders (boosheid, groot licht knipperen op de snelweg, stemmen op populistten) – en kloppen ze minder vaak aan bij een psychiater om in plaats van af te reageren eens bij zichzelf te rade te gaan. Als gevolg van deze koppigheid zijn we vaker verslaafd. We roken meer dan vrouwen (26 tegenover 20 procent), gebruiken grofweg twee keer zoveel alcohol en drugs, zijn twee keer zo vaak verslaafd aan drank en anderhalf keer zo vaak aan drugs, bewegen weliswaar net iets meer, maar eten meer zout en minder vezels en zijn vaker te dik (53 tegenover 43 procent). Ook worstelen we veel langer met het verlies van dierbaren, omdat we niet goed weten hoe om te gaan met de gevoelens, die we heus wel hebben.

We zijn daarbij ook sterren in zelfbedrog: we doen ons niet alleen minder kwetsbaar en gezonder voor dan we zijn, we geloven het zelf ook nog. Daar waar vrouwen hun ongezonde gedrag vaak wel willen veranderen maar daar niet in slagen, blijven mannen liever hangen in de ontkenningfase. De gevolgen zijn niet mild: we krijgen vaker kanker, hoge bloeddruk en cholesterol, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en leverziekten. Wanneer we bij een huisarts, tandarts, fysiotherapeut, psycholoog of psychiater aankloppen, zijn onze klachten dan ook bijna altijd ernstiger en veelal moeilijker te verhelpen. Als we niet door ziekte of ongeluk worden gevelde, doen we het wel zelf, omdat we het niet meer zien zitten: in de Verenigde Staten plegen mannen vier keer vaker zelfmoord dan vrouwen. In Nederland is dat nog altijd twee keer zo vaak. Man-zijn is daarmee na roken de belangrijkste risicofactor om vervroegd te

overlijden. Dat zorgt er niet alleen voor dat mannen gemiddeld zo'n vier jaar eerder het loodje leggen dan vrouwen, ze takelen ook eerder en harder af, waardoor ze langer in een krakkemik-kige toestand leven – al geven ze dat natuurlijk niet toe. Door hun overgewicht daalt hun libido bovendien.

Mannen stonden er niet altijd zo slecht voor ten opzichte van vrouwen. Vlak na de Tweede Wereldoorlog was de levensverwachting van mannen en vrouwen nog gelijk. Ergens in de afgelopen decennia hebben we dus wat slagen gemist. Simpel gesteld: we zijn minder goed opgewassen tegen de verleidingen van de moderne tijd. We zijn ongezonder en gaan eerder dood, en weigeren gebruik te maken van de mogelijkheden om dat anders te doen. En dan vinden we vrouwen irrationeel?!

#### **GEEF HET GOEDE VOORBEELD**

Dapper moeten we zijn. Om karakter als uitgangspunt te nemen moet je klaar zijn om een samenleving tegemoet te treden die nu nog te klassiek is ingesteld. Het is nu eenmaal frustrerend om het aan de ene kant oké te vinden dat je partner evenveel of meer verdient, maar aan de andere kant wél altijd de rekening voor je neus te krijgen in een restaurant, omdat de bediening er nog steeds van uitgaat dat de man betaalt. En als je wel graag een show maakt van je pinbetaling na een diner, bedenk dan dit: geld kan nu nog een basis zijn voor mannelijkheid, een manier om je te onderscheiden van de vrouw. Maar als je er echt van overtuigd bent dat het wapperen met je poen in de kroeg of kledingwinkel je meer waard of mannelijk maakt, *wake up and smell the coffee*. Vrouwen verdienen steeds meer, en binnenkort onderscheid je je daar niet meer mee. Laten we geld en uiterlijk vertoon uit ons idee van mannelijkheid halen. Het is tijd om ze te vervangen door iets anders. Iets met meer substantie en meer eeuwigheidswaarde: karakter.

## Lifestyle doet ons de das om

De belangrijkste reden voor deze belabberde uitgangspositie? Mannelijkheid. Specifieker: het klassieke beeld van de mannelijke lifestyle. Allemaal omdat er een sfeer van onkwetsbaarheid, onschendbaarheid en onverzettelijkheid om ons idee van mannelijkheid heen moet hangen. Hè, de ironie – hopelijk moest jij ook een beetje grinniken bij de voorgaande zin. Het is tragisch dat mannen altijd zo ongeïnteresseerd zijn geweest in hun lifestyle. Waar vrouwen al jaren lezen over ‘de wereld vanbinnen’ en zoveel over zichzelf leren, daar richten mannen zich vooral op de wereld om hen heen. Niets mis met interesse in de buitenwereld, maar net zomin als het logisch is dat vrouwen zich daarvan afkeren, is het onzin dat wij ons zouden verdiepen in ons lijf en onze leden. Mannelijke lifestyle, als je de bladen moet geloven, draait nog altijd vooral om voetbal, golven, zeilen, motorsport en met een beetje geluk het strikken van je das. Wel, heren, het loont echt om je te verdiepen in je lifestyle. Verbreed die horizon!

Er is natuurlijk al een hoop veranderd in de afgelopen jaren. Mannen hoeven zich allang niet meer zo te schamen voor hun ijdelheid en voor hun gezonde voedingskeuzes. Maar of dat nou wordt gezien als het toppunt van mannelijkheid? Nee, gezond eten en veel slapen wordt eerder gezien als een zwaktebod. Mannelijkheid staat nog altijd voor kracht, onkwetsbaarheid en zelfstandigheid, maar in deze tijd blijkt dat gevoel steeds meer misplaatst. En de moderne man lijdt er zelf nog het meest onder: bijna alle mannen denken zich meer zorgen te maken over hun gezondheid dan de mannen om hen heen. Ze houden dus met zijn allen de schijn op dat ze er geen bal om geven, terwijl ze dat wel degelijk doen. Wees dus eerlijk en beaam dat goed eten en goed voor jezelf zorgen niet iets vrouwelijks, maar iets *menselijks* is.

Maar wacht. Jij bent natuurlijk niet zo’n ouderwetse macho-man. Jij maakt wel je eigen keuzes, soms ook gezonde. Dat maakt nog niet dat je ongevoelig bent voor dit achterhaalde stereotype. Er speelt namelijk nog een mechanisme: op allerlei subtiele en

minder subtiele manieren houden mannen elkaar bij de les. Wijk je even af van de mannelijke norm, dan ben je daarna geneigd tot compensatiegedrag. Heb je eerst een biertje afgeslagen, dan flap je er een paar minuten later ineens een seksistische opmerking uit tegen de barvrouw. Zo zijn homoseksuele mannen meer geneigd tot risicovolle seks en het oppompen van hun lichaam in de sportschool, en zij die op de werkvloer een ondergeschikte positie innemen zijn geneigd om in het weekend hun mannelijkheid te bewijzen door middel van excessief drankgebruik en fysiek geweld. Je zou haast elke vorm van mannelijk gedrag compensatiegedrag kunnen noemen, omdat iedere man diep vanbinnen bang is om niet mannelijk genoeg te zijn. Niemand voldoet immers voor 100 procent aan het ultieme klassieke manbeeld. Het leven is dan een eindeloze proeve van mannelijkheid, en het is die strijd die in veel gevallen gevaarlijk en ongezond is.

### **Doorbreek het stereotype**

Laten we voor de zekerheid alvast een misverstand uit de wereld helpen: dat je geen clichéman wilt zijn, betekent niet dat je geen man wilt zijn. Wij moedigen iedere man aan om zijn mannelijkheid te koesteren. Echter, daarvoor moet je wel eerst bepalen wat die mannelijkheid voor jou inhoudt, en waarin je jezelf herkent. Het voordeel daarbij is dat mannelijkheid, en wat daarbij komt kijken, (sub)cultureel bepaald en dus modegevoelig is. Dat biedt kansen. Mannelijkheid kan daardoor dus ook heel goed ingezet worden om juist wél goed voor jezelf te zorgen. Door de regels van de competitie zo te veranderen dat we er niet zwakker maar sterker van worden. En dat is makkelijker en realistischer dan je denkt.

Mannen bezitten allerlei kwaliteiten waar hun karakter op kan bouwen. Of het nu biologisch of cultureel bepaald is, mannen zijn gemiddeld genomen doelgerichter en gedisciplineerder dan vrouwen. Ook zijn ze meer gesteld op hun onafhankelijkheid, waardoor ze er meer voldoening uit halen om

een verantwoordelijkheid op zich te nemen, voor anderen en voor zichzelf. Bovendien zijn ze praktischer ingesteld, zodra ze over de kennis beschikken die ze nodig hebben om hun doel te bereiken. Daarvoor hoeven ze alleen maar uit die ontkenning-fase te komen.

Zodra we dat hebben bereikt, weten we donders goed wat ons te doen staat, en dan kunnen we dat ook. Menig man die door een hartaanval of herseninfarct is wakker geschud, blijkt, eenmaal verlost van de illusie van onaantastbaarheid, prima in staat om zich een heel andere levensstijl aan te meten. Maar het zou mooi zijn als we dat ook zonder intensive care voor elkaar kunnen krijgen, toch?

### **Het is tijd voor een nieuwe mannelijkheid**

Het allerlaatste wat wij willen, is mannelijkheid afschaffen. Mannelijkheid is iets wat altijd is geweest en altijd zal blijven voortbestaan, zolang de mensheid op aarde rondloopt. Het gaat er meer om hoe je ermee omgaat. Er zijn mannen die geloven in de (in hun ogen) klassieke vorm van mannelijkheid – flannelen shirt aan, bomen omhakken en dan zuipen tot je geen gevoelens meer hebt – laten we zeggen Jeremy Clarkson uit het autoprogramma *Top Gear*, en nu bij Amazon. Dan heb je mannen die helemaal niet geven om mannelijkheid en stiekem liever hadden dat het helemaal niet bestond, zoals zijn collega James May. En tot slot zijn er mannen die zich niet gek laten maken en hun mannelijkheid op hun eigen manier vormgeven, zoals wij. Of Richard Hammond.

Wat ons betreft zetten we in op die laatste categorie. Ook jij hebt het recht om man te zijn, zeker in deze tijd van feminisering. Maar daarvoor hoeven we ons niet vast te klampen aan achterhaalde beelden van wat mannelijkheid zou moeten inhouden, ons niet af te zetten tegen wat vrouwen zijn. Wat wij willen, is de mannelijkheid in ere herstellen, zodat die ons ook in deze tijd weer doet floreren. Ons sterker in plaats van zwakker maakt.

Het is juist tijd voor een nieuwe definitie van mannelijkheid. Eentje die ingaat tegen het klassieke manbeeld van de (zogenaamd!) onkwetsbare, niet door emoties gedreven, onafhankelijke man (ook wel bekend als ‘de hork’). Die zich niet verschuilt achter symbolen van mannelijkheid uit het verleden, maar op zoek gaat naar wie hij nu wil zijn. Die geen V8 koopt omdat die goed afsteekt bij de Kia Picanto van de burens, maar omdat ie heerlijk rijdt. Die niet elke dag friet eet omdat hij niet beter weet, maar die af en toe een patatje oorlog pakt omdat het lekker is. Die niet scheldt op de overheid als er een snelheidsovertreding op de mat ligt, maar die accepteert dat hij af en toe geïrriteerd is. Dan ligt die prent er een stuk minder snel. Kortom, de man die van zichzelf uitgaat.

Het is tijd voor de man die zichzelf, zijn lijf en leven serieus neemt om zo veel mogelijk uit zichzelf te halen. En nee, we halen niet de metroman van stal, want ook die is ons te steriotiep en eenzijdig. Die keuzes maakt, het heft in eigen hand neemt, maar daarbij wanneer nodig ook de hulp van anderen niet schuwt. Die sterk is wanneer nodig, maar zijn emoties toont, deelt en een plaats geeft wanneer dat beter of prettiger is. Die zich verdiept in de dingen die belangrijk voor hem zijn, dus ook hoe hij zijn gezondheid, zijn sociale leven, zijn seksleven en zijn werk zo optimaal mogelijk houdt.

Het is tijd voor de man die staat voor wie hij is en wat hij belangrijk vindt en die zich durft af te zetten tegen de rolpatronen die anderen hem proberen op te dringen. Het is tijd voor de karakterman.

## **DE WEGENKAART VOOR JOUW KARAKTER**

Dit boek vormt een startpunt en een leidraad in jouw zoektocht naar de betere versie van jezelf. Uit allerlei onderzoek is gebleken dat mannen veel minder kennis hebben over wat goed voor hen is dan vrouwen. Dat gat hopen wij met dit boek op te vullen, en wel zo efficiënt mogelijk. Wees niet bang, we

maken geen *health freak* van je. Dit is geen dieetboek dat een regime oplegt; dit is een wegenkaart waarmee je zelf de route kunt uitstippelen. Een belangrijk deel van het vormen van je eigen karakter is het verkrijgen van de kennis die je nodig hebt om beslissingen te nemen (de routekaart). Maar je moet je ook bewust worden van de invloeden en processen in je leven die jou van je uitgestippelde pad afbrengen (een wegafzetting). Want als het zo makkelijk was om te doen wat je denkt te gaan doen, dan had niemand een affaire, zou iedereen het perfecte lichaam hebben en liep Nederland vol met leiders. Kennis geeft je een fundament, maar inzicht in de invloeden en principes die je sturen, geven je controle. Geven je karakter.

## **HOE LEES JE DIT BOEK?**

We beginnen met een hoofdstuk over je kijk op de wereld en op jezelf en je eigen gewoonten. Dat is hoofdstuk 0, omdat het weerslag heeft op de andere onderwerpen. Als de hoofdstukken 1 tot en met 6 staan voor studeren aan een Spaanse universiteit, dan is hoofdstuk 0 het hoofdstuk waarin je Spaans leert. Het helpt je om de rest te begrijpen, en als je al vloeiend *espagnol* brabbelt, dan kun je het gebruiken als opfrissertje. De zes daaropvolgende hoofdstukken gaan over de grotere thema's die volgens ons belangrijk zijn in een mannenleven. Realiseer je dat ze vaak met elkaar te maken hebben. Als je slecht slaapt, is de kans groot dat je slechter gaat eten, waardoor je lichamelijk minder lekker in je vel zit en je werk, relatie en vriendschappen daaronder gaan lijden.

Wat we in die hoofdstukken opdien zijn de feiten, die voortgekomen zijn uit degelijk wetenschappelijk onderzoek. We hebben ze zo praktisch mogelijk bereid, maar selecteer vooral wat je zelf wilt. Ieder zijn karakter en ieder de bijpassende levensstijl. Wij zorgen er in elk geval voor dat je karakter kunt tonen op basis van feiten, niet op basis van loze aannamen of willekeurige onderbuikgevoelens. Daarnaast helpen we je

om over barrières heen te komen, door ze te benoemen. Mensen zijn geneigd om zich te identificeren met hun gedrag. Wie zichzelf een gezellige dikkerd vindt, zal zich moeilijk kunnen voorstellen hoe hij zichzelf kan blijven met 20 kilo minder. En een verstokte roker vraagt zich af hoe hij aan de laatste roddels komt zonder dat kwartiertje buiten of in het rookhok. Toch zal het niet gek klinken dat het ook anders kan!

Omdat we geen leefstijl willen voorschrijven, maar wel concreet willen maken hoe je je leven zou kunnen invullen, laten we via kaders zien hoe wij het zelf aanpakken. Hopelijk inspireren onze verhalen jou om je eigen weg erin te vinden (en laten ze zien dat ook wij niet perfect zijn). Probeer jezelf erin te herkennen en denk na over je eigen waarden. Iedere man heeft zo zijn wensen en grenzen. Sta daar voor en respecteer ze. Dit boek geeft je de kennis om jou, je lichaam, je carrière en je leven te positioneren zoals jij dat wilt. Als jouw eigen versie van de karakterman.

*“Mannelijkheid is het product van kennis en karakter.  
Die kennis krijg je hier. Zet jij je karakter in?”*

## **Wat drijft mij?**

**Stephan:** ‘Ik begon het schrijven van *De karakterman* met de wens om een efficiënt, allesomvattend zelfhulpboek voor mannen te maken (werktitel: *De ultieme man* – hoe naïef!). Maar gaandeweg drong tot me door hoe zinloos al die zelfhulpboeken zijn als je je niet bewust bent van een diepere laag die je gedrag stuurt. Het werd een ontdekkingstocht: Wie ben ik? Wat wil ik? Welke rollen speel ik in mijn leven? En vooral: Waarom *verras ik mezelf* soms met de keuzes die ik maak? Blijkbaar is er meer aan de hand, iets wat het niveau van het hebben van de juiste kennis te boven gaat. Vergeleken met wie ik was toen we de eerste letters op papier zetten, een kleine twee jaar voor ik dit schrijf, ben ik meer mezelf, meer ontspannen



én heb ik tegelijk meer controle over mijn leven. En meer controle betekent meer vrijheid! Door beter te weten waar mijn grenzen liggen kan ik me in de tussenliggende ruimte veel vrijer bewegen en de teugels laten vieren. Ik kan actie ondernemen om de kanten die ik niet leuk vind te veranderen, de invloeden die me verder brengen opzoeken en de rest simpelweg accepteren. Mijn kaders in dit boek laten die ontdekkingsstocht zien. Lees ze ter inspiratie. Wij vinden dat iedere man zijn eigen karakter moet ontwikkelen, dus we maken duidelijk onderscheid tussen de universele kennis die iedereen kan gebruiken en de invloeden waarmee iedereen te maken kan krijgen en wat je daarmee zou kunnen doen. Dat kan ik namelijk niet bepalen. Ik kan slechts laten zien hoe ik daarmee omga en ben benieuwd naar jouw invulling.'

**Jop:** 'Lifestyle? Zelfhulpboeken? Echt iets voor vrouwen. Een man verspilt daar allemaal geen tijd aan. Die doet lekker zijn ding en slaat alleen een boek open als er het woord "management" op staat. Zelfmanagement, dat kan nog net. Die houding heb ik nooit begrepen. Als man wil je toch ook fit, energiek, aantrekkelijk en gezond zijn? Goed kunnen dealen met alles wat er op je pad komt? Tijdens de research voor dit boek begreep ik steeds beter waar die weerstand vandaan komt. Mannen hebben weinig behoefte aan allerlei regeltjes waar ze zich aan moeten houden. Geen behoefte aan iemand die een nieuwe levenswijze predikt. Een man wil gewoon weten wat werkt en zelf bepalen hoe hij zijn leven inricht. Maar wat ik de afgelopen jaren ook van mezelf leerde: in de praktijk komt die houding vaak neer op "je niet te druk maken" en "dingen accepteren zoals ze zijn". Klinkt allemaal heel redelijk, maar uiteindelijk is het vooral slappe hap. Voor je het weet, weet zit je opgesloten in een baan, huwelijk en lijf waar je nooit voor gekozen hebt en blijf je daar maar in hangen omdat verandering te veel gedoe en gezeik oplevert. Daar wordt toch niemand blij van? Met dit boek hoop ik vooral de inspiratie te geven om je leven, voor zover het binnen je mogelijkheden ligt, in eigen hand te nemen. Wij leveren de feiten en houden je een spiegel voor. Aan jou om te bepalen wat je daarmee doet.'



## 0

# KARAKTER EN MINDSET

## MYTHEN

*Je karakter staat vast vanaf je geboorte.*

Niet waar. Je karakter kun je vormen door wat je doet. Een baan, relatie of het vaderschap maakt bepaalde karaktertrekken dominanter.

*Mindfulness is iets waar vooral vrouwen wat aan hebben.*

Niet waar. Onderzoek laat zien dat mannen er net zoveel baat bij hebben als vrouwen. Dus zet die vooroordelen aan de kant!

*Wilskracht is een onuitputtelijke bron die je in kunt zetten wanneer je wilt.*

Niet waar. Wilskracht kun je zien als een lichaamsfunctie. Je kunt die trainen om er meer van te krijgen, maar bij overmatig gebruik kan die ook tijdelijk opraken. Het loont om te leren verstandig met je wilskracht om te springen.

*Een nieuwe gewoonte kost mentale energie.*

Geen mythe. In tegenstelling tot aangeleerd gedrag kost nieuw gedrag veel mentale energie. Na je eerste paar rijlessen ben je uitgeput. Kun je eenmaal autorijden, dan hou je het zo uren vol en hoeft je nergens meer bij na te denken. Vanaf dan wacht je een beloning: het vervallen in je oude gedrag gaat je nu meer energie kosten dan het vasthouden van je nieuwe patroon.



## INLEIDING

---

Een karakterman maakt keuzes waar hij blij van wordt, geen keuzes die zijn sociale omgeving van hem verwacht. Maar die keuzes hangen van een paar zaken af. Aan de ene kant heb je kennis nodig om te weten op welke informatie je je keuze moet baseren – daar helpt dit boek je bij. Aan de andere kant heb je al een karakter, gevormd door je genen en je verleden, en kijk je met een bepaalde mindset naar de wereld. Je karakter speelt een belangrijke rol bij de vorming van je identiteit, en de mate waarin je daarin slaagt, is bepalend voor je levensgeluk. Mensen met een sterke identiteit staan steviger in hun schoenen, hebben minder last van angst en depressies en minder last van agressie. Ze genieten ook meer aanzien en respect van anderen.

Als karakterman moet je dus staan voor wat je belangrijk vindt, en de hele dag bewuste keuzes maken kost energie en vraagt scherpte. Die scherpte en slagvaardigheid krijg je bijna cadeau als je jezelf een goede mindset aanleert. Bovendien helpt een scherpe kijk op de wereld om je mentale capaciteiten zo goed mogelijk te benutten. Er zijn dus twee vormen van karakter, die in dit hoofdstuk een beetje door elkaar lopen: het karakter dat bepaalt hoe je denkt en wie je bent, en het karakter dat je moet tonen om de dingen te doen op de manier die werkt en die bij jou past.

In dit hoofdstuk gaan we in op de vorming van je eigen karakter, het bewust worden van wie je bent en wie je wilt zijn – je karakter en persoonlijkheid staan allesbehalve vast (maar om ze te veranderen moet je wel karakter tonen)! Naast die naar binnen gekeerde blik laten we je ook zien hoe je grip houdt op je blik naar buiten toe, hoe je verstandig omspringt met wilskracht en prioriteiten stelt, en waarom je je bewust moet

zijn van je eigen belastbaarheid. Dit hoofdstuk is ook nummer 0 met een reden: alles wat je hier leest, helpt je bij het begrijpen en toepassen van de rest van de hoofdstukken.

## **WAT BEDOELEN WE MET KARAKTER EN HOE ONTSTAAT DAT?**

Je karakter is wie je bent. Karakter tonen, is durven zijn wie je bent, en proberen te doen wat goed is voor jezelf en voor anderen. Dat zijn twee verschillende dingen, maar in de loop van dit hoofdstuk hopen we je duidelijk te maken dat ze, als het goed is, innig met elkaar verstrengeld zijn.

Je karakter wordt voor ongeveer de helft gevormd door je temperament, en voor de andere helft door je levenservaring. Dat temperament krijg je grotendeels mee van je ouders en wordt bepaald door je DNA en de blootstelling aan geslachtshormonen tijdens de zwangerschap: testosteron en oestrogeen. Vandaar dat je al een driftige of juist verlegen dreumes kunt zijn. Dit individuele temperament is zo fundamenteel, dat niet alleen mensen maar ook dieren erover beschikken. Zo is er bij het NIOO-KNAW (Nederlands Instituut voor Ecologie) in Wageningen veel onderzoek gedaan naar het karakter van koolmezen. Het temperament van die mezen is net als dat van ons opgebouwd uit vier hoofdcomponenten: nieuwsgierigheid, risicomijdendheid, beloningsafhankelijkheid en doorzettingsvermogen.

### **Vier dominante karakters**

Deze trekken zijn niet helemaal onafhankelijk van elkaar. Ze komen voor in 'syndromen', dat zijn in dit geval geen ziekten maar simpelweg veelvoorkomende combi's: wie veel van nieuwigheid houdt, is vaak energiek, spontaan, creatief en schuwt geen risico's, omdat die kenmerken onder invloed van dezelfde hormonen in de baarmoeder ontstaan. Bij iedereen is die blootstelling uniek, maar je kunt op basis van die syndromen wel dominante persoonlijkheidstypen onderscheiden. Psycholoog Helen Fisher

noemde ze de verkenner, onderhandelaar, leider en bouwer. De verkenner is impulsief, nieuwsgierig en spontaan en doet niet veel aan zelfreflectie. Het levensdoel van de verkenner is avontuur. Dat kunnen wilde feestjes zijn of gevaarlijke bergbeklimmingen, maar ook een spannende carrière. De onderhandelaar is juist heel reflectief, empathisch, coöperatief en intuïtief. Levensdoel: harmonie en emotionele diepgang. Onderhandelaars zijn vaker bezig met zingeving, soms ook met spiritualiteit, maar vooral met het in verbinding brengen van mensen.

Leiders zijn direct, doelgericht, analytisch en vastberaden, maar weinig gericht op de belevingswereld van anderen. Ze hebben als levensdoel iets bereiken. Een hoge positie in het bedrijfsleven, bijvoorbeeld. Ook zij kunnen bergbeklimmer zijn, maar de tocht interesseert hen minder dan de top. Tot slot zijn er de bouwers, die zijn conventioneel, betrouwbaar, gericht op tradities en de gemeenschap, met als levensdoel veiligheid en geborgenheid. Ze doen vaker aan vrijwilligerswerk in hun eigen gemeenschap en zorgen dat iedereen op kerstavond van de partij is.

Niemand is voor 100 procent verkenner, onderhandelaar, leider of bouwer. We hebben bijna allemaal trekjes van meerdere typen, maar omdat temperamentstrekken samen voorkomen, is je meest dominante temperamentstype en in mindere mate het daaropvolgende temperament bepalend voor wie je bent. Op [www.chemistry.com](http://www.chemistry.com) kun je een korte test doen waaruit volgt wat jouw dominante temperament is, maar je kunt dat ook op basis van de beschrijvingen hierboven al afleiden.

## **Waarom is karakter zo belangrijk?**

Op basis van je temperament en ervaringen vormt zich in de loop van je leven je karakter. De ene persoon is daarin uitgesprokener dan de andere, niet voor niets noemen we zo iemand 'karakteristiek'. Wij hopen je er in dit hoofdstuk van te overtuigen dat het goed is om karakteristiek te zijn. Niet omdat je dan afwijkt van anderen, maar omdat je daar niet bang voor bent.

Wanneer je je karakter uitdraagt, vorm je namelijk een sterke identiteit, en dat is niet alleen goed voor je zelfvertrouwen, maar ook voor je gezondheid en je sexappeal.

Die identiteit, dus het beeld dat jijzelf en anderen van je hebben, wordt grotendeels gevormd tijdens de puberteit. Dat is immers de periode waarin je je middelbare school doorloopt en een vervolopleiding kiest, en de periode waarin je experimenteert met allerlei gedrag om erachter te komen waar je grenzen liggen en wat er bij je past. Ondanks het grote belang van die paar keuzes die je in die periode maakt, denkt meer dan de helft van de scholieren er helemaal niet goed over na. Ze kiezen iets wat voor de hand ligt: het populairste vakkenprofiel, de universiteit in de buurt of de opleiding waar die paar vrienden ook heen gaan. Dat betekent niet dat die keuze per definitie slecht is, maar de kans is kleiner dat die de ideale is, en hij is in elk geval met minder overtuiging gemaakt.

Dat kiezen voor de makkelijke weg is in tegenstelling tot wat veel mensen denken geen kwestie van leeftijd: ook bij volwassenen is de meerderheid geneigd te kiezen voor de gebaande paden. 'Op twintigjarige leeftijd weten veel mensen niet goed wat ze willen met hun leven, maar ook veel dertigers zijn daar nog niet uit,' legt Theo Klimstra uit, ontwikkelingspsycholoog aan Tilburg University.

Misschien denk je: ik vind het wel comfortabel om de zaken op hun beloop te laten. Maar er kleven veel nadelen aan die passieve levensstijl. Wie zich bewust is van wat hij belangrijk vindt, maakt veel makkelijker keuzes en vervalt zelden in gepieker. En als je belangrijke keuzes in het leven niet maakt, dan worden ze voor je gemaakt. Zonder dat je het ooit gewild had, woon je dan in een foeilelijk door je partner uitgekozen interieur, heb je een suffe kantoorbaan die toevallig kwam aanwaaien en sta je elk jaar op dezelfde camping tussen de mensen waar je niks mee hebt.

Goed afwegen die keuzes, dus, ook later in je leven. Dat betekent: vooraf goed onderzoek doen en verschillende opties bestuderen. En ook nadat je die keuzes hebt gemaakt, blijven

evalueren: was die keuze wel terecht? Is-ie nog steeds realistisch? Wanneer je jezelf bijvoorbeeld helemaal hebt vereenzelvigd met je marathonverslaving en nooit hebt nagedacht over alternatieven, kan een blessure je in een diepe identiteitscrisis storten. Er is niks mis mee als je identificeert met je werk of hobby, maar probeer je ook zo nu en dan voor te stellen wie je bent zonder. Laat die sport, baan (of vrouw, auto...) niet bepalen wie je bent, maar andersom.

### **Vervelende vraag**

*Jop:* 'Een paar jaar geleden vond ik het een moeilijke vraag: "Wie was jij geweest als je geen schrijver en journalist was?" Na lang zoeken had ik me in deze identiteit helemaal gevonden, durfde ik eindelijk vol overtuiging iets te zijn. Toch was het niet alleen een vervelende vraag. Het was er eentje die me aan het denken zette. Nu ik een paar jaar verder ben, meer ontspannen in het leven sta en beter in staat ben mijn daden en mijn zijn te scheiden, weet ik het antwoord: dat ik een journalist ben, maakt niet wie ik ben, maar is daar een gevolg van. Het geeft me een manier om de dingen die ik denk, voel en uit een plek te geven. En als er op deze wereld geen plek was voor journalisten en schrijvers? Dan had ik wel een andere uitingsvorm gevonden.'

### **DE INVLOED VAN KARAKTER**

Van de mensen die overtuigende keuzes maken zijn er twee typen: mensen die resoluut een besluit nemen en nauwelijks openstaan voor alternatieven ('ik wil dokter worden'), en typen die allerlei alternatieven verkennen. Je zou denken dat dit verkennende onderzoek je aan het twijfelen brengt, maar het tegenovergestelde blijkt uiteindelijk het geval: zodra je het besluit hebt genomen, ben je zelfverzekerder omdat je goed geïnformeerd bent, en – zoals gezegd – flexibeler bij tegenslag. Bovendien weet je je meer te ontplooiën. 'Dus ook als je al overtuigd

bent van je keuze, of dat nu voor een studie, voor een huis of voor een auto is, is het verstandig om ook nog even wat andere opties te bekijken,' zegt Klimstra. Alleen bij de partnerkeuze is dat soms wat ingewikkeld: je kunt moeilijk tegen je kersverse vriend of vriendin zeggen: joe, ik ga even bij de burens kijken! Doe die karaktervormende verkenning dus vooraf en kies in elk geval niet te snel voor één iemand. Daarom zie je ook vaak dat mensen die net uit een relatie komen niet direct op zoek gaan naar iemand die écht bij hen past. Ze bekijken het eerst wat losjes en pas als ze er weer klaar voor zijn, richten ze hun pijlen op serieuze kandidaten.

Waarom zou je dat eigenlijk doen, een sterke identiteit vormen? Omdat iemand met een sterke identiteit meer zichzelf durft te zijn. En wie 'zichzelf' durft te zijn, voelt zich beter. Iedereen is weliswaar geneigd zich aan te passen aan verschillende omstandigheden (op je werk gedraag je je anders dan thuis), maar uit verschillende studies is gebleken dat wie dat minder doet, gelukkiger en zelfverzekerder is. Zulke authenticiteit wordt bovendien gewaardeerd, omdat mensen weten wat ze aan je hebben. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, natuurlijk. Want wat is dat precies, authenticiteit? Allereerst moet je weten wie je bent en waar je voor staat. Je moet jezelf van een afstandje kritisch en zo objectief mogelijk kunnen beschouwen en de waarden waarvoor je staat in je leven inbouwen en uitdragen. Dat is wat wij bedoelen met karakter tonen.

### **Voordelen van een sterk karakter**

Mensen met een sterke identiteit, karaktermensen, oogsten daarmee allerlei voordelen: ze hebben minder last van angst en depressies, en vervallen minder snel in crimineel of agressief gedrag. Ze zijn minder afhankelijk van de goedkeuring van anderen, maar worden tegelijk vaker positief beoordeeld. Ook zijn ze aantrekkelijker voor het andere geslacht, los van het feit of ze succesvoller zijn – al is de kans daarop ook groter.



Het idee hierachter is dat potentiële partners vallen op wat wel ‘het alfamannetje’ wordt genoemd en dat, gelukkig voor de karakterman, die alfaman niet altijd een klassieke macho hoeft te zijn. De alfaman komt voor in allerlei soorten en maten, en de kern is dat hij uitblinkt. Voor potentiële partners is een heel goede acteur aantrekkelijk, maar een heel goede timmerman ook. Hoe overtuigender je kunt laten zien dat je ergens goed in bent, hoe beter en hoe natuurlijker dat gedrag voor je is, des te vanzelfsprekender het is dat je er goed in bent. Zoals Aristoteles al formuleerde: ‘We zijn wat we herhaaldelijk doen. Uitblinken is dan geen daad, maar een gewoonte.’

### **Intrinsiek gemotiveerd om jezelf te zijn**

Het is dus goed om dingen te kiezen die bij je passen, omdat je je daarbij sneller vertrouwd voelt, maar het kan ook zeker geen kwaad om keuzes te maken die minder voor de hand liggen. Ook dat is karakter tonen: een identiteit nastreven die je graag wenst, zolang die niet te ver van je af ligt. Als je geen zangtalent hebt, moet je geen zanger willen worden, maar een verlegen man kan wel toneelspeler worden. Zo’n identificatie met je keuze helpt bovendien ook op de korte termijn: wie zegt ‘ik wil vanaf nu een sportman zijn’, zal het sporten beter volhouden dan iemand die zich alleen maar voorneemt meer te gaan sporten.

Ben je toch zonder bewust keuzes te maken in een bepaalde rol gerold, dan is er altijd nog een truc die je achteraf kunt toepassen: het componeren van een verhaal. Je kent het wel van verliefde stellen: wanneer je hun vraagt hoe ze bij elkaar gekomen zijn, komen ze met een prachtig romantisch verhaal, waarin het toeval, de voorbeschikking en vastberadenheid op mierzoete wijze met elkaar samenvloeien. Er zal vast een kern van waarheid in zitten, maar het is vooral een mooie manier om dingen die gebeurd zijn in een fijn perspectief te plaatsen. Dat geeft vertrouwen. Mensen die zelfverzekerd in het leven staan en er makkelijker doorheen bewegen, zijn vaak meester-

lijk in het vertellen van verhalen over hun eigen verleden. En geef toe: het klinkt nu eenmaal veel positiever om ‘Ik moest eerst die filosofieopleiding volgen om mezelf te ontdekken en te leren wat ik niet wilde’ te zeggen dan ‘Die studie wijsbegeerte was verloren tijd’. En waarschijnlijk is het nog waar ook.

### **COMBINEER JE ROLLEN**

Identiteitsvorming op het ene vlak heeft invloed op die van andere vlakken. Sommige identiteiten gaan goed samen, andere kunnen elkaar in de weg zitten. Een zeer ambitieuze baan kan concurreren met je streven om een goede vader te zijn. Denk goed na over hoe je jouw puzzel van verschillende rollen in elkaar past en blijf monitoren of je leven nog aansluit bij je ware prioriteiten. Bijsturen is geen schande! Ga dus op de kantelpunten in je leven bij jezelf te rade. Wat vind jij belangrijk?

### **Licht je ankers**

**Stephan:** ‘Je wordt in het leven op je plaats gehouden door wat ik “ankers” ben gaan noemen; mensen om je heen, maar ook wetten en cultuur zorgen ervoor dat een bepaalde vorm van jouw persoonlijkheid de overhand heeft. Er zit wel wat variatie in: bij je kroegmaten ben je een andere versie van jezelf dan bij je schoonouders op de bank. En dat is maar goed ook! Maar het knaagt altijd aan me: welke kanten zijn er aan mij die ik niet ken, omdat ik niet in het land woon of met de mensen omga die dat deel van mij naar boven halen? Om dat te ontdekken probeer ik veel nieuwe dingen uit: reizen, vrijdenkendheid stimulerende festivals als Burning Man en Nowhere, lezingen, cursussen, drugs... er zijn eigenlijk geen grenzen. Soms is één keer genoeg, soms niet. Maar ze laten me altijd nieuwe dingen aan mezelf ontdekken, en ik neem de kanten die ik er goed aan vind mee. Al die ervaringen helpen me namelijk bij het testen en ontwikkelen van mijn karakter.’

## **KARAKTER TONEN OM JE KARAKTER TE ONTWIKKELEN**

Nu zul je misschien denken: ach, ik ben nu eenmaal wie ik ben. Waarom zou ik nog iets of iemand anders willen worden? Maar het is nooit te laat om te veranderen. De mate waarin je identiteit en zelfs je persoonlijkheid evolueren, hangt sterk samen met één kenmerk: nieuwsgierigheid. Oftewel, door gericht nieuwe ervaringen op te doen kun je alsnog ontwikkelen tot een versie van jezelf waar je écht trots op bent. Leg je er dus niet bij neer ‘dat je nu eenmaal lui bent’, maar ga op zoek naar de oorzaak van die luiheid en doe er wat aan.

### **Durf kwetsbaar te zijn**

Karakter tonen is dus jezelf kunnen zijn en de beste versie daarvan worden, voor jezelf en je omgeving – soms tegen de stroom in. Dat kan soms niet meevallen. Het maakt je kwetsbaar. Kwetsbaarheid associëren mannen vaak met zwakte, met vrouwelijkheid, maar die veronderstelling is gebaseerd op een misverstand. Wie zwak is, is kwetsbaar, dat klopt. Maar juist wie sterk in zijn schoenen staat, durft zich kwetsbaar op te stellen en is dus dapper. Doe je dat op de juiste manier, in de juiste omgeving en op het juiste moment, dan wordt die kwetsbaarheid niet misbruikt, maar juist gewaardeerd, zelfs bewonderd. Neem een geslaagde ondernemer: die dwingt respect af doordat hij risico en horden heeft genomen waarvoor anderen zouden terugdeinzen. Een muzikant die zijn ziel blootlegt. Of een man die uitkomt voor zijn geaardheid. Een man die zijn baas vertelt dat hij zich niet gewaardeerd voelt en zich daarbij niet alleen boos, maar ook gekwetst toont. Allemaal karaktermannen.

## Nieuw leven

**Jop:** 'Toen ik in 2015 vader zou worden, hield ik mijn leven tegen het licht. Er zouden heel wat dingen gaan veranderen. Ik zou minder tijd gaan overhouden voor de dingen die ik deed, waardoor ik prioriteiten zou moeten gaan stellen. Wat verwachtte ik van de liefde en van mijn relatie? Wie waren mijn echte vrienden, hoe wilde ik in hen blijven investeren en wat verwachtte ik van hen? Hoe belangrijk was mijn familie en schoonfamilie voor me en hoe dichtbij wilde ik ze het liefst hebben? Wat zou ik met mijn werk gaan doen? Ging ik mijn ambitieniveau (tijdelijk) terugschroeven? Zou ik nog wel aan sporten toekomen? Het liep allemaal anders, omdat mijn zoontje dood werd geboren. Ondanks het verdriet dat dit met zich meebracht, was er ook een positieve kant: ik had weer duidelijk voor ogen wat ik belangrijk vond, ook nu we voorlopig nog met zijn tweeën zouden zijn.'

## BOOSHEID

Je zou kunnen denken dat wij als karaktermannen boosheid afkeuren. Niets is minder waar. Net zoals andere emoties heeft boosheid een functie. Je geeft er een grens mee aan: tot hier en niet verder. Of: ik word niet serieus genomen als ik op een andere manier laat blijken wat ik vind. Het nadeel van boosheid is dat je er vooral schrik en, meestal, boosheid mee opwekt, alsof die ander zich brandt aan een hete kookplaat. Wees daar niet bang voor. Het is goed om af en toe flink boos op elkaar te zijn, als je er daarna (niet te snel!) maar op terugkomt met een andere, wel kwetsbare emotie, waardoor je wel dichterbij elkaar komt. Benoem dan de boosheid, de reden ervan, eventuele versterkende factoren (ik had drie nachten niet geslapen) en de onderliggende oorzaak: ik voelde me niet gesteund, niet gewaardeerd, gepasseerd. En ben je achteraf gezien te hard uit je slof geschoten? Geef dat toe, zonder daarmee de reden weg te wuiven. Dat maakt je een waardige karakterman.