WEES EEN MAN

Eerder werk van Dai Carter

Nu of nooit
Mentale kracht
Bereid je voor

WEES EEN MAN

WAT HET BETEKENT EEN MAN VAN NU TE ZIJN

DAI CARTER

VOLT
Amsterdam · Antwerpen

Copyright © 2026 Dai Carter
Voor overname kunt u zich wenden tot Uitgeverij Volt

Omslag Jan van Zomeren
Omslagbeeld Luna Knel
Binnenwerk Zeno Carpentier Alting

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij. Ook tekst- en datamining van deze uitgave is zonder schriftelijke toestemming van de uitgeverij niet toegestaan.

Voor de productie van de boeken van Uitgeverij Volt wordt alleen gebruikgemaakt van duurzaam en verantwoord geproduceerd papier.

ISBN 978 90 622 2970 3 / NUR 320, 770
www.uitgeverijvolt.nl

INHOUD

Inleiding 7

1 De mannencrisis 19
2 Een goede man? 45
3 De initiatie 123
4 Mythen over mannelijkheid 159

Conclusie:
Streven om een volwaardige man te worden 205

Geraadpleegde bronnen 217

INLEIDING

Het geluid van een zware ademhaling vult het theater. Als de lichten aangaan, verschijnt uit de coulissen een man met een gemillimeterde kop, tatoeages en gespierde armen in een legergroen tenue. Gebukt onder het gewicht van een enorme rugzak loopt hij hijgend het podium op. Het is Dai Carter, voormalig commando, televisiepersoonlijkheid en bestsellerauteur. Ten overstaan van een uitverkochte zaal demonstreert hij hoe hij het hoofd koel houdt als hij midden in de nacht met die loodzware tas boven vijandig gebied uit een vliegtuig zou moeten springen.

Voor wie Carter niet kent: hij is onderdeel van een opmerkelijk oprukkend fenomeen, de 'zelfhulpmilitair'. De afgelopen jaren bestormden ex-commando's de bestsellerlijsten met boeken over persoonlijk leiderschap en stressmanagement. Carter werd in 2020 bekend bij ruim een mil-

joen kijkers van het NPO-programma Kamp Van Koningsbrugge. *Samen met collega-commando Ray Klaassens begeleidt hij nu vier seizoenen deelnemers door ontberingen die vergelijkbaar zijn met de zwaarste militaire opleiding van Nederland, die van de special forces.*

Deze woorden schreef journalist Lena Bril op 15 augustus 2024 in *de Volkskrant*. De kop van het artikel: 'Ex-commando's bestormen de bestsellerlijsten met boeken over persoonlijk leiderschap en stressmanagement'. Het werd gevolgd door deze prikkelende inleiding:

Hun boodschap spreekt niet alleen jonge mannen met conservatieve ideeën over mannelijkheid aan. Waarom nemen Nederlandse lezers ineens zo graag fysiek én mentaal advies aan van (oud-) militairen?

Ik moet er eerlijk gezegd een beetje om lachen als ik het nu teruglees. Sowieso vanwege de term 'zelfhulpmilitair'. Trots word ik niet van die benaming, en ik kan alleen maar gissen wat voor type persoon het heeft bedacht. Lena was het in elk geval niet; we kennen elkaar van mijn voormalige boksschool, en ik weet dat ze mij niet zo ziet.

Ach, eigenlijk zit er ook wel iets in. Ik schrijf nu

eenmaal boeken die mensen helpen. Daarvoor heb ik inmiddels ontzettend veel bevestiging gekregen, en dat is bijzonder om te mogen ervaren. Misschien dat ik gewoon een aversie heb tegen de term zelfhulp; ik ben zelf meer een fan van 'zelfontwikkeling' of 'persoonlijke groei'. Uiteindelijk gaat het erom dat je boodschap hout snijdt, voor jezelf en voor anderen. Daar streef ik dus naar.

Waar ik ook een beetje om moet lachen, is de zin 'Hun boodschap spreekt niet alleen jonge mannen met conservatieve ideeën over mannelijkheid aan'. Want waarom zouden wij, van het type zelfhulpmilitair, alleen maar jonge mannen met conservatieve ideeën over mannelijkheid aanspreken? Omdat wijzelf veelal witte, kale, gespierde mannen zijn? Komt het door ons uiterlijk of de boodschap die we verkondigen? Wordt het leger als iets conservatiefs gezien? Of is er een specifieke laag van de maatschappij die denkt dat we ons alleen op jonge mannen met conservatieve ideeën richten?

Ik heb geen idee, maar wat ik wel weet, is dat ik de betreffende jonge mannen best zou willen bereiken. Niet om hun conservatieve ideeën en gedachten te bevestigen, maar juist om een gesprek aan te gaan en mijn visie te delen over onderwerpen zoals liefde, familie, vrienden, geld, bezit, verlies, mentale gezondheid, seks en, vooruit, ook voetbal, al kan ik daar niet heel veel over vertellen. Er is de laatste jaren

namelijk veel om te doen geweest: jongens en mannen. Series als *Adolescence* en de documentaire *Inside the Manosphere* van Louis Theroux staan bij veel mensen in het geheugen gegrift. Maar de discussie speelt natuurlijk al veel langer. Het is er een die gaat over de verhouding tussen mannen, vrouwen, de wereld en alles daartussenin.

Ten tijde van Lena's artikel was ik een kersverse vader van twee kinderen, een jongen en een meisje, en de thema's man, partner en vader zijn hebben mede daardoor een heel belangrijke plek gekregen in mijn leven. Daar heeft dat interview alleen maar aan bijgedragen. Ik ben dankzij mijn televisieoptredens inmiddels bekend bij een groot publiek en weet dat veel mensen mij volgen, luisteren naar wat ik zeg en op zoek zijn naar een voorbeeld en vorm van mannelijkheid die past bij deze tijd.

Eigenlijk denk ik al best lang bewust na over het onderwerp 'man-zijn' en wat dat precies betekent. Vanaf mijn veertiende ben ik serieus met het vraagstuk bezig. Waarom? Omdat ik destijds een jongen was, op zoek naar mannen in mijn omgeving die me iets konden leren over het leven en de wereld. Daar had ik simpelweg behoefte aan.

Het is niet zo dat die mannen er niet waren. Ze dienden zich aan in verschillende vormen, met mijn vader op de eerste plaats. Hij is altijd in mijn leven

geweest. We zien elkaar regelmatig en hebben een goede relatie, als is dat niet altijd zo geweest. Rond mijn tienerjaren botsten we regelmatig, zoals vaders en zoons doen.

Mijn vader heeft me nooit expliciet verteld hoe je je in zijn ogen als man moet gedragen. Waarom hij dat nooit heeft gedaan, is iets wat we nog moeten bespreken. Ik neem aan dat hij als opvoeder vooral niet te veel op zijn eigen vader en moeder wilde lijken. Hij is geboren in Londen en is op Britse wijze grootgebracht: stiff upper lip, weinig emotie, *keep calm and carry on*. Zelf is hij juist heel sociaal en gemakkelijk in de omgang, en hij heeft altijd hard gewerkt om zichzelf en de mensen van wie hij houdt een financieel comfortabel bestaan te bieden. De basisvoorzieningen zoals een huis, eten en kleding wilde hij eerst goed geregeld hebben, en als dat stond, was er ruimte om te sparen voor luxe zoals vakanties. Dat is volgens mij een groot deel van zijn *love language*: samen reizen maken, de wereld zien.

Toen hij en mijn moeder op mijn zevende uit elkaar gingen, nam hij me vrij snel mee naar Amerika, op vakantie. En niet alleen mij, maar ook mijn zus, die officieel mijn halfzus is en niet zijn dochter. Zij was toen behoorlijk aan het puberen. Dat hij dat aandurfde, zegt ook wat over hem. Het was een bijzondere reis waarvan ik me nog steeds dingen kan herinneren.

Ik heb veel van mijn vader geleerd over de wereld,

geschiedenis, muziek, films, kunst en cultuur, maar nooit om mezelf fysiek en verbaal te verdedigen. Mijn vader houdt niet van geweld en is een pacifist. *God bless him.* Toch had ik ook daar graag iets over willen meekrijgen. Toen ik klein was stoeiden we wel, en hij heeft me wat 'zwaardvechttechnieken' laten zien, maar daar had ik later op straat niet zoveel aan. Ook heeft hij me leren strijken, zoals een goede Brit dat al vanaf jonge leeftijd kan.

Ik denk dat ik al vrij vroeg in mijn leven behoefte had aan iemand die me kon leren voor mezelf op te komen, verbaal en non-verbaal. Want het pleintje aan het eind van de straat en mijn school waren plekken waar dat nodig was. Mijn vader was daar niet de man voor, en dat neem ik hem niet kwalijk. Toch zie ik nu ook aan mijn eigen zoontje (en dochtertje) dat die vaardigheid, jezelf verdedigen en beschermen, heel belangrijk is en dat er tijd voor vrijgemaakt moet worden. Niet alle kinderen kunnen van nature van zich af bijten.

Uiteraard heeft mijn moeder ook invloed gehad op mijn ideeën over mannelijkheid, en op wie ik ben geworden. Ik heb van haar op veel manieren heel veel liefde gekregen, maar ook zij had natuurlijk haar mindere eigenschappen, iets wat volgens mij alle vaders en moeders op deze wereld met elkaar delen. Mijn vrouw en ik ook, nu we ouders zijn.

Mijn moeder heeft aardig wat pit en is niet bang

voor een confrontatie. Haar Amsterdamse branie heb ik zeker van haar geërfd, en daar ben ik trots op. Als ik vroeger op het pleintje ruzie had en sip thuiskwam, rende zij naar buiten om de daders aan te pakken, vooral verbaal. Het was vrij beangstigend, maar ook weer niet eng genoeg om ze echt af te schrikken, want meestal pakten ze me de volgende keer aan met 'Ga anders je moeder halen, sukkeltje'. Na dat een aantal keer te hebben ervaren, leerde ik mijn boosheid of sippe smoel wel te verbergen. Beter dat dan een moederskindje zijn, toch?

Ik ben mijn beide ouders dankbaar, en ze hebben me ontzettend veel gegeven. Nu ik zelf vader ben, kan ik ook zien waar zij vandaan komen en heb ik er respect voor dat ze zo hun best hebben gedaan.

Later ga ik dieper in op 'vaderpijn' en 'moederpijn', maar eerst even terug naar de vraag waarom ik in hemelsnaam een boek heb geschreven over mannelijkheid en wat dat begrip vandaag de dag betekent, vanuit mijn perspectief als man met een bepaalde levenservaring, leefomgeving, cultuur, kleur, sekse, geaardheid en mening.

Precies elf maanden na het interview in *de Volkskrant* werd ik gevraagd voor het radioprogramma *Nooit Meer Slapen* van de VPRO. Het gesprek ging al snel over mannelijkheid, want de host vroeg me waarom ik het belangrijk vond dat er een tegenhanger

was voor Andrew Tate en toxische masculiniteit. Ze verwees naar mijn opmerking over 'positieve mannelijkheid' uit het *Volkskrant*-artikel. Direct na de uitzending stroomden de reacties binnen. Er werden weer wat zaadjes geplant, en ik besloot de pen op te pakken.

Ik bewandel dit pad omdat ik als man, partner en vader van een zoon en dochter de verantwoordelijkheid voel om mijn eigen rol als man te onderzoeken, en hoe die rol invloed heeft op mijn algehele menselijkheid. Ik zie mezelf niet als rolmodel maar weet inmiddels dat mensen mij zo zien, en sinds ik dat weet, doe ik mijn best om daar op een bepaalde manier invulling aan te geven.

In mijn leven als jongen en jonge man heb ik fouten gemaakt, mezelf en anderen gekwetst. Ik ben niet altijd lief geweest tegen mezelf en mijn medemens. Soms heb ik me ook giftig gedragen. Om tot verandering te komen, moet je begrijpen waar dat gedrag vandaan komt, het erkennen en herkennen.

Dit is een boek voor jongens, jonge mannen, mannen, vaders, zonen en iedereen die zich niet identificeert met een van die rollen maar zich wel aangetrokken voelt tot het onderwerp. Ik schrijf het omdat ik één ding zeker weet: als jongens al op jonge leeftijd leren om hun gevoelens op een gezonde manier te uiten, en mannen om op respectvolle wijze ruimte in te nemen of geven, zonder zichzelf en anderen schade toe te brengen, dan worden onze hele

maatschappij en wereld daar beter van.

Tegelijkertijd zie ik dat veel jongens en mannen klaar zijn met de labels die ze krijgen opgeplakt op basis van hun gender, met het idee dat mannelijk zijn al bij voorbaat gevaarlijk en fout is. Er zijn inderdaad mannen die dat beeld bevestigen, maar er zijn er ook heel veel die hun best doen om vriendelijk, respectvol en liefhebbend te zijn. Waarschijnlijk zijn die zelfs in de meerderheid, maar dat wordt vaak over het hoofd gezien. Het 'goed' doen trekt geen aandacht in de wereld van vandaag, krijgt geen views op TikTok en YouTube, geen likes op socials, geen aandacht, want het is… saai. Mensen gaan nu eenmaal aan op shit die choquerend is.

Toen ik in januari 2021 vader werd van mijn zoon, is er ook een nieuwe missie bij me geboren. Mijn vrouw noemt het de 'initiatiereis van de vader', en zij is gelijktijdig bezig met haar eigen reis in het moederschap en vrouw-zijn. We hebben daarbij veel steun aan elkaar. Vader worden of zorg dragen en verantwoordelijkheid voelen voor een ander leven is naar mijn mening één mogelijk onderdeel van wat het betekent om een gegronde en volwassen man te worden. Ik kom er later op terug wat dat precies inhoudt.

De afgelopen jaren, terwijl ik mijn initiatie onderga, is er veel discussie geweest rondom het thema mannelijkheid en masculiniteit. De berichten hadden vaak een negatieve toon, en met goede reden. Heel

wat misstanden rondom mannen in de media en in machtposities hebben de headlines gehaald. Of denk aan Andrew Tate, de manosfeer, incels, het patriarchaat, femicide, Jeffrey Epstein en zijn veelal mannelijke contacten die dingen doen die het daglicht niet kunnen verdragen.

Waarschijnlijk is het nodig om een schijnwerper te richten op de lelijke, verschrikkelijke, verachtelijke kant van de man. Om ons ervan te doordringen dat we in het leven keuzes voorgeschoteld krijgen tussen goed, kwaad, licht, duister, en dat het aan onszelf is om te bepalen wat we kiezen. Hoewel ideeën over goed en kwaad gebonden zijn aan de tijdsgeest, weten we als mens vaak in het diepst van ons zijn wel wat 'goed' of 'slecht' betekent. Zelf wil ik een goede man zijn, voor mezelf en voor anderen.

Wat goed is in mijn optiek? Dat je probeert mensen met respect te behandelen zonder over je heen te laten lopen. Dat je probeert jezelf en de mensen van wie je houdt goed te verzorgen. Dat je je grenzen durft aan te geven en in staat bent voor jezelf op te komen. Dat je lief kunt zijn maar ook dapper als de situatie daarom vraagt. Ik denk dat het te veel is om allemaal op te schrijven in deze inleiding. Aan het eind van dit boek zal er een sluitend antwoord zijn, dat beloof ik. Riskant hè? Toch doe ik die belofte.

De enige manier waarop ik tot antwoorden kan komen, is inzicht geven in mijn reis als zoon, jongen,

jonge man, man en vader. Het deel van de oude man kan ik nog niet schrijven, want dat ben ik nog niet. Dit boek gaat over mijn persoonlijk pad; ik ben onderweg en heb nog ontzettend veel te leren. Het is geen stappenplan om de perfecte man te worden. In mijn ogen bestaat die niet. We zijn bovenal mens, al vergeten we dat weleens.

Het is eerder de kunst om te streven naar meesterschap en menselijkheid: elke dag een beetje beter dan de vorige. Ik ben ervan overtuigd dat wat ons echt onderscheidt van het dierenrijk ons vermogen om te creëren is. Ons vermogen om met behulp van onze creativiteit, ideeën, gedachten en gevoelens iets tot werkelijkheid te maken. Dat betekent dat ook een idee als mannelijkheid of masculiniteit te vormen is, en hoe die ideeën worden gevormd, is voor ons allemaal van cruciaal belang.

Dit boek is onderdeel van mijn primaire missie in het leven: de mentale kracht van zo veel mogelijk mensen versterken. Hier richt ik me vooral op jongens en mannen, maar om je bezig te houden met deze thematiek, hoef je uiteraard geen jongen of man te zijn. Ik beweeg me vanwege mijn werk als spreker door veel verschillende lagen en sectoren van de maatschappij en word dagelijks over mannelijkheid ondervraagd in gesprekken met vaders, moeders, verzorgers, politici, ambtenaren, onderwijsprofessionals, zorgprofessionals, corporate professionals, securityprofessionals en

gewone burgers. Het onderwerp staat bij veel mensen op de radar, en dat is maar goed ook.

Het sterkt me in mijn voornemen om dit boek te schrijven, maar tegelijkertijd besef ik dat mijn achtergrond, visie en verhaal niet iedereen zullen boeien of raken. Zo werkt het nou eenmaal in dit leven. Bovendien is mijn reis zoals ik al zei nog niet compleet. Maar stap aan boord, dan neem ik je graag mee in wat ik tot nu toe heb geleerd.

In de hoofdstukken die volgen, verdiepen we ons in het fenomeen van de 'mannencrises' en de manieren waarop die invloed heeft op het mentaal welzijn van de maatschappij. We bespreken het idee van 'de goede man', het belang van een initiatie voor jongens, de mythen die in leven worden gehouden over het manzijn, en wat het betekent om ernaar te streven een volwaardige man te zijn. Laten we beginnen.