

Echt man

Martijn Sonderwal

Echt man

Inhoudsopgave

Introductie	7
1. Verwarring en verwachting	8
Een eerlijk begin over hoe het voelt om man te zijn in een wereld vol tegenstrijdige eisen.	
2. De rol die niemand uitlegt	14
Over het gemis aan echte initiatie, en hoe jij je eigen rol kunt kiezen en claimen.	
3. Je emoties zijn geen zwakte	20
Waarom voelen een teken van kracht is, en hoe je leert omgaan met wat in je leeft.	
4. Grenzen die je niet ziet, maar wel voelt	26
Hoe je leert herkennen waar je stopt, en begint te leven vanuit je eigen ruimte.	
5. Veerkracht is geen spier, maar een keuze	32
Wat je nodig hebt om te vallen én weer op te staan – met richting en lef.	
6. Innerlijke rust in een wereld vol herrie	38
Waarom vertragen geen luxe is, maar noodzaak voor een helder en krachtig leven.	
7. De kracht van verantwoordelijkheid	44
Hoe eigenaarschap over je keuzes je leven verandert – van binnenuit.	
8. Standvastigheid in een wankele wereld	49
Wat het betekent om te blijven staan in tijden waarin alles lijkt te verschuiven.	
9. Broederschap en verbinding	53
Waarom je andere mannen nodig hebt om jezelf volledig te kunnen zijn.	
10. Leven met richting	57
Niet harder werken, maar bewuster kiezen – dat is waar richting begint.	
11. De man die dient	62
Over de kracht van bijdragen, zonder jezelf te verliezen.	
12. Jij bent precies op tijd	66
Een reminder dat jij niet achterloopt – je bent begonnen, en dat is wat telt.	
Epiloog: De man die verschijnt	69
De wereld heeft geen perfectie nodig – alleen een man die durft op te dagen als zichzelf.	

Introductie

"Weet je nog wanneer je voor het laatst het gevoel had dat je echt man was? Niet omdat je iets had bewezen, niet omdat je dominant was, maar omdat je stond. In jezelf. Voor een ander. Tegen iets of iemand. Voor iets groters dan jijzelf."

We leven in een tijd waarin mannelijkheid onder een vergrootglas ligt. Alles wat vroeger vanzelfsprekend leek – verantwoordelijkheid nemen, beschermen, leiding geven, grenzen bewaken – is nu verdacht of onduidelijk. Jongens groeien op zonder richting, mannen raken verstrikt tussen machogedrag en emotionele onhandigheid.

En terwijl we allemaal roepen dat mannen ook kwetsbaar mogen zijn, vergeten we één ding:

Een echte man is niet zwak, maar zorgzaam. Niet hard, maar standvastig. Niet onverschillig, maar toegewijd.

Ik schreef dit boek voor de man, ongeacht leeftijd, die het gevoel heeft dat hij zichzelf is kwijtgeraakt. Voor de man die zoekt naar balans: tussen kracht en zachtheid, tussen verantwoordelijkheid en vrijheid. Voor de man die wil zorgen, beschermen, bouwen en leiden – maar het gevoel heeft dat hij dat niet meer mag zijn. Of niet weet hoe.

Dit boek is niet zweverig. En ook geen ouderwets pleidooi voor 'terug naar de echte man'. Dit boek is een gids voor vooruitgang. Voor een nieuwe vorm van hoffelijke mannelijkheid – met de kracht van een krijger, het hart van een vader, en de rust van iemand die zichzelf kent.

Welkom. Sta recht. We gaan beginnen.

Martijn