

## VERBONDEN



Peter Bos

# Verbonden

*De biologie van menselijke relaties*



2020

THOMAS RAP  
AMSTERDAM

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van  
Sebes & Bisseling Literary Agency te Amsterdam.

Copyright © 2020 Peter Bos

Omslagontwerp bij Barbara

Foto auteur Keke Keukelaar

Vormgeving binnenwerk Perfect Service, Reeuwijk

Druk- en bindwerk Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 004 0719 0

NUR 320

[thomasrap.nl](http://thomasrap.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC®) mag dragen.  
Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

*Voor Milia, Otto en Anke. Met jullie erbij was het bijna onmogelijk dit boek te schrijven, maar zonder jullie de moeite niet waard.*



*‘In de oneindige ruimte talloze lichtgevende bollen, om elk waarvan zich zo’n dozijn kleinere, door de grote verlichte, bolletjes wentelt die vanbinnen heet zijn en door een gestolde, koude korst zijn omgeven waarop een schimmeldek levende en kennende wezens heeft voortgebracht: dat is de empirische waarheid, de werkelijkheid, de wereld. Het blijft voor een denkend wezen maar een netelige positie om zich op een van die talloze vrij in de ruimte zwevende bollen te bevinden, zonder te weten waarvandaan of waarheen. Hachelijk is het om niet meer dan een enkeling te zijn onder de ontelbare gelijksoortige wezens die zich daar verdringen en er met pijn en moeite hun leven slijten, terwijl ze rusteloos en jachtig ontstaan en weer vergaan in een tijd die geen aanvang en geen einde kent. Daarbij is er niets wat blijft, behalve de materie en de terugkeer van steeds weer dezelfde, onderling verschillende organische vormen, via zekere wegen en kanalen die er nu eenmaal domweg zijn.’*

– Arthur Schopenhauer<sup>1</sup>

*‘Er was een eenvoudig verlangen geweest een liefhebbend lichaam aan te raken, in liefhebbende armen te worden gesloten. Tederheid is er eerder dan verleiding, daarom kun je moeilijk wanhopen.’*

– Michel Houellebecq<sup>2</sup>





# Inhoud

Inleiding 11

- 1 Vanwaar die biologie? 23
- 2 De mythe van de oermoeder 50
- 3 Relaties zitten tussen je oren: het verbonden brein 79
- 4 De chemie tussen ons 108
- 5 Vriendjes, viervoeters en vijanden 135
- 6 Hè bah, hormonen op de werkvloer! 164
- 7 Kop dicht! Stress en relaties, een slechte combinatie 184
- 8 De lange schaduw van een slechte start 208
- 9 The good, the bad en alles daartussenin 236
- 10 Samen leven 260

Dankwoord 287

Referenties 289



## Inleiding

Het is inmiddels meer dan vijftien jaar geleden, maar ik kan me zijn gezicht op het moment dat hij het gordijn opzijduwde nog goed voor de geest halen. Het kleurverschil in zijn snor verraadde dat hij ondanks zijn beroep niet in staat was gebleken tot stoppen met roken. Ik weet nog dat ik dacht aan de ironie daarvan. Voor zover ik kon denken. Ik lag op de eerste hulp van een ziekenhuis vlak bij mijn ouderlijk huis. Het was een uur of zeven in de ochtend en ik kon maar moeilijk ademen. Voorovergebogen als een oud mannetje moest ik in hoog tempo puffen om lucht binnen te krijgen. Om vier uur 's nachts was ik wakker geworden omdat ik moeilijk ademde, en dat was snel erger geworden. Aanvankelijk hadden ze in het ziekenhuis geen flauw benul wat er aan de hand was. De opgetrommelde longarts liet een röntgenfoto maken. Die schepte gelukkig duidelijkheid, al had ik de uitkomst niet zien aankomen. 'Jongen, het is ernstig, heel ernstig...' zei hij op geschrokken toon. 'Je hebt een tumor zo groot als een grapefruit in je borst.'

De dagen die volgden waren hectisch. Een spoedcursus leven. Vierentwintig uur nadat ik met een paar vrienden bier had zitten drinken om mijn twintigste verjaardag te vieren, lag ik volledig aangesloten aan de nodige bedrading op de intensive care. Een verpleegster, niet veel jonger of ouder dan ikzelf,

moest mijn billen afvegen. Ik was opnieuw een baby. Weer vierentwintig uur later zat – of eigenlijk lag – ik tegenover een fertilitateitsarts. Deze vertelde dat ik door de behandeling wellicht onvruchtbaar kon worden en dat het dus raadzaam was zaad in te vriezen voor later. Twee vrolijk lachende ambulancebroeders rolden me op een brancard het masturbatorium in (ja, dat bestaat echt), met de mededeling dat ze koffie gingen drinken en of ik het kort wilde houden. Dat uit deze liefdeloze en treurige aangelegenheid later drie bloedjes van kinderen zouden ontstaan hield ik toen niet voor mogelijk. Vier dagen nadat ik was opgenomen ging de eerste naald met chemokuur mijn arm in. Ik had lymfeklierkanker en de statistieken voor deze variant waren in mijn voordeel: slechts twintig procent ging eraan dood. Helaas vertelt statistiek niets over de groep waartoe jij hoort. Dat had ik als derdejaars psychologiestudent maar al te goed begrepen. Nu ik de pech had lymfeklierkanker te krijgen (kans van 0,02 procent), wie kon me beloven dat ik hoorde bij de ‘gelukkige’ tachtig procent van overlevers?<sup>1</sup>

Ik kan het verhaal navertellen. Dus toch geluk gehad. De spoedcursus heeft me ook veel opgeleverd. Twee inzichten in het bijzonder. Je hebt het leven niet in de hand. Maar ook: we zijn als mensen volkomen afhankelijk van de mensen naast ons. Of dat nu familieleden, dokters, verplegers, leerkrachten, vrienden of schoonmakers zijn. Zonder een ander zijn we niemand.

Vijf jaar nadat ik mijn behandeling achter de rug had en schoon was verklaard, mocht ik mijn eerste kind in de armen nemen. Een dochtertje, waarop ik stiekem al hoopte. Direct na de bevalling sloeg de stemming van euforie echter om. Bij de eerste blik van mijn vrouw op het roze kindje in haar ar-

men zag ze dat er iets niet strookte met onze nog onbewuste verwachtingen over het nieuwe leven: haar oogjes hadden een ongewone vorm. Syndroom van Down, flitste door haar hoofd en ook door het mijne, waarna ik die gedachte meteen verdrong. Een paar dagen later stelde de kinderarts ons gerust. ‘Uw dochtertje heeft inderdaad het syndroom van Down. Maar ga eerst met haar naar huis om van haar te genieten. De medische problemen, als ze die al heeft, kunnen we grotendeels oplossen. Ze zal wat meer zorg nodig hebben, maar ze kan evengoed een gelukkig en zinvol leven leiden.’ Dat genieten hebben we gedaan en doen we nog steeds, al waren gevoelens van blijdschap in het begin soms vertroebeld door verdriet. Milia is inmiddels een tiener en de woorden van de kinderarts zijn bewaarheid. De medische problemen bleken bescheiden, evenals de bezoeken aan het ziekenhuis. Meer zorg is er wel. Substantieel. Maar dat hebben we pas in de loop van de tijd beseft. Nadat we Otto en Anke (respectievelijk drie en negen jaar jonger dan hun oudste zus) hebben zien opgroeien met een standaard aantal chromosomen. Wat bij Milia veel tijd en aandacht had gekost, gebeurde bij hen automatisch in een fractie daarvan. Veel te snel, dachten wij.

Ons leven met Milia en haar broertje en zusje is intensief, maar verschilt in essentie niet van dat van andere gezinnen. Met zorgen voor elkaar hebben we allemaal te maken. Als mantelzorger, ouder, kind of als professional. Dat kan hard werken zijn. Misschien dat om die reden het woord ‘zorgen’ ook een negatieve connotatie heeft. Maar zorgen voor een ander is niet alleen iets wat zwaar is of energie kost. Het is ook iets heel moois en waardevols. Voor degene die ontvangt, maar ook voor degene die zorg verleent. Het kan het beste in mensen naar boven halen. Het kan zin geven aan je leven. Het kan je empathischer maken, begripvoller en geduldiger. Meer

verbonden met elkaar. Dat is mij in ieder geval duidelijk geworden door mijn persoonlijke ervaringen.

Mijn favoriete cartoonist is Gumbah. Op een van zijn tekeningen ligt een uitgemergelde persoon op zijn sterfbed. De troosteloosheid straalt ervanaf. Er ligt een plasje onder het bed. In het tekstwolkje staat: ‘Had ik maar meer spullen gekocht.’ Als we het grappig vinden dat iemand op zijn sterfbed zoiets kan zeggen, rijst de vraag wat we dan wel belangrijk vinden. De Australische palliatief verpleegkundige Bronnie Ware bracht veel tijd door aan het bed van stervenden en schreef een boek over de gesprekken die ze voerde. Die gingen voornamelijk over de vraag waarvan mensen spijt hadden.<sup>2</sup> Veel van wat mensen noemen op het sterfbed heeft te maken met relaties. In de top-5 die Ware samenstelde vind je het volgende: ‘Had ik maar minder gewerkt en meer tijd aan mijn kinderen en partner besteed’, ‘had ik mijn gevoelens maar geuit in relaties’ en ‘was ik mijn vrienden maar niet uit het oog verloren’.

De helikopterview vanaf het sterfbed laat zien hoe belangrijk relaties zijn in ons leven. Zelfs in het koude en zinloze universum van Schopenhauer blijft één ding over waaraan we ons kunnen vasthouden. Zolang er mensen zijn, zijn er relaties. Voor Schopenhauer bood dat weinig troost. Hij had maar weinig op met die ‘ontelbare gelijksoortige wezens’ en gaf de voorkeur aan eenzaamheid, boeken, muziek en wandelingen met zijn hondje. Misschien had dat iets te maken met zijn nogal ongelukkige jeugd. Geboren uit een liefdeloos huwelijk, een vader die streng en grotendeels afwezig was en een moeder die ‘niets moet hebben van een leven dat haar aan een opgroeiend kind bindt’.<sup>3</sup> Of zijn jeugd de oorzaak was van zijn afkeer van mensen zullen we nooit weten, maar het is mogelijk. In ieder geval heeft die hem weinig vertrouwen in de mensheid gegeven. ‘In ieders hart gaat dus inderdaad

een wild dier schuil, dat enkel op zijn kans ligt te wachten om te kunnen razen en tieren, omdat het anderen graag pijn wil doen en hen zelfs met plezier zou vernietigen als ze hem iets in de weg zouden leggen.<sup>4</sup>

Wanneer je het nieuws aanzet, of je verdiept in de geschiedenis, is het moeilijk niet te zwichten voor het pessimistische mensbeeld dat Schopenhauer ons voorhoudt. Het is evident dat geen diersoort op de wereld in staat is tot de gruwelen die de mens tot zijn repertoire mag rekenen. En toch is dat niet het hele verhaal. Behalve dat we in staat zijn elkaar de ergste dingen aan te doen, zijn we ook in staat tot het andere uiterste. De mens blinkt uit in bruutheid, maar ook in zorgzaamheid, samenwerken, verbondenheid, in tederheid. Schopenhauer erkende het belang van empathie, al zag hij mensen die zich bekommerden om elkaar als uitzonderingen. Dat we elkaar niet voortdurend de hersens inslaan is slechts het resultaat van een dun laagje beschaving waaronder een ‘wild dier’ schuilgaat.

Deze gedachte heerste tot het eind van de twintigste eeuw ook in de menswetenschappen. Sinds de Tweede Wereldoorlog richtte het onderzoek zich voornamelijk op agressie, die zomaar de kop kon opsteken. Alleen geeft dat mensbeeld niet het totale plaatje weer. We kunnen verschrikkelijk wreed zijn, maar ook onbaatzuchtig, zelfs wanneer dit ten koste gaat van zelfbehoud. In hoofdstuk 5 zal ik uitleggen dat we onder sommige omstandigheden juist eerder altruïstisch dan egocentrisch zijn. Misschien lukt ons dat niet altijd, maar we zijn er wel toe in staat; en dat heeft niet altijd te maken met de ‘slot en grendel van de heersende rechtsorde’.<sup>5</sup> We zijn niet *van nature* goed of slecht. Wel zijn we in staat tot goed en slecht gedrag.

Onlangs werd in Maryland in de Verenigde Staten een foto

geveild uit 1933 met daarop een man en een jong meisje. Ze waren tegelijk jarig en op de foto is te zien hoe de man het meisje een liefdevolle knuffel geeft. Ze zouden daarna nog jarenlang contact houden. Dit is op zich niet bijzonder, ware het niet dat de man op de foto Adolf Hitler is en het meisje Joods. Hitler was op het moment dat de foto genomen werd op de hoogte van haar Joodse afkomst, maar dat weerhield hem er niet van zeer op haar gesteld te zijn. Hij was ook teleurgesteld toen het contact later door andere nazi's werd verbroken.<sup>6</sup> Het verbaast ons dat iemand die ongekende gruwelijkheden begaat, in staat is tot warme gevoelens ten opzichte van anderen. De crux zit hem in het interpersoonlijke. Dat wat er zich afspeelt tussen individuen.

De culturele ontwikkeling van de mensheid heeft het mogelijk gemaakt dat we de wereld laten opwarmen en landen laten overstromen, dat we met drones een land waar we nooit zijn geweest naar de knoppen kunnen helpen. Mocht er aan de mens iets goed zijn, dan schuilt dat niet in onze culturele ontwikkeling, maar kunnen we daarvan soms een vonkje zien schitteren in de relaties die mensen aangaan met elkaar.

Ik heb me altijd afgevraagd hoe het komt dat het gedrag van mensen zo kan verschillen. Als kind begreep ik er al weinig van. Ik was een enorme natuurliefhebber en ik begreep niet waarom mijn liefde niet door meer mensen gedeeld werd. Ik verslond dierenboeken en wilde bioloog worden, zodat ik me voor altijd kon bezighouden met dieren en om ze te kunnen beschermen tegen mijn soortgenoten. Het liep anders. De ironie wilde dat ik die ene diersoort ging bestuderen waarvan ik het allerminst begreep. De mens.

De homo sapiens is een ingewikkeld geval. Zijn gedrag is moeilijk te voorspellen. De hedendaagse mens is uitgerust



met een dikke cortex, de bovenste en evolutionair laatst ontwikkelde laag van de hersenen. Deze stelt ons onder andere in staat om abstract te denken, conversaties te voeren, samen te werken en vooruit te plannen. Gezamenlijk hebben die eigenschappen geleid tot het ontstaan van een complexe cultuur. En die cultuur heeft weer een sterke invloed op ons sociale gedrag. Dat maakt het begrijpen van gedrag lastig.

Stel dat ik wil weten hoe het komt dat je met je ogen knip-pert wanneer je een knal hoort. Dan kan ik relatief gemakkelijk uitzoeken hoe dat zit. Ik kan eerst kijken hoe het bij dieren werkt. Als ik dat in kaart heb gebracht, kan ik kijken of het net zo zit bij mensen. Dat blijkt zo te zijn: de ontvangende auditi-ieve zenuwen sturen via de hersenstam een signaal naar de motorneuronen, die binnen een paar milliseconden zorgen voor spierbewegingen. Als ik dat allemaal heb gedaan, kan ik er wel van uitgaan dat het bij de meeste, zo niet alle mensen zo werkt.

Als ik wil weten wat mensen empathisch maakt, is er een ander soort onderzoek nodig. Ik moet definiëren wat empa-thie is, vervolgens ga ik op zoek naar een betrouwbare manier om dat te meten. Mocht dit lukken, dan kan ik bij mensen met hersenscans, genetisch onderzoek en andere biologische variabelen onderzoeken hoe deze van invloed zijn op empa-thie. Zelfs als dat is gelukt kan ik er echter niet van uitgaan dat wat geldt voor een student op een universiteit in Nederland ook geldt voor andere bevolkingsgroepen. Misschien is empa-thie wel anders voor de !Kung, de oorspronkelijke bewo-ners van de Kalahariwoestijn. En ook bij mijn Groningse oma kan het wel eens anders zitten.

De sociale wetenschappers hebben zichzelf ten doel gesteld het gedrag van mensen te kunnen begrijpen. Wil dat lukken, dan zullen we dus alle invloeden op dat gedrag moeten on-derzoeken. En dat maakt de sociale wetenschappen misschien

wel de lastigste van allemaal. Maar dat het lastig of té complex is, mag geen reden zijn het als onderzoeksgebied links te laten liggen. Relaties tussen mensen zijn simpelweg te belangrijk om niet te onderzoeken. Hoe kunnen we anders ooit te weten komen of het waar is dat we kinderen niet te veel moeten verwennen met aandacht? Of dat vrouwen nu eenmaal biologisch beter uitgerust zijn voor het ouderschap? Of dat een harde opvoeding je weerbaarder maakt? Dat mannen nou eenmaal jagers zijn, en meer op seks gericht? Dat emotionele vrouwen last hebben van hun hormonen? Ook als degelijk onderzoek naar deze vragen lastig blijkt en de uitkomsten niet altijd eenduidig zijn, moeten we wel proberen zulke essentiële vragen te beantwoorden. Anders zijn we overgeleverd aan de psychologie van de koude grond en zullen we nooit goed kunnen begrijpen waarom wij mensen ons gedragen zoals we doen.

Psychologie is niet eerder zo populair geweest als vandaag, en iedere week komen er op sociale media nieuwsberichten voorbij met spectaculaire beweringen over wetenschappelijk onderzoek naar ons gedrag. Onlangs trok deze titel op een nieuwssite mijn aandacht: ‘Veel autismegevallen verklaarbaar door gebrek aan specifiek eiwit?’<sup>7</sup> Ik las dat deze bevinding kon leiden tot nieuwe behandelmethodes. Dat klinkt prachtig natuurlijk, in ieder geval wanneer je hoopt dat er een medicijn voor autisme gevonden wordt – even los van de vraag of autisme iets is wat je moet willen ‘genezen’. Een paar minuten speurwerk leverde echter op dat het ging om een handjevol ‘autistische’ muizen. Gemuteerde muizen waarbij minder van het bewuste eiwit aanwezig was waren minder sociaal en bij sommige mensen met autisme is ook minder van dit eiwit aangetoond. Dit zijn belangrijke bevindingen,<sup>8</sup> maar niet zo spectaculair als de titel doet vermoeden. De kans is nihil dat

de lezer van het artikel, met of zonder autisme, er in zijn of haar leven iets van zal merken.

Helaas leveren genuanceerde berichten minder hits op internet op. Juist nuance is belangrijk, omdat het met gedrag altijd complexer ligt dan je op het eerste gezicht zou denken. Die nuance doet het misschien minder goed op sociale media, maar heeft twee grote voordelen. Het eerste is dat nuance meer recht doet aan het individu. Je gedrag is het resultaat van een complex samenspel tussen biologische, psychologische en omgevingsfactoren. Niemand is te reduceren tot een van de drie. Je bent meer dan alleen je genen, je hormonen, je ouders, een traumatische ervaring vroeger. Je bent het allemaal. Daarnaast is nuance in het publiceren van wetenschappelijk nieuws ook noodzakelijk voor de wetenschap zelf. Wetenschappers en journalisten scheppen bewust of onbewust verwachtingen die we niet kunnen waarmaken. Dat doet afbreuk aan vertrouwen.

Met dit boek hoop ik een inblikje te bieden in een fascinerend onderzoeksgebied, zonder de nuance of het vertrouwen van de lezer te verliezen. Als we onszelf en onze medemens beter willen begrijpen, moet wetenschappelijke kennis toegankelijk zijn voor iedereen. Kennis over mensen moet niet verstopt blijven in wetenschappelijke artikelen die alleen door vakidioten gelezen worden.

Het meest gefascineerd ben ik door de evolutionair oudste sociale band die er te vinden is. Die tussen ouder en kind. Bij de meeste zoogdieren regelen de hormonen dat het kroost adequaat verzorgd wordt. Hoe zit dat bij mensen? Welke rol spelen hormonen bij moederliefde? Binnen de ambities van de sociale wetenschappen heb ik me gericht op de biologische factoren die menselijke relaties beïnvloeden. Het meeste onderzoek heb ik gedaan naar de hormonen testosteron, cor-

tisol en oxytocine. Over die hormonen is met betrekking tot sociaal gedrag ook het meeste bekend. Mijn doel met dit boek is deze kennis te delen.

Het denken over de biologie van relaties kent een lange voorgeschiedenis, waarop ik me eerst richt. In hoofdstuk 1 antwoord op de vraag hoe onderzoek ons denken over menselijke relaties gedurende de afgelopen eeuw veranderd heeft. In hoofdstuk 2 aandacht voor de rol van de moeder, omdat die traditioneel gezien wordt als archetype van zorgzaamheid; is dat wel terecht? In hoofdstuk 3 en 4 komen de rollen van respectievelijk onze hersenen en hormonen aan de orde, en hoe die gezamenlijk relaties mogelijk maken en beïnvloeden. Hierbij kijk ik verder dan alleen naar de relatie tussen ouder en kind. In hoofdstuk 5 en 6 laat ik zien dat veel biologische processen die van belang zijn voor de zorg van ouders voor hun kinderen ook een rol spelen in relaties tussen volwassenen. Tussen geliefden, op de werkvloer en zelfs tussen vreemden. In hoofdstuk 7 stel ik de vraag wat de invloed van stress is op die relaties. In hoofdstuk 8 informatie over de gevolgen van verstoorde relaties en langdurige stress vroeg in ons leven op ons biologische systeem. In hoofdstuk 9 richt ik me op het gegeven dat niemand hetzelfde is. Welke rol speelt biologie in de grote verschillen tussen mensen in zorgzaamheid en empathie? Wat weten we op dit moment van de rol van genetica en onze hormoonhuishouding in onze relaties en wat is de invloed van je omgeving daarop? In het laatste hoofdstuk behandel ik de belangrijke vraag wat dit alles zegt over ons als mens en de manier waarop we de samenleving hebben ingericht.

Menselijke relaties staan onder druk, afhankelijkheid is iets wat in onze huidige samenleving beschouwd wordt als zwakte. Zorg is een economisch probleem geworden. Ik denk ten

onrechte. Het is het gevolg van de nadruk op het individu, die de afgelopen decennia de boventoon heeft gevoerd. Individualisme is ten koste gegaan van het collectief. Die ontwikkeling wordt na afbrokkeling van de zuilen en de secularisatie gezien als een verworvenheid. Maar die verworvenheid brengt ook nadelen met zich mee. Narcisme is toegenomen.<sup>9</sup> Meer dan 40 procent van de volwassenen voelt zich eenzaam.<sup>10</sup> En door toenemende vergrijzing neemt die eenzaamheid nog verder toe. Ook zien we een sterke toename in het gebruik van antidepressiva.<sup>11</sup> Hoewel we leven in een welvarend land, is je gelukkig voelen geen vanzelfsprekendheid en geeft ons bestaan ons niet altijd de voldoening waarop we hopen. Ik denk niet dat toenemend individualisme verantwoordelijk is voor al deze ontwikkelingen, maar ik denk wel dat meer bewustwording over het belang van verbondenheid en zorg voor elkaar tegenwicht kan bieden. Zorgzaamheid en verbondenheid zijn geen keuze, maar een biologische noodzaak.

Uit eigen ervaring weet ik hoe afhankelijk mensen zijn van elkaar. Met dit boek wil ik laten zien hoe deze afhankelijkheid verankerd ligt in onze biologie; onze oorsprong, onze hormonen, ons brein. Afhankelijkheid is een fundamenteel menselijke eigenschap. Iedereen die ooit baby is geweest zou dat moeten weten. Vanaf de bevruchting tot aan de dood zijn we afhankelijk van zorg van anderen. Dat maakt ons verbonden met elkaar. Ik pleit voor een herwaardering voor deze *van nature* verbonden mens. Onze hormonale systemen, het resultaat van miljoenen jaren evolutie, maken deze verbondenheid mogelijk, wat iets is om te koesteren. Laten we dat doen, voor we het verleerd zijn.



## Vanwaar die biologie?

‘*Verjaag de natuur met een hooivork en ze komt toch  
weer terug.*’

– Horatius<sup>1</sup>

Geile beer, luie hond, vieze rat, stinkende aap, stomme ezel. Wanneer mensen worden vergeleken met dieren is dat zelden bedoeld als compliment. Alleen waar het krachtmetingen betreft, willen we nog wel eens de vergelijking maken met een leeuw of een paard. We zien onszelf liever niet als dieren. Hoe komt dat toch? Vinden we het ongemakkelijk dat we biologische wezens zijn? Slechts van vlees en bloed zijn we onderworpen aan biologische regels. Niet meer dan een schakel in de voedselketen. We zien onszelf al liggen, twee armlengten onder het grasoppervlak: wormenvoer. Als dat biologie is, dan doen we daar liever niet aan mee. Ook associëren we biologie met dingen waarop we weinig of geen invloed denken te hebben. Genen, hormonen, hersenkronkels. Biologie staat vaak synoniem voor aangeboren, onveranderlijk, onvermijdelijk. Oftewel, er is weinig *goed* aan biologie. Niet verwonderlijk dat we wat huiverig zijn wanneer we vanuit biologische oorzaken ons gedrag proberen te verklaren.

Voordat ik inga op hoe biologie ons gedrag beïnvloedt, is het goed eerst te kijken hoe ons *denken over biologie* ons gedrag beïnvloedt. Om te zien waar onze hedendaagse denk-

beelden over relaties en menselijke biologie vandaan komen maken we een korte reis door de geschiedenis van de psychologie. De moderne opvattingen die onze dagelijkse relaties beïnvloeden hebben vaak diepe wortels.

#### MENS BOVEN DIER EN MAN BOVEN VROUW

Goedbeschouwd is de psychologie minstens 2500 jaar oud en zijn de oude Grieken de eerste psychologen van wie nog werk beschikbaar is.<sup>2</sup> Van ongeveer 600 tot 300 voor Christus werd door denkers als Pythagoras, Alcmaeon, Hippocrates, Plato en Aristoteles geschreven over wat de menselijke geest nu eigenlijk was. Hoe werken onze zintuigen, hoe werkt ons denken? Wat is de plek van de mens in het universum? En wat is kennis eigenlijk?<sup>3</sup> Ze hielden zich bezig met wat het 'goede leven' was en hoe dat geleefd moest worden; minder met de vraag waarom mensen zich gedroegen zoals ze dat nu eenmaal deden. Veel handelde over deugden, wat wel en niet mocht, wel of niet goed was. In hedendaagse termen: Hoe heurt het eigenlijk?<sup>4</sup> Het gedachtegoed van de oude Grieken is van onschatbare waarde voor de filosofie en psychologie, maar wat betreft de biologie van relaties is het niet enkel goeds wat ze hebben nagelaten. Het eerste pijnpunt is de plaats van de mens in de natuur. Een van de belangrijke bijdragen van Aristoteles is zijn *scala naturae*, een pikorde van alles wat voorkomt in de natuur. Aristoteles plaatste de uitverkoren mens boven aan de ladder, aan de top van alle diersoorten en zo dicht mogelijk bij het goddelijke. Een comfortabele positie, aangezien het een dominante rol schept. Maar met betrekking tot het onderzoek naar deze 'mens' is de positie ongelukkig. Wanneer we ons als mensen bevinden in een buitencategorie heeft onderzoek bij andere diersoorten een beperkte waarde voor het



inzicht in de homo sapiens. En het onderzoek naar de mens zelf was evengoed problematisch.<sup>5</sup> De dominante christelijke gedachte over de mens als geschapen naar ‘gelijkenis van Gods beeld’ maakte het bestuderen en opensnijden van menselichamen lange tijd onmogelijk. Het idee van mens als buitencategorie heeft zich diep genesteld in ons wereldbeeld en de gevolgen ervan zijn nog dagelijks te zien. Zo gelden universele rechten alleen voor mensen. Een dierentuin zonder apen of olifanten vinden we niet compleet. Weinigen vragen zich af waarom in Artis nergens mensen in een kooitje zitten. Of in de woorden van Kurt Cobain: *‘It’s okay to eat fish, cause they don’t have any feeling.’*

Nu zijn het niet alleen vissen of andere dieren die het moeten ontgelden. Tot voor kort bestonden in de westerse academische wereld ook duidelijke ideeën over de ordening binnen de menselijke soort. En wie zich daar aan de top bevindt, is ook geen verrassing: de witte man. ‘Vrouwen en kinderen eerst,’ roepen we bij een noodgeval, maar als je de geschiedenis raadpleegt is dat adagium zelden toegepast. Van Aristoteles tot Schopenhauer, van Kant tot Darwin wordt het sentiment gedeeld dat de vrouw inferieur is aan de man en intellectueel niet aan hem kan tippen. Over weinig waren de clerus en denkers het eens, maar op dit vlak konden ze elkaar prima vinden. Lange tijd veranderde maar weinig sinds Aristoteles optekende dat de man zich tot de vrouw verhoudt als ‘die van een overheerser tot een overheerste’.

De rol van het kind is enigszins vergelijkbaar met die van de vrouw. Het kind is voornamelijk een onvolgroeide volwassene: een onaf mens. Volgens de Franse historicus Philippe Ariès (1914-1984) was het in de middeleeuwen maar de vraag of er zoiets als ‘een kind’ bestond. Zodra kinderen oud genoeg waren om te werken draaiden ze mee in het huishouden en

de dagelijkse arbeid en was hun status niet noemenswaardig anders dan die van volwassenen.<sup>6</sup> Het beeld van het kind is door de eeuwen heen sterk veranderd, vooral vanaf de achttiende eeuw zien we dat het steeds meer een afzonderlijk wezen begint te worden, dat ook een aparte status verdient.<sup>7</sup> In zijn boek *De larf* werkt Midas Dekkers (1964) deze gedachte uit, om tot de conclusie te komen dat het kind als een andere diersoort moet worden gezien. 'Je moet een kind niet als een mens behandelen. Dat is het niet. Het is een heel ander wezen. Het is een larf. Probeer die larf niet tot een mens op te voeden, dat lukt je toch niet, help hem liever om een goede larf te zijn, dan komt hij er vanzelf wel achter hoe hij zichzelf tot mens kan ontpoppen.'<sup>8</sup> Een groter verschil met het middeleeuwse gedachtegoed kan bijna niet.

In de loop van de eeuwen is erkenning gegroeid voor speciale behoeften van kinderen, wat leidde tot bijvoorbeeld het afschaffen van kinderarbeid en het invoeren van onderwijs. Anderzijds bleven bepaalde gedachten lang stand houden, zoals dat pasgeborenen geen pijn kunnen ervaren omdat ze net als vissen nog niet ver genoeg geklommen zijn op de evolutionaire ladder. Nog tot in de jaren tachtig werden pasgeboren baby's zonder pijnstilling geopereerd.

Tot zover enige voorbeelden om duidelijk te maken dat ideeën over de menselijke natuur grote invloed hebben op hoe we met elkaar omgaan. Nu de vraag waar deze ideeën vandaan komen.

#### DE ROMANTIEK VAN ROUSSEAU

In de achttiende en de negentiende eeuw werd de westerse cultuur gekenmerkt door de romantiek. Waarbij denkers tot

het inzicht kwamen dat een fundamenteel aspect van het mens-zijn was verwaarloosd. Onder filosofen had tot dat moment de nadruk vooral gelegen op de ratio en de rede. De mens kon echter meer dan denken en waarnemen alleen, hij had immers ook gevoelens en emoties.<sup>9</sup> Daarbij moest hij niet los gezien worden van de natuur, maar juist als onderdeel ervan. De mens was ook een dier, maar wel een heel speciaal dier. Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), een van de belangrijkste romantische denkers, sprak van de 'nobele wilde': een mens, onaangetast door onze verdorven samenleving. Die mens was volgens Rousseau waarlijk 'vrij' en zo'n vrij mens zou van nature goed, eerlijk en rechtschapen zijn. Zijn invloed op ons denken over kinderen is groot geweest en Rousseau wordt door velen gezien als grondlegger van de pedagogiek.<sup>10</sup> In tegenstelling tot de door het christendom gedomineerde middeleeuwen, waar het kind een in zonde geboren mini-volwassene was, plaatste Rousseau het kind op een voetstuk. Het kind was een onbezoedeld natuurlijk goudklompje dat gekoesterd en beschermd moest worden tegen kwade invloeden. Waarmee hij doelde op de Franse samenleving van die tijd, waarin veel ouders het kind na de bevalling afstonden aan een min, of het naar een weeshuis brachten, waar het overgrote deel vervolgens crepeerde. Dit gebeurde deels uit economische misère, maar dat vrouwen niet zelf hun kind aan de borst wilden hebben gebeurde ook uit gewoonte.<sup>11</sup> Rousseau zette zich daartegen af, de baby moest bij de moeder aan de borst drinken en vooral bij haar blijven. Hij had groot vertrouwen in moeders. Als zij in alle vrijheid hun kroost konden grootbrengen, zou dit gezonde, vrije burgers opleveren; en dat zou de maatschappij ten goede komen. Het belangrijkste was zo weinig mogelijk te interveniëren in de natuurlijke ontwikkeling van het kind, dat immers van nature goed was. Die ontwikkeling vond bij voorkeur buiten plaats,

in de natuur. Overigens bracht Rousseau zelf zijn kinderen ook gewoon naar het weeshuis. En ook al hechtte hij groot belang aan het moederschap, een hoge dunk van vrouwen had hij verder niet. Volgens hem was er nog altijd een man nodig om de ondergeschikte vrouw op te voeden.<sup>12</sup> Desondanks is het gedachtegoed van Rousseau nog altijd populair en wordt hij nog steeds veel geciteerd in de pedagogische literatuur.

Het romantische adagium van een kind als klompje goud en de mens als ‘van nature goed’ klinkt aanlokkelijk en plezierig, maar het had ook nadelige gevolgen. De pedagogische conclusie was dat je kinderen hun gang moest laten gaan en dan kwam het vanzelf wel goed. Dit romantische idee is een hardnekkig misverstand. Natuur doet maar één ding en dat is overleven, dat hoeft niet per se goed te zijn. Toch verkiezen veel mensen iets wat ‘natuurlijk’ is boven kunstmatigheid. Natuurlijke kleurstoffen, natuurlijke suikers, natuurlijke voeding. Soms is dat terecht, maar niet altijd. Ik vraag me af hoeveel mensen ‘natuurlijke tandzorg’ prefereren. Een ontstoken kies heb je liever nu dan in de steentijd.

Het begrip ‘natuurlijk ouderschap’ is in zwang, een tegenhanger van de medische en prestatiegerichte cultuur rondom bevallen en opvoeden. Daar is wat voor te zeggen, omdat veel westerse gewoontes hieromtrent niet direct in het voordeel van ouder en kind zijn. De Nederlandse stichting Natuurlijk Ouderschap propageert een natuurlijke opvoeding. Volgens hun website hanteren ze de term ‘natuurlijk’, omdat hun manier van omgaan met kinderen lijkt op hoe dit wordt gedaan in culturen die ‘dichter bij de natuur staan.’<sup>13</sup> Het probleem is echter de vraag op welke andere culturen je je dan baseert en hoe ver je daarin gaat. In zijn meest recente boek over oude culturen beschrijft de Amerikaanse wetenschappelijke duizendpoot Jared Diamond (1937) een anekdote die plaatsvond

bij de Pirahā-indianen in het Amazonegebied.<sup>14</sup> Een moeder is alleen aan het bevallen op gehoorafstand van de dorpelingen. Het is echter, blijkt achteraf, een stuitligging en de bevalling lukt niet. De moeder schreeuwt van de pijn. Ze vraagt om hulp. Niemand gaat naar haar toe. Als de avond valt wordt het huilen zwakker. Die ochtend liggen moeder en kind dood op het strand. Een tragisch en cru voorbeeld van een natuurlijke bevalling. Ik ben een groot voorstander van zo natuurlijk mogelijk bevallen, maar wel graag op rijafstand van een ziekenhuis.

Er zijn positieve aspecten aan het natuurlijk ouderschap, in het volgende hoofdstuk zal ik laten zien dat er inderdaad culturen zijn waaraan we een voorbeeld kunnen nemen, maar laten we waken voor al te romantische ideeën. We moeten er ook goed over nadenken.

Dat geldt niet alleen voor onze relaties met kinderen, maar ook voor volwassen relaties. Ook daar leveren romantische idealen de nodige problemen op. In ieder geval volgens cultuurfilosoof Jan Drost (1975). In zijn boek *Het romantisch misverstand* bespreekt hij de valkuilen van deze idealen, waarin vooral de emoties en gevoelens leidend zijn. Als het goed voelt, zal het immers wel goed zijn. Zo volgen we harts-tochtelijk ons droombeeld van een perfecte ander om daar vervolgens mee te versmelten tot een harmonische eenheid. Ware liefde. Helaas is een ander nooit gelijk aan een droombeeld. Een ideaal is per definitie onbereikbaar en daarom zijn romantische idealen een recept voor teleurstelling. Ook Rousseau had last van dat ideaalbeeld van de ander. Drost beschrijft hoe de Franse filosoof tijdens een bezoek aan Venetië verliefd wordt op een wonderschone jongedame. Totdat hij ontdekt dat ze een tepel mist. Rousseau kan zich niet over het gebrek aan 'perfectie' heen zetten en ze zien elkaar niet meer terug. Daarnaast kan het idee van versmelting ons danig

dwarszitten. Want waar blijven individuen nadat ze in pure liefde zijn versmolten? Als ware liefde betekent dat ikzelf niet meer besta als individu, denk ik niet hiervan gelukkig te worden. Het romantische ideaal dat het gevoel leidend moet zijn is eveneens niet aan te raden. Laten we ons eerst bewust worden van onze gevoelens, om vervolgens na te denken over wat we hiermee aan moeten. Weinig relaties zouden standhouden wanneer partners zich slechts gedachteloos lieten leiden door hun gevoelens. Daarom spreekt Drost niet over romantische idealen, maar over romantische misverstanden.<sup>15</sup>

In romantische ideeën over relaties en opvoeding wordt benadrukt wat er van nature goed kan zijn aan de mens. En het doet recht aan onze emotionele behoeften. Daar is weinig mis mee en het is vooral van waarde wanneer we als samenleving deze aspecten van het mens-zijn vergeten. Een goed voorbeeld is het besef dat kinderen tegenwoordig nauwelijks nog in aanraking komen met natuur. Speeltuinen hebben niets meer met tuin te maken, gras is vervangen door rubberen tegels om tere kinderhoofdjes te beschermen; modder en risico's zijn niet gewenst; verstoppen voor toezicht kan bijna niet meer. Ook belanden kinderen vaker binnen achter een spelcomputer of tablet, met tot gevolg dat ze te weinig beweging en bijziende oogjes krijgen. Dat terwijl onderzoek uitwijst dat contact met de natuur bevorderlijk kan zijn voor zelfvertrouwen, samenwerken en onderlinge relaties.<sup>16</sup>

De Amerikaanse ontwikkelingspsychologe Alison Gopnik (1955) levert in haar boek *De opvoedparadox* kritiek op de westerse manier van opvoeden, die erg gericht is op het bereiken van een bepaald ideaal einddoel dat ouders voor ogen hebben. 'Opvoeden als puppy-cursus', zoals filosofe en Denker des Vaderlands Daan Roovers (1970) het stelt.<sup>17</sup> Gopnik

biedt ons als alternatief de volgende metafoor: je kunt kinderen opvoeden als een timmerman of als een tuinman.<sup>18</sup> De timmerman werkt toe naar een vooraf bepaald einddoel. De tuinman daarentegen verzorgt en geeft steun. Zo kan de natuur haar werk doen en lever je als ouder maatwerk als dat nodig is. Al naargelang de omstandigheden zien we vanzelf waarbij de spruiten in onze moestuin het best gedijen. Op deze wijze klinkt romantiek zo gek nog niet.

#### PSYCHOANALYSE: HET RIJK VAN HET ONBEWUSTE

Bij de romantische filosofen hoort ook de al genoemde Arthur Schopenhauer (1788-1860). Een van zijn belangrijke ideeën is dat het menselijk handelen voortkomt uit een bepaalde oerkracht, die hij 'de wil' noemt. Deze wil veroorzaakt alles, zowel het stromen van water als de menselijke behoeften en driften, en zo vormt die wil de drijvende kracht achter al het leven op aarde. Hoe nobel we ook zijn, de wil borrelt onvermijdelijk in ons binnenste om waar het kan zijn weg naar buiten te vinden. Hoe we ons ook proberen te verzetten, tegen de wil zijn we niet opgewassen.

Een paar decennia later werkte Sigmund Freud (1856-1939) in Wenen aan vergelijkbare ideeën die de wereld zouden veroveren. Hij wordt beschouwd als de grondlegger van de psychoanalyse. Freud was op jonge leeftijd al een liefhebber van wetenschap en begon zijn carrière als neuroloog, waarbij hij de hersenen en het zenuwstelsel bestudeerde.<sup>19</sup> Later begon hij zijn eigen praktijk. Tijdens zijn werk met patiënten ontwikkelde hij zijn uitgebreide theorieën over de menselijke geest en de psychische problemen die de geest kan voortbrengen. Volgens Freud komt ons gedrag in belangrijke mate voort uit 'driften', en dan voornamelijk seksuele driften en driften die

zorgen voor zelfbehoud. Omdat we deze driften niet hun gang kunnen laten gaan – seksuele losbandigheid was onacceptabel in het Westen van begin twintigste eeuw – moeten deze beteugeld worden. Hier horen we de echo van Schopenhauer. Maar zie hier het lot van de mens (ego), verscheurd tussen onze driften (Freud noemde deze het id) en ideeën over hoe we eigenlijk horen te leven (het superego). Wanneer we deze interne conflicten niet kunnen oplossen levert dat psychische problemen op. Door de dromen en vrije associaties van mensen te bespreken krijgen patiënten inzicht in hun verborgen verlangens. Bijvoorbeeld dat jongens seksuele verlangens naar hun moeder koesteren en daarom willen dat hun vader doodgaat: het oedipuscomplex. Dat je waarschijnlijk walgt bij deze gedachte betekent overigens niet dat die gedachte niet zou kloppen volgens de psychoanalytische theorieën. De walging die je ervaart is de weerstand die het ego biedt tegen het id om het superego te *pleasen*. Logisch toch?

De populariteit van het freudiaanse gedachtegoed is ongekend geweest in de twintigste eeuw. Het zijn verleidelijke theorieën die moeilijk te weerleggen zijn. En dat is meteen het grote probleem van de psychoanalyse: die heeft altijd gelijk. Stel je voor dat je een nachtmerrie had waarin iemand je dwong iets te eten. Volgens de psychoanalyse is dat een kraakheldere verwijzing naar (orale) seks. Misschien ben je het daarmee eens, of misschien heb je gewoon een hekel aan spuitjes, maar dat doet er niet toe. Als je het er niet mee eens bent is dat een teken van weerstand. Dus dat bevestigt de theorie. Denk aan het klassieke *Sesamstraat*-filmpje waarin Ernie een banaan in zijn oor heeft, zogenaamd om de krokodillen weg te houden.<sup>20</sup> Tot ongenoegen van Bert: ‘Er zijn hier toch helemaal geen krokodillen?’ Waarop Ernie zijn slag slaat: ‘Precies, dus helpt het heel erg goed, Bert!’

Dat cirkelredenaties ook handig kunnen zijn in het privé-



leven, blijkt uit de relatie van Carl Gustav Jung (1875-1961) met een van zijn naaste medewerkers, psychologe Toni Anna Wolff (1888-1953). Jung was een psychoanalyticus van het eerste uur en Freud zag in hem zijn spreekwoordelijke troonopvolger, al zouden meningsverschillen hen later uit elkaar drijven. Wolff was als jonge vrouw in behandeling bij Jung, die nogal onder de indruk was van haar intellect. Niet alleen dat, hij koesterde ook warme gevoelens voor haar. Een poosje na haar ontslag als patiënte zocht hij weer contact met haar, naar aanleiding van dromen die hij had gehad. De intieme relatie viel – weinig verrassend – minder goed bij Emma Raussenbach, de vrouw met wie Jung in 1903 getrouwd was, maar hij weigerde zijn ‘tweede vrouw’ de deur te wijzen. Deze was immers het toonbeeld van ‘anima’, wat in zijn theorie iets betekende als het archetype van vrouwelijkheid. En daarnaar was hij nu juist op zoek. Dat hij de theorie over de anima bedacht had met zijn vrouw, deed aan zijn beslissing niets af. Toch zijn ze eruit gekomen: beide vrouwen zijn nog lange tijd met Jung samen geweest.<sup>21</sup>

Kwalijker gevolgen zijn voortgekomen uit het concept van de verdrongen herinnering. Op basis van psychoanalytische behandelingen zijn veel gevallen van seksuele mishandeling ‘aan het licht’ gekomen. De vraag is echter in hoeveel gevallen het misbruik daadwerkelijk heeft plaatsgevonden. Bepaald onderzoek heeft uitgewezen hoe makkelijk in psychoanalyse bewijzen sluitend te krijgen zijn. De gevolgen van seksueel misbruik voor een slachtoffer kunnen desastreus zijn, zeker wanneer herinneringen en gevoelens verdrongen worden, of door anderen niet serieus worden genomen. Aan de andere kant kunnen onterechte verdenkingen schade aanrichten voor een vermeende dader en is dus grote voorzichtigheid geboden.<sup>22</sup>