

‘Pubers hebben de wereld veranderd’

TEKST EYMEKE VERHOEVEN BEELD CÉLINE KRONENBURG

‘Jongeren moeten kunnen fluisteren: “Denk jij dat ze op me valt?”’ Dat de anderhalvemeterregel dat onmogelijk maakt, is een groot gemis, volgens biopsycholoog Martine Delfos. ‘Ze snákken naar leeftijdgenoten.’

‘Ik heb uitgedokterd wat je preventief aan corona kunt doen’, onthult Martine Delfos (73), in haar Utrechtse psychologenpraktijk. Ze heeft koffie gezet en is net gaan zitten, op ruime afstand, om daarna zorgvuldig haar mondkapje af te nemen. ‘Ik ben niet tegen de huidige maatregelen. Integendeel. Ik vind ze niet goed genoeg. Neem hoesten in de elleboog: de helft gaat ernaast. Het lukt mensen ook niet zich aan de regels te houden.’ Tijdens dit interview zou het vakgebied opvoeding centraal staan. Maar Delfos laat zich niet graag in een hokje plaatsen en dus gaat het gesprek als vanzelf over veel meer dan dat. Na het lezen van de uitgewerkte tekst zegt ze: ‘Als ik scherp klink, hoor je mijn bevlogenheid.’ De therapeute met het karakteristieke, lange, grijze haar is onder meer gespecialiseerd in relaties, autisme, traumaverwerking en eetstoornissen. Er staan tientallen boeken op haar naam, waaronder *Auto-immunreacties en het immuunsysteem*. ‘Daardoor weet ik veel over virussen. Ook over corona.’ Als we de ziekte blijven aanpakken zoals we nu doen, duurt het nog jaren voordat de situatie verbetert, voorspelt Delfos. ‘Ik heb, na maanden onderzoek, een logische oplossing bedacht. Dat is arrogant om te zeggen. Maar het voelt echt zo.’

Wat hebt u dan bedacht?

‘Dat zeg ik niet. Ik wil degene aan wie ik mijn ideeën heb voorgelegd, niet in een moeilijke positie brengen. Ik moet veel uitleggen voordat het begrepen wordt. Soms voelt het alsof ik zeg: “1 plus 1 is ...?” En dat de ander antwoordt: “3!” Dan denk ik: o, dan heb ik het niet goed uitgelegd. Het is moeilijk voet aan de grond te krijgen. Want ja, ik ben maar een psycholoog hè?’ Delfos snuift. Ze is wel wat sceptisch gewend. ‘Grote wetenschappers zeggen dat mijn werk pas lang na mijn dood gaat doordringen. Niemand heeft door hoe het is als dat over je wordt gezegd. Ik ben niet graag opdringerig. Als mensen niet willen horen wat ik te melden heb, dan niet: daar hebben ze hun reden voor. Maar bij corona vind ik het erg. Ik wil niet dat wat ik daarover heb uitgedacht, pas na mijn dood doordringt. Misschien heb ik het mis; ook dan is discussie nodig om daarachter te komen.’

Waarom raakt het u juist als het gaat om corona?

‘In mijn werk als psycholoog gaat het ook om leven en dood – het voorkomen van zelfdoding is bijvoorbeeld een hele toer, hoor. Maar nu is de hele wereld in angst. Zelfs tijdens de wereldoorlogen was dat niet zo omvattend. Angst is een slechte raadgever. Jong en oud krijgt nu mee dat niemand weet wat te doen. Wie moet je vertrouwen? Wat eerst een goede maatregel leek, blijkt achteraf fout. Iedereen beweert iets anders. Wat betekent dat voor kinderen, die hun mening nog moeten vormen? Ik kan je vertellen: dat beklijft. Het idee dat je mensen niet kunt vertrouwen. Aan wie moet je je vasthouden? De wetenschap? Die heeft de oplossing niet. De regering? Die doet ook al zo raar. Maar, en dat is iets grappigs: we hebben gebarentolk Irma. Het is makkelijker haar te vertrouwen dan Rutte of De Jonge. Je kunt nauwelijks naar hen luisteren, want je móét

‘Kinderen gaan naar school om elkaar te zien, niet om te leren.’

naar Irma kijken. Waarom? Omdat zij je informatie én troost geeft. Ze straalt uit dat ze echt met ons te doen heeft. En dat het goed komt, dat zij ertegen kan. Mensen zijn hun zekerheid kwijt; Irma is een mooi symbool van wat we nog onvoldoende hebben ontwikkeld: dat we het met elkaar moeten doen.’

Wat doet het met mensen dat ze zekerheid kwijt zijn?

‘Ze hadden al niet zo veel zekerheid. Alle mensen worden hulpeloos geboren. De rijping van het centrale zenuwstelsel duurt dertig jaar. We hebben veel tijd nodig om zelfstandig te kunnen functioneren. Dat betekent dat we per definitie onzeker zijn. Allemaal. Dat we een ander nodig hebben. Er is nu meer onzekerheid gekomen, doordat we niet goed weten aan wie we ons moeten vastklampen. Dat kunnen mensen niet verdragen. Grofweg zoeken ze het in twee soorten oplossingen. De eerste is naar buiten gericht: van je af slaan, vanuit het idee dat de ander fout is. De tweede is naar binnen gericht: jezelf terugtrekken, omdat je de ander eng

vindt. Dat zie je terug in complottheorieën en aan Trumps ontkenningstrategie. Die strategie is naar buiten gericht: beschuldigen, zodat de pandemie heerlijk eenvoudig lijkt: als de schuldige weg is, is het klaar. We hebben echter verantwoordelijkheid: om zelf na te denken én met anderen. Ik ben hartstikke oud, dus ik weet inmiddels dat ie-der-een stukjes van de waarheid heeft. Iedereen moet zijn stukje bijdragen om de kwestie te kunnen begrijpen. Overall doen mensen hun best. Het is alleen vervelend dat het motief angst is. We moeten de manier waarop we praten over de pandemie veranderen. Dat we internationaal hetzelfde probleem hebben, biedt nieuwe kansen tot verbinding: dat verdiept je kennis en is het beste tegengif voor angst. Een mooi voorbeeld is mijn kleindochter. Die heeft mij eens zo gemakkelijk getroost. Ze zei: “Oma, ik ben zo blij dat jij ook zo onhandig bent.” Het verandert niets. Ik blijf onhandig, zij blijft onhandig. Maar we zijn niet alleen in onze onhandigheid.’

Welke kansen ziet u nog meer in deze situatie?

‘Dat mensen nu hun baan verliezen, is niet fijn. En als er armoede ontstaat, is dat ernstig. Maar als je alleen daarover praat, vergeet je waarover je het eigenlijk moet hebben. De vraag moet niet zijn hoe we de economie weer op hetzelfde niveau krijgen, maar wat we kunnen doen om tevreden te zijn met wat we hebben, samen. Mensen willen na hun pensioen vaak meer tijd aan het gezin besteden. Draai die mentaliteit om: begin nu al. Veel aandacht voor kinderen is gericht op resultaat. Op wat zij ouders, als visitekaartje, kunnen geven. In de recent uitgekomen twintigste druk van mijn boek *Luister je wel naar mij?* kon ik eindelijk onderzoek aanhalen dat mijn theorie bewijst: je moet rechtstreeks met kinderen communiceren, dan praten ze. Dat geldt ook voor jongeren. Logisch, maar dat is nu dus bewezen. Op school en thuis geven we vaak richtlijnen, terwijl communiceren veel beter werkt.’

Bedoelt u dat kinderen dan antwoord geven?

Scherp: ‘Jij maakt nu al een fout hè? Je verwacht dat jeugdigen resultaat leveren, door antwoord te geven op onze vragen. We moeten in plaats daarvan luisteren wat kinderen zeggen en ze antwoorden. Dan gaan ze meer vragen. Ik heb *De kleine prins* vertaald in het Nederlands. Hoe de kleine prins uitlegt dat grote mensen ver-



moeiend zijn, hoeveel je moet uitleggen, dat ze geen antwoord geven ... Prachtig!
Kinderen gaan niet naar school om te leren. Ze gaan om andere kinderen te ontmoeten. Dat heeft de pandemie bewezen. Ouders hebben de grootste moeite hen online les te laten volgen en achter de computer huiswerk te laten maken.
Hetzelfde geldt voor jongeren. Er wordt gedacht dat sociale media hun leven zijn. Echt niet. Ze worden depri als ze elkaar niet ontmoeten. Er gaan veel jeugdigen echt stuk, tot zelfdoding toe, aan zich niet kunnen verbinden met leeftijdgenoten. We hebben het amper over dat probleem, maar het speelt op grote schaal.
Het is voor jongeren, bij wie groepsdruk het hoogst is, héél moeilijk zich aan de coronaregels te houden. Wanneer de een ze negeert, voelt de ander zich gek als hij ze wel volgt. We moeten iets voor ze verzin-

nen, ontmoetingsplekken ontwerpen waar de kans op besmetting klein is.
Dé les van de pandemie is dat we niet zonder contact met anderen kunnen. Als iemand een arm om je heen legt en die goed bedoelt, produceert je lichaam kalmerende hormonen. Daarom helpt troost ook echt, fysiek. En dat is er nu niet. We hebben een generatie kinderen die opgroeit met een gebrek aan non-verbale informatie. Mondkapjes bemoeilijken het aflezen van emotie.'

Wat raadt u ouders van pubers aan in deze tijden van extra onzekerheid en gemis?
'Je moet pubers meegeven dat niemand de hele waarheid in pacht heeft, maar iedereen een stukje. En dat ze bepaalde stukken nog niet kunnen bevatten, omdat ze nog veel ervaring missen. Leer hun

wat je kunt vertrouwen en wat niet, ook online. Kinderen vertrouwen jou als ouder – hun bestaansbodem – het meest. Als je wilt dat dat zo blijft, geef dan ook eerlijk je fouten toe. Verder heb ik een makkelijk regeltje: de fase van veertien tot zestien jaar moet je uitzitten. Als kinderen daarvoor leuk waren, worden ze het daarna vanzelf weer. Zie ze als een mens in ontwikkeling, in plaats van ze te beoordelen op het moment. In de puberteit toetsen ze de kennis die ze daarvoor verzameld hebben. Van pubers kun je veel leren. Ze hebben de maatschappij veranderd. Dat we een digitale wereld hebben, komt door adolescenten van de vorige eeuw: Bill Gates, Steve Jobs. Doordat we het de tieners van nu moeilijker maken zich te verbinden, kunnen ze de wereld niet zo goed aanpakken. Praat met ze, rechtstreeks, om erachter te komen hoe we hen beter in die gelegenheid kunnen stellen.' ◀