

Waarom mannen en vrouwen  
verschillend én hetzelfde zijn

# DE SCHEIDING VAN MANNEN EN VROUWEN

Martine F. Delfos

**Bijlage III: Interview van Sheila Kamerman en Hendrik Spiering met Martine Delfos in *NRC Handelsblad*, dd. 20-11-04, over *De schoonheid van het verschil*, waarvan de eerste druk in dat jaar verscheen.**

## Martine Delfos over het mooie sekseverschil

# Actie of angst

Sheila Kamerman en Hendrik Spiering

**Als het moet kunnen ook mannen heel goed zorgen, zegt psychologe Martine Delfos. En vrouwen kunnen heel agressief zijn.**

‘KINDEREN kunnen het beste omgaan met stress. Dan komen mannen. En dan pas komen vrouwen. Die kunnen er eigenlijk niks van!’ Dat zegt psychologe Martine Delfos. Zij schreef onlangs een boek over de verschillen tussen seksen: *De schoonheid van het verschil. Waarom mannen en vrouwen verschillend én hetzelfde zijn*. Het boek valt in vruchtbare aarde: al na een paar maanden verscheen de tweede druk. De basis van haar boek is: de ‘actiebereidheid’ van mannen in geval van gevaar, en het relatieve gebrek daaraan bij vrouwen. Pas als met deze biologische verschillen rekening wordt gehouden kan er echte emancipatie plaatsvinden, vindt Delfos. “Juist de erkenning van die verschillen schept ruimte voor verandering.”

Het boek pakt de eeuwenoude kwesties tussen man en vrouw verfrissend aan. Want Delfos benadrukt ook de overeenkomsten in gedrag, en de grote vrijheid van handelen die mannen en vrouwen hebben. Het gaat om relatieve verschillen. “Altijd wordt gezegd: de verschillen komen door de biologie en de overeenkomsten komen door de socialisatie. Maar de verschil-

len en de overeenkomsten komen allebei door biologie en socialisatie”, zo vertelt Delfos op haar werkkamer in een groene buitenwijk van Utrecht.

En het gaat om voorkeursgedrag, om ‘gemiddelde tendenties’. Niemand is hetzelfde, “maar waarom zou je dat voortdurend moeten herhalen”, vraagt Delfos. “Dat doe je met andere onderwerpen ook niet. Niemand zegt: ‘de gemiddelde hond moet weten wie de baas is, anders wordt hij zijn gemiddelde eigenaar de baas’.”

Martine Delfos is een ongewone verschijning in het Nederlandse psychologielandchap. En dat ligt niet alleen aan haar karakteristieke lange haar, maar ook aan haar productiviteit op velerlei gebied (boeken over autisme, eetstoornissen, ontwikkelingspsychologie en gespreksvoering met kinderen). Haar invloed op de praktijk is groot door haar boeken en de vele nascholingen die ze verzorgt. Ze heeft haar eigen Psychologisch Instituut voor Consultatie, Onderwijs en Wetenschappelijk Onderzoek (PICOWO). Delfos: “Nee, die lange haren heb ik niet als een soort relict uit de jaren zestig. Die heb ik om mijn verlegenheid te verbergen, al gelooft niemand dat! Ik heb mijn gordijntje nodig. Ik ben nu 57, en pas de laatste tien jaar

durf ik naar buiten te treden zoals ik nu doe. Waarschijnlijk omdat bij ouderwordende vrouwen het testosteronniveau stijgt. Je durft meer!”

Maar aan een universiteit is Delfos niet verbonden. Delfos: “Nee. Ik ben een therapeut in hart en nieren, van kinds af aan. Dat is mijn basis, daarom ben ik psychologie gaan studeren. In feite heb ik eerst twintig jaar als therapeut geobserveerd en ervaringen verzameld, en daarna ben ik modellen gaan bouwen. Ik ben een modellenbouwer. Probleem is dat je in de wetenschap altijd veel onderzoekers van modellen hebt, maar bijna geen modellenbouwers.”

En dus bevindt Delfos zich enigszins in de marge van de vaderlandse psychologische wetenschap. Delfos: “Modellenbouwers die vrouw zijn en niet verbonden aan de universiteit, dat is echt niet de bedoeling op de wereld! Dan is het echt lastig om serieus te worden genomen.”

“Ja”, bevestigt Jan van den Bout. Hij is hoogleraar klinische psychologie in Utrecht en was promotor bij Delfos’ proefschrift over rouwverwerking bij Franse schrijvers (1999). “Als je voor het eerst met haar te maken krijgt, denk je: ‘wat een intellect, maar slaat het ook ergens op?’. Haar eigenzinnige uitstraling roept weerstand op. Maar als je je erin verdiept, blijkt dat wat ze doet vrijwel altijd erg goed onderbouwd is. Delfos is gewoon een superintelligente psycholoog en een zeldzame uomo universale die ongewoon goed verschillende wetenschapsgebieden kan integreren. Dat vermogen is een verademing in een tijd dat alles altijd maar volstrekt empirisch moet zijn en theoretische integratie wordt verwaarloosd.”

## ROLGEDRAG

Waarom gedrag van mannen en vrouwen verschilt is in ieder biologie- en psychologieboek

terug te vinden. Bij zo ongeveer alle zoogdieren is het mannetje actiever en agressiever en is het vrouwtje meer gericht op zorg en sociale systemen. Daarachter ligt de verschillende rol in de voortplanting. Maar waarom zou dan bij het zoogdier mens zoveel rolgedrag juist uitwisselbaar zijn? Delfos: “Ook dat is evolutionair goed te begrijpen. Pasgeboren mensenkinderen hebben heel lang veel zorg nodig, langer dan bij welk dier ook. Maar lang niet altijd zijn man en vrouw beide beschikbaar voor ‘hun’ rol. En dus kunnen mannen als het moet ook heel goed zorgen. En vrouwen heel agressief zijn. Die biologische verklaring van de overeenkomsten heb ik nu nog nooit gelezen in al die evolutionair-psychologische boeken. Altijd maar gaat het over de verschillen.”

Maar de verschillen zijn er natuurlijk ook. Want waarom zijn kinderen eigenlijk beter dan mannen in de omgang met stress, en vooral: waarom zijn mannen daarin weer beter dan vrouwen?

Delfos: “Kinderen onder stress gaan gewoon wat doen. Ze pakken ook nooit het probleem in zijn geheel aan. Volwassenen begrijpen daar meestal weinig van. Die communiceren op zo’n ongelukkige manier met kinderen. Als er problemen zijn willen de volwassenen meestal serieus en lang praten. Dus beginnen kinderen over een lastig onderwerpen op de meest ongelukkige momenten. Als je haast hebt en zo de deur uit moet, of zo. Omdat je niet lang kunt praten, hoeven ze maar een onderdeel te bespreken en niet gelijk het hele onderwerp. En ze hebben verder allerlei technieken om niet aan de problemen te hoeven denken als stressmanagement zeer waardevol. Wij hadden hier eens een jongetje van vijf die vertelde hoe hij zijn zorgelijke gedachten wegdrukte. Hij dacht dan gewoon: ‘tafel tafel tafel’. ‘Dan gaat het vanzelf weg’, zei hij. Vijf jaar oud!”

En de mannen? Delfos: “Bij stress is het grootste probleem de te grote productie van stress-

hormonen, waardoor je denken verstoord raakt. Het eerste wat je moet doen is zorgen dat je de hormonen ‘wegwerkt’. En dat doen mannen: actie! Door ruzie te maken, door te gaan hardlopen, door heen en weer te gaan lopen, door keihard te gaan werken, door te gaan timmeren, al die dingen. Die acties mogen dan niet altijd even relevant zijn voor de problemen maar ze worden niet ziek van de stress! Nou, dat is toch een grote winst.”

En vrouwen? “Die praten. Maar dat doen ze zittend. Daardoor maken ze bijna geen stresshormonen op. Het gevolg is dat vrouwen vaak last hebben van psychosomatische ziekten. Natuurlijk, door te praten bewerken ze het probleem en dat is goed. Want dan wordt het probleem misschien wel opgelost! Maar omdat ze het zittend doen ‘kost’ het niet zoveel hormonen, en de stress blijft vaak wel hangen.”

Kortom, de man blijft gezond en lost niks op, de vrouw lost het op maar wordt ziek? “Ja, daar komt het wat simpel gezegd op neer. Je hebt ze dus allebei nodig. Praten is nodig! Iets doen is ook nodig! Dat is dan ook de schoonheid van het verschil, de titel van mijn boek. Mannen moeten vrouwen leren tot actie over te gaan, om die stresshormonen weg te werken. Vrouwen moeten mannen leren problemen te bespreken om niet overspoeld te raken door die hormonen als ze niet meer kunnen werken door werkeloosheid of pensioen. Maar ieder dus op zijn eigen manier.”

Als directe oorzaak voor de verschillen tussen man en vrouw ziet Delfos een belangrijke rol voor het geslachtshormoon testosteron, dat bij mannen in veel grotere hoeveelheden in het bloed zit dan bij vrouwen. “Testosteron is een hormoon dat de drempel om tot actie over te gaan verlaagt”, legt Delfos uit. “Te veel testosteron leidt tot agressie, dat is aangetoond in talloze onderzoeken. En waarschijnlijk leidt te

weinig testosteron tot depressie: het onvermogen om in actie te komen. Naar dat laatste is helaas nog maar weinig onderzoek gedaan, maar onlangs vond ik een oud onderzoek waaruit bleek dat bij mensen die uit een depressie zijn gekomen, ook het testosterongehalte is gestegen (Journal of Psychiatric Research 1991, 25/4). Dat is natuurlijk nog geen bewijs voor een verband tussen laag testosteron en angstigheid of depressiviteit. Maar ik zie in dat onderzoek wel een directe fysiologische aanwijzing voor die rol van testosteron”, aldus Delfos. “Ik presenteer hier dus alleen hypothesen, hoor!”

Die hypothese, dat die neiging tot activiteit van de man en die tot zorgzaamheid van de vrouw nauw samenhangt met het testosterongehalte, wordt overigens niet door iedereen gedeeld. “Ach”, zegt desgevraagd Lorenz van Doornen, hoogleraar gezondheidspsychologie in Utrecht, “als je zo’n groot modellenbouwer bent als Delfos is, dan kan niet alles kloppen. Maar dat geeft niet, want zo’n model helpt wel bij het verder doordenken. In een denkmodel mogen gaten in zitten. De hoofdboodschap over de verschillen tussen man en vrouw is prima. Maar over de invloed van testosteron zijn we de laatste tien jaar wel veel genuanceerder gaan denken: die invloed is niet zo duidelijk meer, het systeem is veel ingewikkelder dan dat.”

Zoveel nadruk leggen op testosteron is volgens Van Doornen zelfs “een beetje pseudo-fysiologie”. “Je wil iets om de sekseverschillen aan op te hangen en dan pak je het fysiologisch meest opvallende verschil: het testosteronniveau.” Maar verder zit Delfos’ systeem goed in elkaar hoor, benadrukt Van Doornen. “Ik heb er veel bewondering voor. Al zou ik zelf nooit zeggen dat mannen beter met stress omgaan dan vrouwen. Ik zou eerder zeggen dat juist vrouwen het iets beter doen: ze hebben meer strategieën om



ermee om te gaan. Dat is altijd beter. Mannen hebben eigenlijk maar een strategie: ‘iets doen!’. Zoals Delfos trouwens zelf ook schrijft.”

Nou, pseudo-fysiologie vindt Delfos een wat kort door de bocht geformuleerd oordeel. “Er is niet alleen sprake van testosteron, maar ook andere hormonen en neurotransmitters komen aan bod. Het angstmodel dat slechts een onderdeel van de verschillen tussen man en vrouw vormt is sedert de eerste publicatie ervan in 1997 wel degelijk verrijkt.”

Het basisverschil tussen mannen en vrouwen zit ‘m volgens Delfos vooral in de reactie op ‘gevaar’. Mannen zoeken het in actie: vluchten of vechten. Vrouwen hebben de basisstrategie van ‘zorgen voor’ en ‘vrienden maken’ of zoals het in de Engelstalige literatuur heet: ‘tend-and-befriend’. Delfos: “Dat tend-and-befriend klinkt heel vriendelijk, maar in de praktijk komt er ook veel manipulatie bij te pas. Het is een poging veiligheid te scheppen door lief gevonden te worden. In haar grootste deugd, aardig zijn voor anderen heeft de vrouw een dubbele agenda.” Die vrouwelijke basisstrategie wordt vaak over het hoofd gezien, zegt Delfos. “Ik hoorde van een bioloog die afgestudeerd was op stressgedrag bij ratten. Daarbij hadden ze alleen maar mannetjes bekeken, want die vrouwtjes deden niks! Waarom die vrouwtjes dan zo passief reageerden op stress, was kennelijk niet interessant.”

De basisstrategie ‘actie’ leidt er toe dat jongetjes en mannen belang hechten aan de rangorde in een groep: dan kunnen ze bij confrontaties snel beslissen of ze moeten vechten of vluchten. Meisjes en vrouwen proberen zich een goede positie te verwerven in de populariteitsindex van een groep, zo schrijft Delfos. “Deze strategie is ook effectief, omdat men in principe niet aanvalt wat men lief vindt. Maar het is een strategie die veel inzet en constante evaluatie vergt,

omdat hij weinig meetbaar is en weinig stabiel. Het betekent ook dat vrouwen zich vaak moeten wegcijferen om te stijgen in de hiërarchie.” Een alternatief voor deze vrouwelijke zorgstrategie ‘à la Florence Nightingale’ is het slachtofferchap. Ook dat biedt veiligheid. Een slachtoffer wordt meestal niet aangevallen. En in een typische Delfos-observatie voegt ze aan deze beschouwing toe dat mannen natuurlijk ook kunnen kiezen voor een slachtofferrol, maar dan vooral “in een situatie waarin hij zich compleet veilig voelt, waarin zijn overwicht duidelijk is, namelijk ten opzichte van een vrouw”.

## LOVERBOYS

De neiging om naar veiligheid te zoeken, pakt niet altijd goed uit voor vrouwen. Delfos: “In hun eigen relaties zijn vrouwen heel zwak. Dan zijn ze zo bang dat de ander haar misschien niet aardig vindt dat ze niet helder kunnen kijken. Een man kan een vrouw zo gemakkelijk bewerken! Je ziet het aan die loverboys, die meisjes aan zich binden en vervolgens de prostitutie in werken. Zolang de man maar positief is, kan hij een vrouw heel gemakkelijk belazeren in het directe contact. Een oplichter heeft altijd meer succes bij vrouwen, daar hoeft hij alleen maar te zeggen: wat ziet u er fantastisch uit! Waar vrouwen wel veel beter in zijn, is de beoordeling van hoe het gaat tussen anderen. Ja, dan zien vrouwen ineens alles. Als er maar geen stress aan te pas komt. Ze kunnen ook vaak beter zien wat de emoties van een man zijn dan die man zelf, die zich minder bewust is van zijn innerlijke processen. Dat moet toch angstaanjagend zijn voor die mannen?”

Maar even huiveringwekkend vanuit mannelijk oogpunt is het ‘verversingsyndroom’ dat Delfos signaleert bij vrouwen. “Vanuit dat continue streven naar veilige relaties hebben vrouwen een vrij sterke, zich steeds herhalende behoefte dat anderen, in het bijzonder hun partner, waardering voor hen uitspreken. Vrouwen voelen zich eerder onveilig dan mannen, waarschijnlijk

omdat ze uiteindelijk voor hun bescherming niet op eigen fysieke kracht kunnen rekenen. De behoefte aan erkenning is bij de man meer versluierd, omdat hij twee bronnen voor die erkenning heeft. De eerste bron wordt gevormd door zijn eigen prestaties en acties en van de tweede is hij zich meestal niet eens bewust: de erkenning door de vrouwen in zijn leven. Vrouwen geven mannen die voor hen belangrijk zijn steeds vanzelfsprekende bevestiging. Daarom is het ook zo ernstig als een vrouw daar om wat voor reden mee ophoudt! Voor vrouwen is het huwelijk veel minder bevredigend dan voor mannen.”

### **KLEI EN VIEWMASTERS**

In de Vlaamse tv-documentaire ‘Venten strijken niet’ krijgen de jonge basisscholieren een vrije opdracht. Ze mogen met gekleurde klei doen wat ze willen. Onmiddellijk gaan jongens bij de jongens zitten en de meisjes bij de meisjes. De meisjes maken boompjes, huisjes en dieren met vormpjes. De jongens kneden de klei, prikken erin en smeren het uit over de tafel. Het commentaar in de documentaire luidt: ‘de meisjes zetten zich aan het werk, de jongens komen er maar niet toe.’ Dat commentaar lijkt te kloppen, maar toch, zo schrijft Martine Delfos in ‘De schoonheid van het verschil’, is het bevooroordeeld. Want de kinderen mochten volgens de opdracht met de klei doen wat ze wilden. En de jongens zijn, net als de meisjes, wel degelijk wat aan het doen. De jongens, zegt Delfos, zijn aan het experimenteren met de klei, ze onderzoeken het materiaal. De meisjes doen wat ze geleerd is om te doen met klei: ze maken figuurtjes. Het voordeel van het onderzoeken van de jongens, stelt Delfos, is van groot belang. Later, als er iets stuk gaat in huis kan een man op het idee komen om de

klei van de kinderen te gebruiken om het mankement op te lossen. Hij kent de functie en de aard van klei en kan het, in tegenstelling tot vrouwen, in een andere situatie toepassen. In een andere scène krijgen de kinderen een viewmaster, een soort kijker waarmee door op een knop te drukken een volgend plaatje tevoorschijn komt. Ze krijgen de opdracht ieder kind aan de beurt te laten komen. Bij het groepje meisjes is binnen de kortste keren iedereen aan de beurt geweest. Bij de jongens wordt geruzied en beargumenteerd wat de volgorde moet zijn: met de klok mee, tegen de klok in. Na een tijdje wordt een jongen buitengesloten. Het commentaar luidt dat jongens om een voorwerp vechten, meisjes niet, die vragen elkaar informatie. Ook hier lijkt het commentaar te kloppen, maar is het toch bevooroordeeld. Jongens en meisjes, schrijft Delfos, zijn hier feitelijk bezig met hetzelfde onderwerp: sociale rangorde. Jongens vormen een hiërarchie op hardhandiger manier dan meisjes; ze kijken wie fysiek het sterkst is. Het is duidelijk en biedt veiligheid. De strategie van de meisjes is gebaseerd op ‘aardig gevonden worden’. Maar het is niet de bedoeling dat de ander door heeft wat het doel is omdat het gedrag dan als manipulatief wordt ervaren. Dat is te zien bij één meisje van een jaar of zes. Ze is nog niet zo bedreven in dat subtiele spel van de pikorde, zegt Delfos in haar boek: ‘En met de steelse blikken die ze naar de cameramensen werpt en waarin ze lijkt te onderzoeken hoe ze haar vinden, valt ze door de mand. Haar lievigheid doet schijnheilig aan.’

Uitgeverij SWP heeft toestemming gekregen van NRC Media en de auteurs om dit artikel in dit boek te plaatsen.