

HOUD AFSTAND, RAAK ME AAN

PAUL VERHAEGHE BIJ DE BEZIGE BIJ

*Liefde in tijden van eenzaamheid*

*Het einde van de psychotherapie*

*Identiteit*

*Autoriteit*

*Intimiteit*

Paul Verhaeghe

*Houd afstand,  
raak me aan*



2020

DE BEZIGE BIJ  
AMSTERDAM

Copyright © 2020 Paul Verhaeghe  
Omslagontwerp Jan van Zomeren  
Omslagillustratie Francesco Carta fotografo /  
Getty Images  
Foto auteur Merlijn Doomernik  
Vormgeving binnenwerk Perfect Service, Reeuwijk  
Druk Bariet Ten Brink, Meppel  
ISBN 978 94 031 1751 5  
NUR 770

[debezigebij.nl](http://debezigebij.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.

# Inhoud

## HOUD AFSTAND 9

Wat kunnen we weten? 15

Wat moeten we vrezen? 39

Wat mogen we hopen? 68

Wat moeten we doen? 94

## RAAK ME AAN 121



Voor Adriaan





## HOUD AFSTAND

Op 25 januari vlieg ik naar Wenen voor de verjaardag van vriend Philipp. Hij wordt vijftig en dat viëren we. Het gezelschap is internationaal, je hoort Engels, Duits, Nederlands, Frans. De ruimte is eigenlijk te klein voor de groep, maar dat verhoogt de gezelligheid. De zaterdag daarop ga ik naar een begrafenis – een ander lid van ‘het verdorven genootschap’ (de naam die we ons vriendengroepje gaven, naar een boektitel van Philipp) heeft zijn vader verloren. Op dat ogenblik heb ik keelpijn en Erwin vertelt me dat Lieven thuiszit met griep. Nog een week later ben ik ziek en krijg ik tijdens een college een hoestbui waar maar geen einde aan komt, waardoor vierhonderd studenten me bezorgd aankijken.

Een maand later gaat het land in lockdown. En natuurlijk ben ik ervan overtuigd dat ik ‘het’ gehad heb.

Tachtig procent van de mensen beschouwt zichzelf als een betere chauffeur dan gemiddeld – de mop is gedateerd, de nieuwe versie luidt dat de helft van de mensen ervan overtuigd is een corona-

besmetting doorgemaakt te hebben. Tijdens onze digitale contacten met vrienden en familieleden beschrijven we welke keelpijn we hadden, hoe de koorts meeviel, vreemd dat er bij jou diarree aan te pas kwam en die vervelende druk op de borst, had je die ook? We lopen het checklistje na dat nooit helemaal klopt, maar ja, COVID-19 kan ook atypische vormen aannemen en sommigen hebben nauwelijks symptomen, toch? En nee, we zijn niet getest, hoogstens ‘getrieerd’. Hypochonders zijn we, op zoek naar zekerheid bij elkaar: we hebben het gehad, we zijn veilig.

Onderzoek naar de fameuze groepsimmunitet toont aan dat op 30 april amper vier procent van mijn landgenoten de besmetting doorgemaakt heeft. En of ik een betere chauffeur ben dan gemiddeld, is zeer betwifelbaar.

Wat we in de lente van 2020 meemaken is onbedoeld een sociaal en maatschappelijk experiment van een nooit geziene omvang. Een ramp, voor sommige landen een tragedie, die ons allemaal treft. Laat dat nu precies het mooie in ons naar boven brengen: bij collectieve ellende blijkt telkens opnieuw hoe we elkaar spontaan gaan helpen. Niets beter voor groepsvorming en solidariteit dan een gemeenschappelijke vijand. Maar wat doe je als het gevaar niet buiten, maar ín jezelf en – vooral – in de ander schuilt? Onze spontane reactie om elkaar de hand te reiken wordt afgeremd en afge-

raden, de ander is de bedreiging en dus te mijden. Gelukkig hebben we digitale mogelijkheden om elkaar te horen en te zien – maar niet om elkaar te ruiken, te voelen, te knuffelen. In tijden van onzekerheid willen we dicht bij elkaar aanschurken. Wanneer dat niet kan, neemt de angst toe. Ik wil vastgehouden worden, ik wil vasthouden, en het mag niet.

Begin april leren we met zijn allen een nieuwe uitdrukking: ‘social distancing’. Een Vlaamstalige minister van Volksgezondheid heeft gelukkig geen Engels nodig om dat duidelijk te maken: ‘Blijf in uw kot!’ En als we toch buitenkomen, moeten we afstand houden. Het aanrakingstaboe dat ik als kind door kerk en school ingestampt kreeg, wordt nu een burgerplicht. Afstand is ‘het nieuwe normaal’ (een vreselijke uitdrukking), en de politieagent is de opvolger van de pastoor die streng controleert of wij lijfelijk niet te dicht bij elkaar komen. De mama van Louise, zeventien jaar oud, vertelt me hoe haar dochter negen kilometer fietst om haar vriendje te zien, die zelf ook twaalf kilometer moest afleggen. Hand in hand wandelend worden ze ‘betrap’t’ door een patrouille en krijgen elk een boete. Houd afstand! Na het verplicht ophokken van pluimvee (vogelgriep) en het opleggen van een schutkring rond varkensbedrijven (varkenspest) is *homo sapiens* aan de beurt.

De straten en parken zijn leeg, de stilte is eerst bevreemdend, daarna deugddoend. ’s Avonds kijkt

iedereen naar het journaal, maar na een paar weken haken we af omdat het te voorspelbaar is geworden: na de cijfers zien we voor de zoveelste keer een expert die voor de zoveelste keer vertelt dat hij of zij het niet weet, dat het nog een tijd zal duren vooraleer we zekerheid zullen hebben, enzovoort.

Wat we snel met zekerheid weten is dat corona en de bijbehorende maatregelen mensen niet op dezelfde manier treffen. Ik leef in een groot huis met een grote tuin, woon samen met mijn vrouw, heb geen financiële problemen, beschik over alle digitale apparatuur en de nodige kennis om die te gebruiken. Voor een groep geprivilegieerden brengt de lockdown rust, stilte en vertraging; eigenlijk een verademing, en dat niet alleen figuurlijk: de lucht ruikt anders. Het roept de *Decamerone* op, de verhalen die Boccaccio laat vertellen door drie mannen en zeven vrouwen die het door pest getroffen Florence ontvlucht zijn en een zelfgekozen quarantaine doorbrengen op een landgoed.

Voor een grotere groep is de isolatie een beproeving – bejaarden, opgeborgen in wat eufemistisch ‘rust- en verzorgingshuizen’ heet; singles die niemand meer zien; gezinnen, opgesloten in een huis met voortdurend om aandacht vragende kinderen; adolescenten die de muren op zich af zien komen; onderhuidse spanningen in koppels die zonder de gebruikelijke uitlaatkleppen minder makkelijk controleerbaar zijn. Er komt ongetwijfeld een coronababyboom én een corona-echtscheidingsgolf.

Wat we niet weten is welke effecten dit zal hebben op onze samenleving. In het volle besef van mijn geprivilegieerde positie zet ik me aan het lezen en het schrijven. Ik wil begrijpen wat er bezig is. Als leidraad voor dit essay neem ik de drie vragen van Immanuel Kant: Wat kunnen we weten, wat mogen we hopen, wat moeten we doen? Ik heb er een vierde aan toegevoegd: Wat moeten we vrezen? De angst is voelbaar, en daar hebben we alle redenen toe. Andere redenen dan we op het eerste zicht denken.



## Wat kunnen we weten?

‘Life is what happens to you while you are busy making other plans,’ schreef John Lennon. Niemand had kunnen voorspellen dat een nauwelijks 120 nanometer groot nucleïnezuur omhuld met wat eiwitten in minder dan een maand tijd erin zou slagen zo ongeveer de volledige wereld tot stilstand te brengen. Geen vliegtuigen, geen treinen, geen files meer. Lege straten, lege gebouwen. Binnenblijven en bang of kwaad afwachten, voor de zoveelste keer internet afstruinen naar de laatste cijfers, de nieuwste informatie. Wachtend op een verlossende uitleg, op een duidelijk plan – alles beter dan onzekerheid. Heel snel hebben we het gehad met twijfelende wetenschappers die elkaar nog tegen spreken ook – waarom mogen wij niet naar buiten, zoals de Zweden; er zijn daar toch ook experts, en was Zweden niet altijd al een voorbeeldland? Op de sociale media lezen we berichten van mensen die niet twijfelen en het wél weten: het virus is gemaakt door multinationals en doelbewust verspreid om vaccins te kunnen verkopen; het virus is gemaakt door China om het Westen te overwinnen; de ge-

volgen van het virus zijn niet erger dan een griepje, al die poeha is de schuld van de linkse pers.

Niets is ondraaglijker dan onzekerheid. We willen de oorzaak kennen, liefst ook een schuldige aanduiden, en we willen weten wat er komt. Niets jaagt ons meer angst aan dan passief een onzichtbare dreiging moeten afwachten; we willen te horen krijgen wat we kunnen dóén.

Eigenlijk weten we dat al geruime tijd. Alleen wilden we het niet weten en drukten we onze handen hard tegen onze oren, zoals een boze bange zesjarige die niet langer wil luisteren naar wat zijn ouders tegen hem zeggen. Het wordt tijd om onze handen weg te nemen. Om te luisteren naar wat wetenschappers ons vertellen, want zo kan het niet verder. Ondanks alle onzekerheid zijn er een aantal dingen die we maar al te goed weten.

### *Cijfers: zoeken naar zekerheid*

Ik heb het gehad met berichtgevingen die uitpakken met cijfers. ‘De vs steekt Spanje voorbij in het aantal doden.’ ‘België trieste koploper in het aantal corona-overlijdens’ – dat was toch Amerika? ‘Vandaag honderdzevenendertig nieuwe besmettingen.’ Wiskunde is niet altijd eenvoudig, maar van journalisten verwacht ik een kritische blik en duiding. Het aantal nieuwe besmettingen is enkel betekenisvol als je dat cijfer tegenover het aantal geteste