

Vrouwen willen alleen nog seks met supermannen. Feminisme heeft hen financieel onafhankelijk gemaakt, waardoor ze geen traditionele relaties meer wensen. Het zijn ideeën die klinken als kroegpraat of satire, maar ze worden bloedserieus genomen in de online wereld van de incels — een samentrekking van *involuntary celibates*. Dat zijn jonge mannen die wél seks en relaties willen, maar ze niet kunnen krijgen, en dat is — zo beweren ze — de schuld van vrouwen. De incel-beweging is onderdeel van de bredere manosphere, een digitaal netwerk van forums en influencers die opkomen voor de 'onderdrukte man'. Naast incels vind je daar gescheiden vaders, 'pickup artists', mannenrechtenactivisten, en aanhangers van de mysterieuze red pill. Die term komt uit *The Matrix*, en staat symbool voor het moment waarop mannen 'wakker worden' voor wat zij zien als de ware aard van de samenleving: een feministisch complot dat mannen klein houdt en vrouwen bovenaan de seksuele voedselketen zet.

De recente Netflix-serie *Adolescence* heeft deze onderwereld weer onder de aandacht gebracht. Het fictieve verhaal over een 13-jarige jongen die een meisje vermoordt nadat ze hem online belachelijk maakte om zijn incel-status, is griezelig actueel. De impliciete boodschap: dit is wat er kan gebeuren als jongens radicaliseren in digitale echokamers vol vrouwhaat en fatalisme. Mijn eigen interesse in dit onderwerp is niet puur cultureel, maar ook wetenschappelijk. De manosphere, met haar beroemdheden als Andrew Tate en Jordan Peterson, beroept zich gretig op de evolutionaire psychologie — mijn vakgebied. Op de *incels.wiki* verwijzen ze naar talloze studies over seksuele selectie en partnerkeuze. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat bepaalde vrouwen in bepaalde contexten een voorkeur ontwikkelen voor zogenoemde Dark Triad-mannen: narcistisch, manipulatief, impulsief. Ook uit mijn eigen onderzoek wordt driftig geciteerd, bijvoorbeeld waarom vrouwen zich aangetrokken voelen tot mannelijke oorlogshelden.

Maar hier gaat het mis: deze wetenschappelijke inzichten worden uit hun verband gerukt, verdraaid en ideologisch gekaapt door de manosphere. Een veelgebruikt voorbeeld: vrouwen zouden tijdens hun vruchtbare periode een sterkere voorkeur hebben voor dominante mannen, en dus — zo redeneren incels — zijn ze evolutionair geprogrammeerd om ontrouw te zijn. Nog los van de twijfels of dit effect wel echt bestaat, vergeet men gemakshalve dat het meeste onderzoek aantoont dat mensen — vrouwen én mannen — uiteindelijk vooral op zoek zijn naar duurzame, monogame relaties met stabiele partners. In een grootschalige cross-culturele studie bleek dat eigenschappen als vriendelijkheid, betrouwbaarheid en gevoel voor humor universeel het meest worden gewaardeerd in een partner — door beide seksen. Ook het idee dat er een wereldwijd vrouwelijk complot bestaat om mannen te onderdrukken is even paranoïde als de gedachte dat álle mannen samenspannen tegen vrouwen, zoals sommige feministen beweren. In werkelijkheid is de meeste seksuele competitie binnen en niet tussen geslachten. Vrouwen concurreren met vrouwen om aantrekkelijke mannen, en mannen met mannen om vrouwelijke aandacht — een basisprincipe uit de evolutionaire psychologie.

En toch: er zit een ongemakkelijke waarheid achter de populariteit van de manosphere. Jonge mannen worstelen met hun identiteit, hun status en rol in de samenleving, terwijl ze zien dat vrouwen hun maatschappelijk voorbijstreven. Jonge vrouwen doen het gemiddeld beter op school, behalen vaker diploma's, en verdienen in sommige stedelijke milieus meer dan mannen. Op datingapps zoals Tinder blijkt dat vrouwen veel selectiever zijn dan mannen: waar mannen 60% van de profielen aantrekkelijk vinden, swipen vrouwen maar bij 20% naar rechts. Hypergamie, het idee dat vrouwen alleen een relatie willen met mannen die sociaal of economisch hoger staan, lijkt hierdoor een reëel obstakel geworden voor relaties. Veel hoogopgeleide jonge vrouwen in steden willen niet 'downdaten', waardoor er een overschot ontstaat aan vrouwen die vissen in een vijver met te weinig 'geschikte' mannen. Daar komt bij dat de klassieke mannelijke arena's voor onderlinge bonding — sportteams, militaire dienst, vakmanschap — steeds verder afbrokkelen. Mannen zijn vaker sociaal geïsoleerd dan vrouwen. En in een cultuur waarin emoties tonen vaak als zwakte wordt gezien, blijven frustraties opkroppen... of ze exploderen.

Wat kunnen we doen? Als evolutionair psycholoog voel ik een verantwoordelijkheid. Mijn vakgebied mag niet worden misbruikt voor reactionaire ideologieën. Evolutionaire inzichten moeten niet gebruikt worden om seksisme en vrouwenhaat te rechtvaardigen, maar om menselijk gedrag beter te begrijpen — inclusief de behoeften van jonge mannen. We moeten jonge mannen leren dat status en aantrekkingskracht niet uitsluitend voortkomen uit uiterlijk, geld of dominantie. Leiderschap, hoffelijkheid, en sociale intelligentie leveren óók aanzien op — en zijn evolutionair minstens zo waardevol. Kortom: we moeten als samenleving niet alleen kritisch blijven op de boodschap van de manosphere, maar ook op de leegte waarin die boodschap wortel schiet. Jongens hebben richting nodig, rolmodellen, plekken om zich te ontwikkelen. En dat is misschien wel de echte rode pil: de erkenning dat mannelijkheid niet bedreigd wordt door feminisme, maar door het verlies aan status en zingeving. Als we echt willen dat jonge mannen zich begrepen en gehoord voelen, dan is het niet alleen belangrijk dat we over hen praten — maar ook mét hen. En waar kan dat beter dan in de psychologie zelf? Helaas zijn mannen in de psychologieopleiding bijna net zo zeldzaam als emotionele openheid op een incel-forum. Minder dan één op de vijf studenten is man. Terwijl jongens ook kampen met mentale problemen, met prestatiedruk, onzekerheid en identiteitsvragen. Daarom pleit ik al langer voor een mannenquotum in de psychologieopleiding — niet om de emancipatie terug te draaien, maar om te zorgen dat de mannen van nu ook de hulpverleners, onderzoekers en docenten van morgen worden.