

# Stap uit je eenzaamheid



TERUG NAAR WAAR JE THUISSHOORT  
IN VERBINDING MET JEZELF EN ANDEREN

Kira Asatryan

Stap uit je eenzaamheid

# Stap uit je eenzaamheid

TERUG NAAR WAAR JE THUISHOORT  
IN VERBINDING MET JEZELF EN ANDEREN

Kira Asatryan



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Stop Being Lonely*, uitgegeven door New World Library, Novato (CA), Verenigde Staten.

Vertaling: Chandra Moonen  
Zetwerk binnenwerk: Garage BNO  
Omslagontwerp: Garage BNO  
Omslagbeeld: © Shutterstock  
Foto auteur: © Sarah Deragon

CIP-gegevens  
ISBN: 978 90202 13126  
ISBN e-book: 978 90202 13133  
NUR: 770/728  
Trefwoord: eenzaamheid/sociaal isolement

© 2016 Oorspronkelijke uitgave Kira Asatryan  
© 2016 Nederlandse vertaling Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK/media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

# Inhoud

Inleiding: een nieuw soort eenzaamheid 7

## **DEEL 1. Inzicht in verbondenheid**

1. Wat is verbondenheid? 15
2. Een omgeving van obstakels 23
3. Oude mythen ontzenuwen 33
4. Hoe kies je een partner? 45

## **DEEL 2. De kunst van het 'leren kennen' beheersen**

5. Toegang krijgen tot de wereld van iemand anders 63
6. Dieper inzicht opwekken 73
7. Uitnodigende vragen stellen 87
8. Luisteren naar het verhaal van iemand anders 101

## **DEEL 3. De kunst van 'geven om' beheersen**

9. De gevoelens van de ander voelen 117
10. Als team samenwerken 129
11. Een relatie opbouwen 139
12. De ander laten zien dat je om hem geeft 151

## **DEEL 4. De kunst van verbondenheid beheersen**

13. Een cultuur van verbondenheid creëren 167
14. Obstakels overwinnen op het werk, thuis en in de liefde 179
15. Meer verbonden met jezelf 191

Conclusie: Wij versus eenzaamheid 203

Appendix: geheugensteuntjes 207

Bronnen 211

Over de schrijfster 219

# Inleiding

## Een nieuw soort eenzaamheid

Zo lang als mensen bij elkaar komen zijn er altijd individuen geweest die er een beetje buiten stonden. Hun gelijken zagen hen misschien als anders, of misschien vonden ze dat wel van zichzelf. Voor hen was het misschien moeilijker om relaties aan te gaan en in stand te houden. Zo lang als we al proberen eenzaamheid te vermijden, zijn er altijd mensen geweest die evengoed eenzaam waren.

Van oudsher was eenzaamheid het gevolg van afwijzing door de stam. Je moest een onuitgesproken grens overschrijden of een taboe doorbreken wilden mensen je uit de weg gaan. Op de een of andere manier moest je alarmbellen doen rinkelen. Er was een reden voor verstoting uit de groep en de eenzaamheid waartoe dat leidde, en het was iets wat tamelijk zelden voorkwam. Eenzaamheid was eerder uitzondering dan regel.

In de huidige westerse, ontwikkelde wereld is eenzaamheid meer regel dan uitzondering aan het worden. Bijna iedereen worstelt op een bepaald punt met eenzaamheid; je zult niet gemakkelijk iemand vinden die niet op zijn minst een korte periode van pijnlijke eenzaamheid gekend heeft. Maar je zult het nauwelijks herkennen aangezien eenzaamheid er niet meer zo uit ziet als vroeger.

Eenzaamheid wordt niet langer gekenmerkt door afwijzing door de groep of het onvermogen om een partner te vinden. Tegenwoordig wordt isolement vaak ervaren door zeer functionele mensen die ogenschijnlijk geen enkele reden hebben om zich afgescheiden te voelen. Het is moeilijk om de vinger op dit soort eenzaamheid te leggen, zelfs door hen die er middenin zitten. Het is een nieuw soort eenzaamheid, een die niet gekenmerkt wordt door gebrek aan mensen in ons leven. Het is een innerlijke eenzaamheid, een eenzaamheid van hart en ziel.

Deze subtiele maar verontrustende vorm van eenzaamheid is niet alleen ongrijpbaar; ze komt ook steeds vaker voor. De meesten van ons, zo niet iedereen, hebben het ooit ervaren. Op een moment waarop alles wat je moet doen gedaan is, besef je dat je maar heel weinig mensen hebt met wie je kunt praten over dingen die er echt toe doen. Misschien dringt het tot je door dat er maar heel weinig mensen zijn – als die er al zijn – die je echt kennen. Dat heel weinig mensen – zo die er al zijn – echt om je geven.

Als je te kampen hebt gehad met dit soort eenzaamheid, vond je het waarschijnlijk extreem frustrerend om die te overwinnen. Je wilt je minder eenzaam voelen, je doet een poging om de kring van mensen om je heen uit te breiden, je probeert contact met hen te maken, maar vaak kom je tot de conclusie dat je pogingen niets hebben opgeleverd.

Deze nieuwe vorm van eenzaamheid is niet zoiets als een honger die je altijd kunt stillen door iets te eten. Zelfs als het eten niet lekker is, raak je er toch door verzadigd. Oud brood stilt de honger net zo goed als vers gebakken brood. Maar op de een of andere manier verlicht middelmatig contact met anderen je eenzaamheid niet. Meestal wordt ze erger.

Ik wil dat je weet dat jij niet de enige bent die dit zo ervaart; er zijn aanwijzingen dat een toenemend gevoel van niet-verbonden zijn een trend is die zich in de hele westerse wereld voordoet. In 2006 meldde het tijdschrift *American Sociological Review* dat de gemiddelde Amerikaan maar 2,08 mensen kende met wie hij voor zijn gevoel belangrijke zaken kon bespreken. Dit aantal is sinds 1985 met bijna een derde gedaald. Onderzoekers hebben ook ontdekt dat het aantal ondervraagden die zeiden dat ze *niemand* hadden met wie ze belangrijke zaken konden bespreken ruim was verdubbeld tot 25 procent.

In veel opzichten is deze trend intuïtief onaannemelijk. De huidige wereld biedt ons de mogelijkheid om met iedereen waar en wanneer ook in contact te zijn. We hebben toegang tot anderen als nooit tevoren – in een mate die onze voorouders bovenmenselijk zouden hebben genoemd. We hoeven met niemand meer het contact te verliezen als we dat niet willen en als we willen, kunnen we altijd nieuwe mensen ontmoeten.

Maar het feit dat we ons gemakkelijker dan ooit kunnen omringen met mensen roept de vraag op: ‘Als jij en ik altijd beschikbaar zijn, zonder enige praktische barrières, waarom voel ik die barrières dan zo intens?’

Het antwoord, dat de kern van deze nieuwe eenzaamheid raakt, is dat het probleem niet een gebrek aan mensen is; het is een gebrek aan *gevoel*. Met name het gebrek aan een specifiek gevoel: dat van *verbondenheid*.

Wanneer het in een relatie aan verbondenheid ontbreekt, zul je het gevoel hebben dat de ander je niet echt kent en/of niet echt om je geeft. Eenzaamheid is in wezen het verdriet dat wordt veroorzaakt door gebrek aan verbondenheid, of het verdriet als gevolg van afstandelijkheid. Daarom werkt het niet om je gewoon met mensen te omringen. Je moet je daadwerkelijk *dicht bij* ze voelen.

Het goede nieuws is dat je het vermogen hebt om verbondenheid te creëren met iedere bereidwillige partner door de stappen te volgen die in dit boek worden be-

schreven. En je hoeft geen gezelligheidsdier te zijn om dit te doen: als je de technieken in dit boek toepast om met een of twee mensen net iets meer verbondenheid te ervaren, zal het knagende gevoel van isolement heel veel minder worden.

Je kunt met iedereen die het ook wil verbondenheid aangaan – ongeacht hoe je elkaar hebt ontmoet of hoe je elkaar aanspreekt. Familielid, vriend, geliefde, zelfs een collega – als je de moeite neemt, kun je met iedereen een hartverbinding aangaan. Je kunt verbondenheid creëren in je bestaande relaties of in een relatie die nog gevormd moet worden.

Om te begrijpen hoe je dit moet doen, dien je anders te gaan kijken. We kunnen denken dat we veel verschillende soorten relaties hebben – onze relatie met een familielid is anders dan bijvoorbeeld een zakenrelatie – maar wanneer het aankomt op het verminderen van eenzaamheid, bevinden alle relaties zich in het spectrum van afstandelijk tot verbonden. Hoe dichter een van deze relaties ‘verbondenheid’ nadert, des te stabiel en bevredigender de relatie wordt. Hoe stabiel en bevredigender ze wordt, des te minder de ervaring van eenzaamheid.

Zoals gezegd vorm je verbondenheid door specifieke inspanningen. Er zijn in feite slechts twee dingen die van jou (en je partner) gevraagd worden om meer verbonden te raken. Het eerste is elkaar beter begrijpen. Het tweede is meer investeren in elkaars welzijn. In dit boek noem ik deze twee handelingen ‘elkaar kennen’ en ‘om elkaar geven’.

Ik heb dit boek geschreven om je inzicht te bieden in de oorzaak van jouw gevoelens van isolement (ik kan je alvast verklappen dat het niet jouw schuld is) en je een praktische en betrouwbare methode aan te reiken om eenzaamheid in je leven te verminderen. Je zult leren hoe je *nu* verbondenheid kunt creëren – en daarmee je eenzaamheid kunt verminderen.

We beginnen bij het begin: inzicht in verbondenheid en hoe die tussen mensen wordt opgewekt; je een idee vormen van de voordelen die verbondenheid in je leven biedt; en obstakels benoemen voor verbondenheid in onze omgeving. Dan zullen we een paar achterhaalde mythen verdrijven over wat eenzaamheid verlicht en leren goede kansen voor het creëren van verbondenheid te herkennen, inclusief het kiezen van een partner voor de lange termijn.

Dan zullen we kijken naar de handelingen die samen het *elkaar leren kennen* vormen. Onder meer hoe je:

- Diepgaander gesprekken voert.
- Behoeften en waarden onderscheidt van wat je wilt.
- Vragen stelt die verbondenheid bevorderen.
- Vindt wat je gemeen hebt, terwijl je verschillen accepteert.



- Productief praat over het verleden en de toekomst.
- Gemakkelijk praat over je binnenwereld.

Vervolgens komen de handelingen aan bod die samen het *om elkaar geven* vormen. Onder andere leer je:

- Gevoelens te ervaren en te benoemen.
- Empathie te ervaren.
- Je diep met iemand anders te verbinden zonder je identiteit kwijt te raken.
- Iemand expliciet te tonen dat je om hem geeft.
- Meningsverschillen het hoofd te bieden waarbij je de ander nog steeds laat weten dat je om hem geeft.
- De band met de ander om wie je geeft gedurende lange tijd in stand te houden.

Dan leer je hoe de principes van elkaar kennen en om elkaar geven van toepassing zijn in verschillende situaties: op je werk, in liefdesrelaties en bij je familie en vrienden. Tot slot zul je leren hoe je verbondenheid kunt scheppen in de belangrijkste relatie van allemaal: die met jezelf.

De eenzaamheid die jij en veel anderen ervaren is een nieuw fenomeen en vraagt daarom om een nieuwe oplossing. Verbondenheid is die oplossing. De methode die hier uit de doeken wordt gedaan zal je laten zien hoe je verbondenheid kunt creëren met iedereen die je uitkiest, zolang degene die jij uitkiest dat ook met jou wil. Je bent echt tot bevredigende, langdurige relaties in staat. Laten we ontdekken hoe!

DEEL 1

# Inzicht in verbondenheid



## 1 Wat is verbondenheid?

**V**erbondenheid is een wezenlijk maar slecht begrepen aspect van een gezonde relatie. Zonder dat is een relatie niet bevredigend en veilig. In feite kun je gerust zeggen dat verbondenheid *de* basis vormt van alle stabiele en functionele relaties, ongeacht of het gaat om een liefdesrelatie, een platonische relatie of een familie- of zakenrelatie.

Maar een van de overtuigingen die in onze samenleving gekoesterd wordt, is dat relaties gecompliceerd zijn. Niet alleen liefdesrelaties, *alle* relaties zijn behept met lastige complicaties. Je hoeft maar naar een film te kijken of een roman te lezen of je begint te geloven dat zelfs de beste relaties op het randje van de afgrond balanceren. Je vriend wordt je echtgenoot en opeens voel je je gevangen. Je collega wordt je baas en nu voelt jullie relatie anders. Eén verkeerde beweging en je beste vriend kan je ergste vijand worden.

We accepteren dit idee zonder meer, maar is het niet een beetje raar wanneer je erover nadenkt? Waarom zouden we geloven dat alle relaties, zelfs de relatie die we als de meest hechte waarnemen, op het punt van instorten staan? Zijn relaties echt zo verwarrend?

‘Ik hou van hem. Hij snapt alleen niets van mij.’

‘Ik wil beslist met haar trouwen. Ik maak me alleen zorgen dat we niet om dezelfde dingen geven.’

‘Mijn moeder is mijn beste vriendin. Ze kan alleen gewoon niets aardigs zeggen.’ Mensen van alle rangen en standen worstelen met deze cognitieve dissonantie. Kan ik van mijn vriendin houden maar het grondig oneens zijn met haar keuzes? Kan familie echt het belangrijkste zijn als de mijne mij niet accepteert? Kan ik om mijn zakenpartner geven maar hem niet volledig vertrouwen? Deze vragen wijzen allemaal in de richting van dezelfde, grotere vraag: kunnen relaties ooit gemakkelijk en eenvoudig zijn? Ja, dat kan ... wanneer ze geworteld zijn in verbondenheid.

Verbondenheid is een eenvoudig principe: het is de ervaring dat je rechtstreeks toegang hebt tot de binnenwereld van de ander. Wanneer je deze toegang hebt tot de

binnenwereld van iemand anders – en zij heeft toegang tot de jouwe – deel je het gevoel van verbondenheid.

Iemands binnenwereld omvat haar gedachten, gevoelens, overtuigingen, voorkeuren, ritmes, fantasieën, verhalen en ervaringen. Wanneer twee mensen nauw verbonden zijn, kent hij haar overtuigingen en kan hij daar gemakkelijk aan appelleren. Zij herkent zijn ritmes en kan zich gemakkelijk daarop afstemmen. Hij voelt wat ze voelt. Zij weet wat hij denkt. Jullie binnenwerelden zijn – metaforisch gezien – zo dicht bij elkaar dat ze elkaar raken.

Hoe meer toegang je krijgt tot iemands binnenwereld (en zij tot de jouwe), des te hechter wordt de relatie met die persoon. Hoe meer verbondenheid je genereert, des te verder beweeg je weg van het gevoel van afstand. En aangezien eenzaamheid in wezen verdriet is dat wordt veroorzaakt door afstand, zul jij je minder eenzaam voelen naarmate je meer toegang krijgt tot de binnenwereld van iemand anders. Met andere woorden, intimiteit werkt als de remedie voor eenzaamheid door de afstand en het verdriet dat daarmee gepaard gaat, op te heffen.

### **Elkaar leren kennen en om elkaar geven**

Het mag dan wel zo lijken, maar nabijheid is geen magie. Om toegang te krijgen tot iemands binnenwereld dienen we de moeite te nemen elkaar te leren kennen en om elkaar te geven.

Ik wil hier graag opmerken dat ik ‘elkaar leren kennen’ en ‘om elkaar geven’ als werkwoorden gebruik (in tegenstelling tot het statische ‘ik ken jou’ en ‘ik geef om jou’). ‘Kennen’ en ‘geven om’ zijn een doorgaand proces. Je kunt niet iemand op een bepaald moment in zijn leven goed leren kennen en verwachten dat je je tien jaar later nog steeds verbonden voelt. Een langdurige, hechte relatie vereist dat we regelmatig deel hebben aan elkaar leren kennen en om elkaar geven.

Elkaar kennen – het soort dat nabijheid genereert – betekent dat je iemand anders begrijpt vanuit het perspectief van die ander. Het is het vermogen om de manier waarop die ander de wereld ervaart in diens eigen woorden weer te geven. Iemand goed kennen schept de cognitieve component van nabijheid. Het is datgene wat jou na verloop van tijd in staat stelt naast je zakenpartner te zitten en precies te weten wat ze denkt.

Deze manier van kennen verschilt wezenlijk van hoe we mensen meestal ‘kennen’. We zijn geneigd te denken dat we iemand kennen wanneer we veel met hem hebben uitgewisseld en een theorie hebben gevormd over ‘hoe hij is’. Henk is een watje. Astrid komt altijd te laat. Jannie kan haar boosheid niet beheersen. Lucas is echt een leuke vent.

Dit soort foutief kennen zal niet leiden tot nabijheid. Het is foutief omdat een objectief, alwetend beeld van 'hoe Jannie is' niet bestaat (of als het wel bestaat, kunnen we het geen van allen kennen). We hebben alleen onze *ervaring* van hoe Jannie is. Wanneer je iemand anders beschrijft vanuit jouw perspectief, maak je van hem of haar een personage, een acteur in het verhaal van je eigen leven. Deze manier van kennen brengt je niet dichterbij iemand omdat het in feite alleen maar over jou gaat.

Laten we eens kijken naar Astrid, onze vriendin die altijd te laat komt. Je kunt denken dat je haar kent omdat je weet dat ze vaak te laat komt. Maar je kunt Astrid pas echt kennen als je de ervaring van haar te laat komen kunt beschrijven vanuit haar perspectief. Vanuit haar perspectief komt ze vaak te laat omdat ze te veel probeert te doen. Ze denkt dat ze voordat ze de deur uitgaat die tweede lading nog wel in de wasmachine kan doen of die tiende e-mail kan schrijven. Jouw versie van het verhaal is: 'Astrid komt altijd te laat.' Haar versie is: 'Ik probeer altijd te veel te doen.' Iemand op deze manier kennen, is een krachtig instrument om nabijheid te creëren, want als je eenmaal in staat bent de ervaring van je vriendin te zien vanuit haar perspectief, kan zij erop vertrouwen dat als ze jou toelaat tot delen van haar binnenwereld – haar overtuigingen, verhalen, voorkeuren – jij ze niet verkeerd zult interpreteren. Het gevoel verkeerd te worden begrepen of in een verkeerd daglicht te worden gesteld ('Astrid komt altijd te laat. Henk is een watje.'), is een van de belangrijkste factoren die mensen uit elkaar drijft. Het gevoel dat je echt wordt gekend, brengt mensen bij elkaar.

Het gevoel dat er echt om je wordt gegeven, brengt mensen ook bij elkaar en verlicht eenzaamheid. Geven om – het soort dat leidt tot nabijheid – betekent dat je in staat bent de ander te laten voelen en te laten zien dat zijn welzijn je aan het hart gaat. Welzijn omvat de hele persoon, zowel zijn gezondheid en veiligheid als zijn vervulling en geluk. Geven om de hele persoon schept de emotionele component van nabijheid. Het is dat wat jou in staat stelt je zus in de ogen te kijken en te voelen wat zij voelt.

Het eerste aspect van 'geven om' – het gevoel ervaren dat je om iemand geeft – begint met empathie. Bij velen van ons gaat dit vanzelf. Als je ziet hoe iemand die je goed kent het heel moeilijk heeft, kan het lastig zijn om niet iets van empathie te voelen. Als empathie jou gemakkelijk afgaat, is het een vaardigheid die van enorme waarde is in jouw zoektocht naar nabijheid. Als dat niet het geval is, maak je dan geen zorgen – dit boek voorziet in de strategieën om je emotionele ontvankelijkheid te verbeteren.

Maar het gevoel ervaren dat je om anderen geeft, gaat verder dan simpelweg empa-

thie. Het betekent ook dat je doordrongen bent van het *belang* van de gezondheid en het geluk van iemand anders. Het betekent dat je de ernst – het gewicht – van geven om zijn welzijn voelt. Als je doordrongen bent van het belang daarvan, kom je uiteindelijk uit bij de tweede fase van ‘geven om’: de ander laten zien dat je om hem geeft.

Onze pogingen in deze tweede fase – iemand laten zien dat we om hem geven – gaan vaak gepaard met problemen. Het is in dit stadium dat het in relaties vaak gedaan is met ‘geven’ om omdat we allemaal hebben geleerd betrokkenheid te tonen op een manier die niet effectief is om nabijheid te creëren. In je eigen leven heb je waarschijnlijk ondervonden dat de momenten waarop je echt het gevoel hebt dat iemand om je geeft dun gezaaid zijn. Laten we eens kijken hoe dat komt.

We hebben vaak geleerd zorgzaamheid te tonen door ons zorgen te maken over de ander, wat niet echt tot nabijheid leidt omdat het haar ertoe aanzet te bewijzen dat alles goed met haar gaat om jou gerust te stellen. Bovendien kunnen we geneigd zijn onze zorgzaamheid te tonen door advies te geven of te proberen de problemen van de ander te fiksen, wat niet bijdraagt aan het creëren van nabijheid omdat het jou in een superieure positie plaatst – *degene die dingen kan fiksen* – wat wrevel in de ander opwekt.

Echte nabijheid vraagt een andere kijk op laten zien dat je om iemand geeft, waarbij je actief aandacht schenkt aan het welzijn van de ander en hem vertelt wat je ziet. Je besteedt aandacht aan hoe het met hem gaat en laat hem vervolgens weten dat je dat hebt opgemerkt. Het gaat er niet om je zorgen te delen over wat je hebt opgemerkt. Het is niet proberen te fiksen wat je hebt opgemerkt. Het is alleen uitdrukking geven aan opmerkzame betrokkenheid.

Zorgzaamheid tonen is echt zo simpel. En omdat het zo simpel is, kunnen we het gelukkig in veel meer verbanden toepassen dan we normaal gesproken gepast vinden. We kunnen bijvoorbeeld onze zorgzaamheid op deze nieuwe manier gemakkelijk op het werk tonen. Stel dat een van je collega’s, die normaal gesproken een gezelligheidsdier is, op een dag ongewoon stil is. Zorgzaamheid tonen zou inhouden dat je bij haar bureau blijft staan en haar vertelt wat je opvalt: ‘Nancy, het valt me op dat je vandaag zo stil bent. Gaat het wel goed met je?’

Een simpele opmerking waaruit belangstelling blijkt, in combinatie met de uitnodiging om te delen is in iedere omstandigheid op zijn plaats. Hoewel ‘geven om’ een emotionele ervaring is, hoeft het zeker niet ‘intiem’ te zijn op de manier waarop we dit woord meestal begrijpen. Het is alleen opmerken en je belangstelling kenbaar maken over hoe het met iemand gaat. Je kunt absoluut professioneel zijn en evengoed om de ander geven.

Op deze manier om anderen geven is een krachtig instrument voor het creëren van verbondenheid omdat het een verlangen demonstreert niet alleen iets te willen weten over iemands diepste binnenwereld, maar die ook te waarderen. Je toont je echtgenoot, vriend, zus of collega dat je genoeg om ze geeft doordat je opmerkt wat er in zijn of haar leven gebeurt. 'Geven om' is in veel opzichten de ultieme vorm van bevestiging. In combinatie met de ander kennen leidt het tot een onwankelbare band. 'Elkaar kennen' en 'om elkaar geven' kunnen afzonderlijk van elkaar worden beoefend, maar voor ware verbondenheid heb je beide nodig. Zonder de ander te kennen geloof je misschien dat iemand om je geeft, maar dat hij je niet echt 'begrijpt' – een vorm van 'geven om' die gemakkelijk wordt weggewuifd. Zonder om de ander te geven voel je je misschien mentaal verbonden maar emotioneel verwaarloosd. Met andere woorden, je voelt je misschien wel begrepen maar het voelt niet alsof je er toe doet.

Om elkaar geven zonder elkaar te kennen uit zich vaak als irritatie en laatdunkendheid: 'Ik weet dat mijn vader van me houdt, maar hij begrijpt in feite niets van mijn leven.' Iemand kennen zonder om die persoon te geven ziet er vaak uit als verdriet en pijn: 'Hoe kan mijn beste vriendin – die letterlijk alles van me weet – niet inzien dat ik lijd?'

'Elkaar kennen' en 'om elkaar geven' zijn een krachtige combinatie. Ze scheppen het gevoel dat de ander niet alleen je diepste, meest waarachtige zelf kent, maar daar actief een bijdrage aan levert. Wat kunnen we nog meer van onze relaties verlangen?

## **De voordelen van verbondenheid**

Het is moeilijk om de voordelen van relaties waarin sprake is van elkaar kennen en om elkaar geven te overdrijven. Afgezien van het feit dat ze eenzaamheid in ons sociale leven vermindert, is verbondenheid, zoals we intuïtief weten, van levensbelang voor het leiden van een gelukkig leven. De creatieve geesten onder ons herinneren zich vast dat ze ooit een gedicht hebben geschreven, een tekening hebben gemaakt of een lied hebben gezongen over het verlangen naar verbondenheid, liefde, intimiteit en contact. Kunst kent geen vruchtbaardere onderwerpen dan deze. In veel opzichten gaat het in de kunst vooral om het uitdrukking geven aan de vreugde van hechte relaties – en het verdriet wanneer we die kwijtraken – maar de wetenschap heeft ook iets te zeggen over de voordelen van verbondenheid. De psycholoog John Bowlby, bekend om zijn pionierswerk op het gebied van de hechtingstheorie, heeft deze voordelen naar mijn mening prachtig verwoord. Hij vat het belang van hechte relaties als volgt samen: 'Ware intimiteit met anderen is een van de hoogste waarden van het menselijk bestaan; misschien is er wel niets belangrij-

kers voor het welzijn en optimaal functioneren van mensen dan intieme relaties.’ ‘Welzijn’ en ‘optimaal functioneren’ zijn geen hersenschimmen. Het zijn geen abstracte bouwsels van de fantasie of ambities die voor ons te hoog gegrepen zijn. Het zijn gewoon de dingen die ervoor zorgen dat we ons goed voelen en het goed doen in het leven. Het zijn *praktische voordelen*. Ze zijn het verschil tussen iedere dag opgewekt opstaan en je met geen mogelijkheid uit bed kunnen slepen. Ze zijn het verschil tussen je gelukkig en verdrietig voelen, tussen je capabel en incapabel voelen. En ze zijn nauw verwant aan intieme relaties.

Het gigantische aantal wetenschappelijke publicaties over relaties toont aan dat een sterke band met anderen minstens drie meetbare, praktische voordelen heeft: een betere geestelijke gezondheid, een betere fysieke gezondheid en een langer leven. Deze voordelen, samen met de diepe persoonlijke voldoening die je deel is wanneer je het gevoel hebt dat je echt wordt gekend en dat er echt om je wordt gegeven, maken verbondenheid onmisbaar voor een lang en gelukkig leven.

Het verband tussen verbondenheid en een betere geestelijke gezondheid werd vastgesteld middels een van de meest langdurige en best gefundeerde sociaalwetenschappelijke onderzoeksprojecten in onze tijd: het Harvard Grant-onderzoek. Het onderzoek ging van start in 1938 om ‘te ontdekken welke factoren leiden tot een “optimaal” leven.’ Het werd geleid door de psychiater George Vaillant en een team van medisch onderzoekers, die 268 tweedejaars mannelijke Harvard-studenten volgden uit de jaren 1939-1944. Het team volgde alle aspecten van het leven van deze mannen in de 75 jaar die daarop volgden.

De deelnemers aan het Grant-onderzoek werden gekozen omdat ze ‘fysiek en geestelijk gezond waren, naar alle waarschijnlijkheid hun potentieel zouden verzilveren en succesvolle volwassenen zouden worden.’ Maar niet allemaal hielden ze een gelukkig leven vol of begonnen er zelfs aan. Veel van hen vielen ten prooi aan alcoholisme. Sommigen bleven gebukt gaan onder traumatische ervaringen uit hun jeugd. Maar degenen die wel succesvol waren, zowel professioneel als persoonlijk, hadden allemaal één ding gemeen: hechte relaties die ze enorm waardeerden. Om met Vaillant te spreken: ‘Het was het vermogen tot intieme relaties dat ertoe leidde dat deze mannen in alle opzichten een bloeiend leven hadden.’

Als we ‘geluk in het leven’ categoriseren als een belangrijk bestanddeel van geestelijke gezondheid, wordt het duidelijk dat intieme relaties een grote bijdrage leveren aan geestelijke gezondheid. Verbondenheid doet de angst en depressie omdat je gelooft dat niemand echt om je geeft, afnemen. Ze verzacht de frustratie en woede die gepaard gaan met het gevoel dat niemand je begrijpt. Opeens zijn er anderen beschikbaar voor ons. Opeens voelen we ons vanbinnen beter.



Verminderde eenzaamheid bevordert niet alleen de geestelijke gezondheid, maar heeft ook aantoonbare fysieke en biologische voordelen. Men heeft ontdekt dat eenzaamheid het immuunsysteem belast, net zoals chronische stress dat doet, waardoor het minder goed in staat is infecties af te weren. Lisa Jaremka, die aan het hoofd stond van een onderzoek naar dit onderwerp dat werd uitgevoerd aan het Institute for Behavioral Medicine Research aan de Ohio State University, meldt: ‘We zagen consistentie in die zin dat in beide onderzoeken eenzamere mensen meer ontstekingen hadden dan minder eenzame mensen. Het is ook belangrijk de andere kant van de medaille in het oog te houden, dat wil zeggen dat mensen die zich sociaal heel verbonden voelen een meer positieve uitkomst ervaren.’

Het is niet zo heel erg verwonderlijk dat eenzaamheid in het lichaam dezelfde uitwerking heeft als stress. In veel opzichten is eenzaamheid stressvol. Wanneer je merkt dat je jezelf afvraagt: ‘Wie zou ik kunnen bellen als ik echt iemand nodig heb?’ is dat stressvol. Om die reden heeft het vergroten van de hoeveelheid verbondenheid in je leven min of meer hetzelfde effect als je *ontspannen* wanneer je gestrest bent. Het zal een opluchting zijn te geloven dat anderen echt beschikbaar zijn voor jou.

Deze toename in algeheel geluk en vermindering van schadelijke stress onder mensen met hechte relaties leidt ertoe dat ze langer leven. In 2010 ontdekten professor Julianne Holt-Lunstad en professor Timothy B. Smith dat de kwaliteit van relaties een primaire factor is voor een lange levensduur: ‘Onze bevindingen tonen aan dat de invloed van sociale relaties op het risico van overlijden te vergelijken is met de voldoende aangetoonde risicofactoren voor sterfelijkheid zoals roken en alcoholgebruik, en dat ze de invloed van andere risicofactoren zoals fysieke inactiviteit en zwaarlijvigheid overtreffen.’

Waarschijnlijk doe je het goed in je leven en heb je succes, ondanks vlagen van eenzaamheid. Waarschijnlijk heb je geleerd om gevoelens dat je door anderen niet begrepen of genegeerd wordt weg te stoppen. Maar je leven zou aanmerkelijk beter zijn – geestelijk zowel als fysiek – als je dat niet hoeft te doen. Gelukkig zul je dat met de vaardigheden die je in dit boek leert, niet *hoeven* te doen.

### Vragen om over na te denken

- Denk aan een periode waarin je geloofde dat iemand je echt ‘begreep’. Hoe voelde je je ten opzichte van haar? Wat voor gevoel gaf zij je over jezelf?
- Om wie, zou je zeggen, geef jij het meeste in deze wereld? Geloof je dat hij weet dat je om hem geeft?
- Op wat voor manieren heeft het gevoel van afstand ten opzichte van anderen je leven beïnvloed?

→ Een oefening om jezelf uit te dagen

Maak een overzicht van hoe verbonden je bent met de mensen in je leven. Maak vier lijstjes:

1. van mensen die je goed kent;
2. van mensen van wie jij het gevoel hebt dat ze *jou goed kennen*;
3. van mensen om wie jij geeft;
4. van mensen van wie jij het gevoel hebt dat ze *om jou geven*.

Houd deze lijstjes bij de hand voor later wanneer het kiezen van partners voor verbondenheid ter sprake komt.

### Samenvatting van dit hoofdstuk

- Verbondenheid is de ervaring dat je rechtstreeks toegang hebt tot de binnenwereld van iemand anders. Het is de basis voor *alle* stabiele en functionele relaties – liefdesrelaties, platonische relaties, familie- en zakenrelaties. Aangezien eenzaamheid in wezen verdriet is dat wordt veroorzaakt door afstand, werkt verbondenheid als de remedie voor eenzaamheid door de afstand en het verdriet waarmee ze gepaard gaat teniet te doen.
- Elkaar kennen en om elkaar geven zijn de twee activiteiten die verbondenheid opwekken. Iemand kennen is iemand begrijpen vanuit het perspectief van die persoon. Om iemand geven betekent in staat te zijn te voelen *en te laten zien* dat je begaan bent met het welzijn van de ander. Samen demonstreren deze twee handelingen het verlangen om iemands diepste zelf te kennen en te behoeden.
- Een sterke band met anderen heeft minstens drie meetbare, praktische voordelen: een betere geestelijke gezondheid, een betere fysieke gezondheid en een langer leven. Deze praktische voordelen, in combinatie met de diepe voldoening die we ervaren als we het gevoel hebben dat we echt worden gekend en er echt om ons wordt gegeven, maken verbondenheid wezenlijk voor een lang en gelukkig leven.