

FOCUS



*Zijn we verbonden of verlaten?
Hoe het anders kan in 2024*

Iedereen op zijn eiland

De verbindingscrisis is een feit

Met verbinding is er iets vreemds aan de hand. Diep vanbinnen snakken we er allemaal naar ... En toch lijkt van alles echt contact in de weg te staan, met alle gevolgen vandien. Heel wat mensen voelen zich onbegrepen, eenzaam of zelfs depressief. Hoe kunnen we in 2024 weer meer verbonden raken?

Tekst Katrien Elen

Heb je ooit het Deense filmpje ‘All that we share’ gezien? Mannen, vrouwen en kinderen lopen het podium op en nemen plaats in “hun” hokje: verpleegsters, mannen met macht, mensen die met moeite rondkomen... Vanuit hun hokjes stralen ze een zekere afstandelijkheid uit. Maar dan komen er vragen en worden de groepjes geshuffeld. ‘Wie hing ooit de clown uit in de klas?’, ‘Wie gelooft er in een leven na de dood?’ of ‘Wie is er ooit gepest?’ De groep ontdooit. Ze ontdekken dat ze veel meer met elkaar delen dan ze op het eerste gezicht dachten. Het filmpje illustreert heel mooi hoeveel mensen denken: ik ben de enige die zich soms eenzaam voelt, of ik ben de enige die met een gebroken hart rondloopt. Het laat ook zien hoe troostend het is om te ervaren dat dit niet zo is. Maar om dat te ervaren moet je wel verbinding maken met elkaar. En precies die verbinding hebben we te weinig.

Niet zo onschuldig

Dat we met een verbindingscrisis zitten, daarover lijkt er een brede consensus te bestaan. Zo vroeg de Nederlandse psychiater **Esther van Fenema**, samen met theoloog **Joost Röselaers**, aan zeventien denkers – van **Dirk De Wachter** tot auteur **Jan Terlouw** – wat ons vandaag de dag bindt. Zijn er nog verhalen die we delen? De antwoorden die ze in *De leegte voorbij* verzamelden, klinken unaniem: we voelen ons eenzaam en leeg. Van Fenema:

‘Als ik een depressieve patiënt vraag: “Wat lokt je klachten nú uit?”, dan vertelt die stevast over een relatiebreuk of eenzaamheid’

ESTHER VAN FENEMA

‘Het heeft me niet verrast, maar misschien had ik ergens toch gehoopt dat iemand me zou zeggen dat het onzin is.’

Een tekort aan verbinding is niet iets onschuldigs. Esther van Fenema stelt in haar praktijk vast dat het merendeel van de mentale klachten hun wortels hebben in een gebrek aan verbinding: ‘Een stukje van de verklaring voor een psychiatrische stoornis zoals een depressie of burn-out is aanleg, maar om daaraan te lijden moet er stress optreden. En die stress heeft vaak te maken met het relationele. Als ik aan een patiënt vraag: “Wat lokt deze klachten nú uit?”, dan komen mensen bijna altijd met verhalen over een relatiebreuk, eenzaamheid of verlies van connectie.’ Maar de gevolgen van een gebrek aan verbinding gaan verder dan dat. Zo schrijven de Nederlandse bestsellerauteurs **David de Cock** en **Arjan Vergeer** in *Zugether*, een praktische gids met vijftientig oefeningen voor meer verbinding: ‘Als je de bril van verbinding op durft te zetten, zul je verbaasd zijn hoe vaak dit inderdaad aan de hand is. Misschien was je vatbaarder voor de griep, omdat je slecht voor jezelf zorgt en elke avond in je eentje een kant-en-klare maaltijd eet? En als we ons wat meer met de planeet en het dierenrijk verbonden zouden voelen, hadden we misschien geen dieren in kooitjes op een Chinese markt gezet – wat ons mogelijk een pandemie had gespaard. Terwijl de wereldwijde verbinding na de tsunami van 2004 misschien juist hielp om de boel in die landen weer op de rit te krijgen.’

De vermarkting van ... alles!

Hoe komt het nu dat we met een verbindingscrisis zitten? Nood aan verbinding is een universele basisbehoefte. Als mens hebben we verbinding met andere mensen nodig om ons goed te voelen. Hoe komt het dan dat we er als samenleving maar niet in lijken te slagen die behoefte voor iedereen te vervullen? Oprichter **Geertrui Vandelanotte** zet met *Lus* vzw al twintig jaar in op het versterken van informele netwerken: ‘Het idee leeft tegenwoordig heel sterk dat je maar succesvol kunt zijn als je het leven alleen aankunt en niemand nodig



‘Het idee leeft heel sterk dat je maar succesvol kunt zijn als je niemand nodig hebt. Maar dat is een ongezond idee’

GEERTRUI VANDELANOTTE

hebt. Terwijl het veel gezonder zou zijn als we zouden zeggen: ik kan het beste van mezelf laten zien dankzij de mensen om me heen, die me steunen en voor me supporteren.’

Die nadruk op autonomie, maar ook op vrijheid en op het optimaliseren van onszelf is een rechtstreeks gevolg van het neoliberale gedachtegoed, de dominante ideologie van de laatste decennia. Die heeft er niet alleen voor gezorgd dat we denken dat we alles alleen moeten doen, het maakt ook dat nagenoeg alles in onze maatschappij is vermarkt. In plaats vrienden op te trommelen om mee te helpen verhuizen, huren we een verhuisbedrijf in. Zo hoeft niemand vrije tijd waarin hij zich kan ontplooien “op te offeren” om met verhuisdozen te sleuren. We betalen er gewoon iemand voor, maar vergeten dat verbinding ontstaat door dingen met en voor elkaar te doen.

Weg met de burens, hello influencers

Een tweede grote verklaring voor het gebrek aan verbinding is dat de wereld ons dorp is geworden, onder meer door de opkomst van sociale media. We zitten zo vaak achter ons scherm dat we onze burens niet meer kennen, maar we volgen wél het leven van succesvolle influencers aan de andere kant van de oceaan. ‘’s Ochtends richten we onze blik als eerste naar een scherm in plaats van naar

de ander. We beginnen de dag met de successen van vreemden en moeten daarna verder met ons eigen teleurstellende bestaan,’ schrijft Van Fenema in *De leegte voorbij*. Niet zonder reden roepen steeds meer scholen op om de gsm op de speelplaats te verbieden, zodat leerlingen weer met elkaar in gesprek zouden gaan. En dan is er nog AI, de technologische revolutie naar artificiële intelligentie, waarvan we de impact nog niet ten volle beseffen, maar die weinig goeds belooft voor echt menselijk contact. Ook de afwezigheid van grote verhalen wordt wel eens genoemd als oorzaak voor de verbindingscrisis. Sinds de secularisering leven we in een soort van vacuüm. Zeker in de multiculturele samenleving is er geen groot, overheersend verhaal meer dat we delen. Meer nog, zodra er een charismatische leider opstaat, vinden we dat al snel verdacht. Toch zou een nieuw narratief wenselijk zijn, vindt Van Fenema: ‘De Israëliische denker **Yuval Noah Harari** zegt dat mensen gedeelde verhalen nodig hebben om te overleven. Ik ben het daar mee eens. Als iedereen op zichzelf is gericht, kun je geen verbinding creëren.’ Dat betekent niet dat Van Fenema terug wil naar het verleden: ‘We hebben verhalen nodig die passen bij de complexiteit van ons bestaan. Er is een reden dat we ons hebben losgemaakt van al te orthodoxe ideologieën zoals die van de naoorlogse Kerk. En ook de digitalisering kunnen we niet negeren. We gaan niet opnieuw hele >>

>> avonden samen rond de tafel zitten en gezelschapsspelletjes spelen. Maar we moeten een nieuwe manier vinden om ons hiertoe te verhouden.' Tot slot heeft ook de corona-epidemie een impact op onze verbondenheid gehad. 'In het begin van de pandemie leefde de hoop dat het lijden, de onzekerheid en de angst ons zouden verbinden,' zegt Van Fenema. 'Maar het is anders gelopen. De breuklijnen in de samenleving werden net sterker geaccentueerd. En dat heeft veel kwaad gedaan. Vriendengroepen zijn uit elkaar gevallen vanwege botsende overtuigingen rond bijvoorbeeld de opgelegde maatregelen en de vaccins. Bovendien is er achteraf weinig gedaan om dat te herstellen. Daardoor hadden we geen manier om die crisisperiode af te sluiten. We zijn verder gegaan alsof er niets was gebeurd, maar onder de oppervlakte heeft het mensen wel van elkaar vervreemd.' Ook Vandelanotte stelt vast dat het weer *business as usual* is. Een gemiste kans vindt ze, 'want als er een periode is waarin iedereen heeft beseft hoe belangrijk verbinding is voor ons welzijn, dan was het wel toen we afgesneden waren van elkaar.'

Geen zelfzorg zonder sociale steun

Hoe geraken we hier nu uit? Omdat een gebrek aan verbinding tot een scala aan mentale klachten kan leiden, zoeken veel mensen hun heil in zelfhulp om zich beter te voelen. Ze geloven dat ze aan zichzelf moeten werken voor ze iets kunnen betekenen voor een ander. Ze zijn ervan overtuigd dat ze in hun

'Zelfliefde zonder liefde te krijgen is bijna onmogelijk. Net de verbinding met een ander die jou oké vindt zoals je bent, is helend'

BINU SINGH

eentje uit de put kunnen klimmen. Maar 'zelfhulp is een doodlopende weg,' staat er in *Zugether*. 'We moeten elkaar helpen en de wereld helpen.' In een interview in *Metafoor*, het tijdschrift voor therapeuten in de Interactionele Vormgeving, zegt kinderpsychiater **Binu Singh**: 'Zelfzorg zonder sociale steun is heel moeilijk, zelfliefde zonder liefde te krijgen in verbinding is bijna niet mogelijk. We moeten de twee tegelijk doen ... Als je echt die verbinding voelt van een andere mens: "Die vindt mij helemaal oké zoals ik ben", dan ligt daar de heling.' Omdat Geertrui Vandelanotte bij Lus vzw vaak vaststelt hoe moeilijk het is om te verbinden als je in een kwetsbare positie bevindt, wijst ze op het belang van preventie. 'In het onderwijs mag er best wat vaker de nadruk op worden gelegd dat het slim is om te investeren in je netwerk op momenten dat het goed gaat. We denken soms dat goed omringd zijn vanzelfsprekend is. Dat is het niet. Je moet daar tijd voor uittrekken. Bedenk als je afstudeert, van werk verandert of verhuist hoe je betrokken kunt blijven bij het leven van de mensen bij wie je je goed voelt. Als je een netwerk moet opbouwen terwijl je door moeilijkheden gaat, is de stap veel groter. Dan zit er vaak een minderwaardigheidsgevoel in de weg.'

'Verbinding is bovendien geen individuele verantwoordelijkheid,' vult Vandelanotte aan. 'Als iemand een tekort ervaart, wordt er al snel gezegd: "Je moet uit je cocon stappen. Sluit je aan bij een vereniging." Maar je moet stevig in je schoenen staan om dat in je eentje te doen. De maatschappij zou er veel mooier uitzien als we dit als een gedeelde verantwoordelijkheid zouden opnemen. Als we met zijn allen de mensen met wie we in contact komen, een welkom gevoel geven.'

Nood aan positiviteit

Voor Van Fenema en haar interviewees uit *De leegte voorbij* ligt de sleutel naar meer verbinding in een nieuw verhaal dat ons overstijgt. 'Een verhaal waar je figuurlijk voor wilt sterven, en letterlijk voor wilt leven,' zo omschrijft Van Fenema het. Een sprankel daarvan ziet ze in de inzet voor het



'We denken soms dat goed omringd zijn vanzelfsprekend is. Dat is het niet! Trek daar tijd voor uit op momenten dat het goed gaat'

GEERTRUI VANDELANOTTE

klimaat, die in Nederland wordt belichaamd door *Extinction Rebellion*. 'Dat is een positieve insteek die ons met toekomstige generaties verbindt, maar we moeten erover waken dat het niet dogmatisch wordt.' Gedeelde menselijke waarden zoals solidariteit en zorgzaamheid zijn misschien nog wel een betere basis. 'Die waarden delen we bovendien al. We moeten ze alleen maar willen of kunnen zien. Helaas worden we – en dat bedoel ik niet complot-achtig – uit elkaar gespeeld.' Politici kunnen hierin het voortouw nemen, al lijken deze tijden waarin we sterke leiders wantrouwen toch eerder om een bottom-up-verhaal te vragen. 'Misschien zit het antwoord bovendien niet in één nieuw verhaal,' besluit Van Fenema, 'maar in het erkennen dat er vele verhalen bestaan en begrip leren hebben voor elkaar.'

Opvallend is dat Van Fenema en co ook regelmatig naar religie verwijzen. Een moeilijk discours, nu de kerk in België nog verder in diskrediet is geraakt na *Godvergeten*, de documentaire rond seksueel misbruik in de kerk. 'Natuurlijk moeten we niet terug naar een situatie van machtsmisbruik. Maar religieuze verhalen hebben ons toch eeuwenlang steun en troost geboden. Ik, en samen met mij vele anderen, vragen ons af of we het kind niet met het badwater hebben weggegooid.'

Heel concreet pleit Van Fenema om elkaar weer meer fysiek te ontmoeten, om bijvoorbeeld wat

minder thuis te werken. Verbinding ontstaat niet achter een scherm. 'Maar ook dan zal het geen quick fix zijn,' zegt ze. 'Echte veranderingen komen altijd geleidelijk aan. Als je regelmatig met anderen in real life van gedachten wisselt en hoort dat zij ook allemaal op zoek zijn naar die verbinding, dan zullen de geesten wel rijpen.'

Al hoeft verbinding niet per se over woorden te gaan, weet Vandelanotte. 'Er gewoon zijn is soms al heel veel. Ook samen dingen ondernemen – knutselen, gaan wandelen – of iets voor iemand doen kan heel verbindend zijn. Denk aan spaghettisaus maken, of het gras maaien. Verbinding gaat niet altijd over taal. We moeten zelfs opletten dat we daar niet te veel de nadruk op leggen. Sommige mensen zijn niet zo talig.'

Kortom, de verbindingscrisis is een feit. Maar hoewel veel van de oorzaken het individuele niveau overschrijden, kunnen we zelf wel mee de omslag naar meer verbinding inzetten ... En daar varen we allemaal wel bij. ●

De leegte voorbij, Esther van Fenema en Joost Röselaers (Prometheus, 2023)

Zugether, David de Cock en Arjan Vergeer (Maven Publishing, 2022)

lusvzw.be

>>

‘Individueel
zijn we één druppel,
samen een oceaan’

— *Ryunosuke Satoro,*
Japans auteur





RELATIETHERAPEUT

ALFONS VANSTEENWEGEN

‘Mijn beste advies? Geef meer dan je krijgt’

Nu meer mensen lijken te scheiden dan te huwen, wordt die witte bruidsjurk bijna iets uit een Hollywood-film. Gelukkig zijn er mensen als Vansteenwegen, die in duurzame relaties blijven geloven. Die je vertellen dat ruziën met je partner prima is, en onderhandelen in je relatie doodnormaal. Lief en leed delen kan écht.

Tekst Katrien Elen

Relatietherapeut en seksuoloog Alfons Vansteenwegen verwierf bekendheid met *Liefde is een werkwoord*, zijn bestseller. Met *Verbonden blijven* heeft hij naar eigen zeggen zijn laatste relatieboek geschreven. 'Ik wilde nog een laatste keer de inspanning benadrukken die nodig is om verbonden te blijven.'

In onze samenleving is er een tekort aan verbinding. Is diezelfde crisis ook aan de gang binnen koppels?

ALFONS VANSTEENWEGEN: 'Ik heb het boek geschreven vanuit een bekommernis daarover binnen koppels. Maar toen ik de statistieken nakeek, bleek toch dat zes op de tien gehuwde paren samenblijven tot een van beiden sterft. Nu heb je natuurlijk ook veel mensen die samenleven zonder getrouwd te zijn. Daar hebben we heel weinig gegevens over. Dat wordt voor de wetenschap een groot probleem.'

Op basis van die statistiek vindt u dat het niet zo slecht is gesteld met de verbondenheid?

A.v.: 'De scheidingspercentages zijn natuurlijk groter dan toen ik in 1970 met relatietherapie begon. Echtscheiding was toen uitzonderlijk, omdat het als iets negatiefs werd bekeken. Mensen voelden zich er schuldig over en kwamen er niet snel voor uit. Ondertussen is een scheiding breed aanvaard, al weten we dat een scheiding kinderen altijd beschadigt.'

Het is dus niet zo dat de verbondenheid binnen een koppel groter was, omdat mensen in die tijd minder snel uit elkaar gingen?

A.v.: 'Nee. Heel lang is een huwelijk een zakelijke overeenkomst geweest tussen iemand die het huis netjes hield en de ander die voor het inkomen zorgde. De vrouw was totaal afhankelijk van de man. Van verbondenheid was weinig sprake. Als je wilde overleven moest je huwen, anders bleef je hangen in je gezin van oorsprong. Dat is

totaal veranderd. Het huwelijk is een intieme relatie geworden. De gevoelsbetrokkenheid is veel groter dan vroeger.'

Hedendaagse relaties hebben dus een grotere graad van verbondenheid?

A.v.: 'Ik vind dat zeker, ja. Partners delen hun binnenkant met elkaar. We kiezen iemand die met ons meeleeft, die ons begrijpt, die ons kan troosten en die ons steunt in wat we ondernemen. Dat zijn allemaal argumenten aan de gevoelskant en niet van een zakelijke overeenkomst.'

Toch vond u het belangrijk om nu een boek te schrijven over verbondenheid in een relatie.

A.v.: 'Mijn afsluitende boek over relaties bovendien. Ik wilde de nadruk nog een laatste keer leggen op de inspanning. Verbondenheid kost inzet en moeite. Je moet regelmatig je gedachten en gevoelens delen met elkaar, goed kunnen luisteren én veerkracht tonen om door te gaan na een crisis. Dat gaat niet vanzelf. Die inspanning conflicteert met de nadruk op autonomie en zelfrealisatie in onze samenleving.'

U focust op verbinding in samenleefrelaties. Waarom? Er zijn toch nog andere relatievormen?

A.v.: 'Een LAT-relatie kan ook mooi zijn. Maar de hele dag in hetzelfde huis samenleven is toch bijzonder. Eigenlijk gaat de belofte om samen te leven onze kracht bijna te boven, zeker in deze egocentrische tijden waarin altijd maar de nadruk op vrijheid en autonomie wordt gelegd. Door samen te leven krijg je door de jaren heen een zekere lotsverbondenheid die je niet snel zult vinden in andere relaties. Je staat samen op en gaat samen slapen. Je kunt je niet wegsteken voor elkaar. Je maakt samen dingen mee waar je niet altijd voor hebt gekozen.'

Laten we even naar het begin gaan. U hamert erop een partner te kiezen die niet te veel van ons verschilt, om een goede basis voor verbondenheid te leggen.

'Heel wat veertigers zijn vooral opgevoed om goed voor zichzelf te zorgen, maar daar word je niet gelukkig van. Er schuilt veel meer geluk in altruïsme'

A.v.: 'Ja. Ik geloof dat mensen heel goed kunnen samenleven met iemand die erg verschillend is, iemand uit een andere cultuur of zo. Maar het kost meer moeite. In detail verschillen mensen sowieso al in alles. Dat betekent dat als je iemand kiest uit een andere cultuur, de verschillen alleen maar toenemen. Hier kun je maar beter bijilstaan. Daarom leg ik in dit boek voor het eerst zo sterk de nadruk op de partnerkeuze. Mijn andere boeken zijn gericht aan mensen die al een partner hebben.'

Er zijn nochtans steeds meer gemengde relaties. Veel van die relaties werken goed. Misschien net omdat die mensen zich sowieso al meer bewust zijn van de verschillen? Terwijl partners die op het eerste gezicht sterk op elkaar lijken, onterecht denken dat er geen verschillen zijn?

A.v.: 'Dat zou kunnen. Die illusie herken ik uit mijn praktijk: partners die op elkaar lijken, denken nogal snel dat ze weten wat de ander denkt, voelt en nodig heeft ... Dat is een illusie. Het is niet omdat we uit dezelfde straat komen, dat we weten wat de ander graag heeft. Daarvoor is uitwisseling nodig.'

Een relatie beginnen is meer dan een rationele keuze. Welke rol speelt verliefdheid bij het tot stand brengen van verbinding?

A.v.: 'Verliefdheid is ook bindend. Je wilt naar de ander toe, telkens opnieuw en opnieuw. Je wordt als het ware aangezogen tot de ander. Zeker als je het geluk hebt om nadat je bent gaan samenwonen, nog een paar jaar echt verliefd te zijn, geeft dat energie om een aantal verschillen te overbruggen. Maar verliefdheid zit vol met illusies en projectie. Je ziet de ander niet zoals hij of zij echt is. Op een dag wordt een relatie toch realistisch. Dan moet je je gaan inzetten voor die verbondenheid.'

In hoeverre is verbondenheid dan maakbaar?

A.v.: 'Voor een goed deel is die maakbaar. Spreken en luisteren zijn cruciaal. Maar

er zitten ook een aantal factoren in die we niet in handen hebben. Je kunt geen duurzame relatie hebben als je partner op zijn vijftiengste aan kanker sterft. Dat spreekt voor zich. Een relatie kan ook eenzijdig opgezegd worden. Het komt er dus op aan om die verbondenheid te cultiveren met het stuk waar je wél iets aan kunt doen. Maar het blijft een fragiel gebeuren.'

Een factor die we niet in de hand hebben, is onze hechtingsstijl. Mensen die onveilig gehecht zijn, hebben het moeilijk om zich te binden. Maar daar heeft u het niet over in uw boek.

A.v.: 'Klopt, ik heb de opvattingen over hechting nooit gebruikt in therapie. Ik stam uit de periode waarin werd vermeden om een diagnostisch label op mensen te kleven. Als mensen bij mij kwamen, dan vertrok ik van de personen die voor mij zaten. Konden ze met zijn tweeën verder leven zoals ze waren? Dat werkte, net zoals EFT (*relatietherapie die gebaseerd is op de hechtingstheorie, red.*) ook werkt. Natuurlijk kwam ik koppels tegen waarvan de een zich moeilijk kon hechten en de ander bang was om zijn partner te verliezen. Maar ik heb het nooit bindingsangst genoemd, of een angstige hechtingsstijl.'

Tegenwoordig lijkt het wel of er steeds meer mensen zijn die zeggen: 'Ik wil geen serieuze relatie meer. Ik wil die opoffering niet meer maken.'

A.v.: 'Er lopen inderdaad heel wat veertigers en vijftigers rond die in de eerste plaats opgevoed zijn om goed voor zichzelf te zorgen. Daar zijn ze vaak kampioen in, maar het maakt hen niet bekwaam om ook voor een ander te zorgen. Als je dat beseft van jezelf, blijf je beter weg uit een relatie. Alleen, je wordt niet gelukkig door uitsluitend voor jezelf te zorgen. Er schuilt veel meer geluk in altruïsme.'

Dat we op praktisch vlak voor onszelf leren zorgen, heeft veel met emancipatie te maken. Hebben we in ons >>

'Tijdens een stevige ruzie kun je sommige heftige gevoelens veel beter kwijt. In een duurzame relatie moet je dat af en toe kunnen verdragen, ook als het kwetst'

>> **pad richting onafhankelijkheid de vergissing gemaakt om op emotioneel vlak ook onafhankelijk te willen zijn?**

A.v.: ‘Absoluut, maar voor mij gaat het ook om gedrag. Ook aan de zakelijke, praktische kant van een relatie is het goed om voor elkaar te zorgen en zo verbondenheid te creëren. Daar wordt te weinig belang aan gehecht. Goed kunnen praten is belangrijk, maar dingen voor elkaar doen is minstens even belangrijk. Al zijn woorden vaak wel het middel om die daden te kunnen zien of nuanceren. Ik heb vaak gezegd: verbinding loopt over woorden, maar je zou ook kunnen zeggen: het loopt over gedrag. Wat dominant is bij iemand, hangt af van zijn of haar liefdestaal. Sommigen hebben het lastig om het in woorden te zeggen. Dan is het gedrag bepalend. Anderen zitten dan weer te veel in woorden, maar hun gedrag volgt niet. Ze beloven er iets aan te doen, maar ze zijn het morgen alweer vergeten.’

Naast woorden en daden kan ook ruziemaken bijdragen tot verbinding, schrijft u. Hoe gaan ruzie en verbinding samen?

A.v.: ‘Als je dicht op elkaar leeft, is ruzie onvermijdelijk. Ruzie heeft verschillende functies. Het helpt mensen die te dicht op elkaar zitten, om zich weer een beetje uit elkaar te vechten. Maar het is eveneens een uitstekende manier om gevoelens die dwarszitten te ontladen. Het klinkt mooi om te zeggen: “Je moet je gevoelens onder woorden brengen”, maar in een ruzie kun je sommige heftige gevoelens veel beter kwijt. Dat kan kwetsend zijn, maar in een duurzame relatie moet je dat af en toe kunnen verdragen. Je moet de veerkracht hebben om de draad weer op te pikken na een conflict. En dat kun je op verschillende manieren doen. Sommigen gaan gewoon verder. Als de ruzie voorbij is, dan is die ook echt voorbij. Dat kan, maar ik denk dat het soms goed is om er nog even op terug te komen. Om te kijken of er nog iets in de weg ligt of pijn doet.’

‘In een relatie kun je elke dag tien irritaties vinden. Je kunt doen alsof die er niet zijn, maar dat houdt niemand jarenlang vol. Daar moet over gesproken worden’

Een andere factor is vertrouwdheid. Je hoort wel vaker dat mensen die na een lange relatie weer aan het daten zijn de eerste fase graag zouden overslaan. Welke rol speelt tijd?

A.v.: ‘Verbinding moet groeien. Je kunt dat niet in een flits hebben. Het is het resultaat van een lange omgang met elkaar, het is iets wat je samen tot stand brengt. Als het goed gaat in een relatie, zit er een opbouw in hoe verbonden we ons voelen. Al zal de momentane evaluatie soms schommelen. Iedereen gaat weleens door een fase waarin ze denken: “Is dit het nu, zou ik niet beter weggaan?” Maar op de lange termijn zou het gevoel van verbondenheid een stijgende curve moeten zijn. Niet alleen de duur van de relatie is bepalend, ook hoe je die tijd doorbrengt. Tegenwoordig is het veel gangbaarder dan vroeger dat mensen dingen apart doen: een reis maken met vrienden bijvoorbeeld of intensief trainen voor een triatlon combineren met een drukke job. Nu we autonomer zijn opgevoed dan vroeger, moet daar plaats voor zijn. Maar zorg er wel voor dat je genoeg echt samen bent. Anders raak je elkaar kwijt. Nu, als je elke avond samen thuis bent en televisie kijkt zonder echt op gesprek te komen, dan heb je ook geen binding. Maar als je televisie kijkt en het achteraf hebt over wat je ontroert of wat je is overgevallen, dan heb je dat wel. Maar ook hier weer: je kunt het niet volledig maken. Sommige mensen doen veel samen, en toch komt er geen verbinding tot stand.’

Wat zit deze dagen verbinding nog in de weg?

A.v.: ‘Als je de relatie voortdurend op een balans zet. Als je ergens voor hebt gekozen, dan stel je dat niet de hele tijd in vraag en zit je niet elke dag de centjes te tellen. Dat wijst erop dat je je niet voldoende inzet. Je moet de balans kunnen wegzetten. Hetzelfde als je gaat vergelijken, als je de hele tijd zit te kijken van “jij hebt dit en ik heb dat niet”. Geven in een relatie mag gratis zijn. Je weegt het niet af. Ruilen is af en toe ook belangrijk, maar het beste advies dat ik kan geven is toch: geef meer dan je krijgt.’

Hebben we schrik gekregen van verhalen van mensen die op latere leeftijd willen scheiden en zeggen: ‘Ik heb me altijd opgeofferd, eigenlijk was ik ongelukkig. Nu ga ik voor mezelf leven.’ Waken we er daarom zo hard over dat we niet te veel geven?

A.v.: ‘Die angst is inderdaad doorgeslagen. Ik wil daartegen ingaan. Door je in te zetten voor een ander word je ook tevreden. Daar moet je geen balans bij halen.’

Het is duidelijk: een relatie klinkt bij u nooit als een romantische film. Maar ook niet als een drama. U legt in uw boek meer de nadruk op de dagelijkse verschillen en ergernissen dan op de grote crisissen. Loopt het daarop mis?

A.v.: ‘Natuurlijk zijn er soms ook grote incidenten: ontrouw, geweld ... Maar het gros van een relatie is een opeenstapeling van kleine incidenten. Elke dag kun je tien irritaties vinden. Je kunt doen alsof die er niet zijn, maar dat hou je niet vol. Daar moet over gesproken worden. Dat is waar de inzet waar ik eerder over sprak, over gaat. Je kunt maar over inzet spreken als er ook een “ondanks” is: ondanks het feit dat je niet bent zoals ik droomde, toch wil ik met jou leven. Als je verliefd bent, lijkt het samenleven evident, maar dat is het niet. Samenleven is ook oneindig onderhandelen met elkaar.’

Dat lijkt heel zakelijk. Zijn onderhandelingen verbindend?

A.v.: ‘Jazeker. Hoewel sommige collega’s vinden dat ik daar te sterk de nadruk op leg, vind ik het een centrale vaardigheid in een gelijkwaardige relatie. Onderhandelen is een hele effectieve manier om met verschillen om te gaan. Je komt tot een gemeenschappelijk besluit waar je allebei tevreden over bent. Dat bindt. Stel: de ene partner wil er graag op uit, de ander houdt van rustig thuisblijven. De uitkomst van een onderhandeling kan zijn: op zaterdagavond gaan we feesten of naar een cultureel event, maar op vrijdagavond relaxen we thuis

‘Ik vind onderhandelen een belangrijke vaardigheid binnen een gelijkwaardige relatie. Al vinden sommige collega’s dat ik daar te veel de nadruk op leg’

met een film. Zo’n afspraak werkt bindend. Ik kan erop rekenen en jij kunt er ook op rekenen. We weten waar we aan toe zijn.’

Over de meeste verschillen kun je onderhandelen, zegt u, maar niet over seks. Daartoe moet je verleid worden. Waarin zit dat onderscheid?

A.v.: ‘Rond seks kun je die afspraken niet maken. Je kunt niet beloven dat je volgende donderdag om half acht zin zult hebben. Dat weet je niet. Ook over een erectie of opgewonden raken kun je niet onderhandelen. Die dingen overkomen je. In dezelfde lijn zijn gevoelens niet onderhandelbaar. Iemand kan beloven om de afwas te doen, je kunt zelfs beloven dat je zult zingen tijdens het afwassen, maar je kunt niet beloven om de afwas graag te doen. Bij het onderhandelen leg je de nadruk op het verschil en zoek je een oplossing. Bij het verleiden wordt het verschil weggenomen door de verleider.’

‘Liefde is een werkwoord’ blijft gelden. Moeten we op onze hoede zijn voor mensen die zeggen: ‘Bij ons loopt het allemaal vanzelf?’

A.v.: ‘Nee, die hebben geluk. Je kunt geluk hebben in het huwelijk. Maar het komt niet dikwijls voor.’

Als het bestaat, moeten we dan niet allemaal blijven zoeken tot we het vinden?

A.v.: ‘Geluk kun je niet maken, je kunt het alleen maar krijgen. Als je een partner hebt die sterk op je lijkt, is de kans misschien groter dat de dingen vanzelf gaan. Maar je hebt het niet helemaal in de hand. Daar heb je de lotsverbondenheid weer. Zelfs als je iemand kiest die op papier een perfecte match is, kunnen er nog tragische zaken gebeuren.’

We kunnen dus maar beter allemaal aan onze verbindende vaardigheden werken?

A.v.: ‘Als het goed gaat, gaat het goed. Dan zou ik zeggen: blijf eraf. En ga dan al zeker de balans niet bovenhalen. Maar als de dingen niet evident zijn, dan kun je daaraan werken.’ ● >>



‘Communicatie is slechts een
uitwisseling van informatie;
verbinding is een uitwisseling
van onze menselijkheid’

— *Sean Stephenson,*
Amerikaanse hypnotherapeut

5X meer connecteren

Velen onder ons hebben nood aan verbinding. Deze metafoor en vier doe-tips inspireren alvast om wat meer en vaker connectie te maken.

Tekst Katrien Elen

1 Verbinding is als een wifi-connectie

‘Heb ik hier wifi?’ Het is vaak een van de eerste vragen die we stellen als we ergens komen. Vervolgens connecteren we ons toestel met een provider. Sommige netwerken zijn veilig, andere zijn traag of haperen, of erger: ze vallen regelmatig uit. Voor sommige netwerken heb je een code nodig, ze zijn afgeschermd. Bij andere kun je vrij inloggen. Handig, maar als de connectie niet stabiel is, zullen we toch van netwerk willen veranderen. Een wifi-verbinding is bovendien onzichtbaar, maar als ze wegvalt, merken we het meteen. Dan werken onze apps niet meer.

Kinderpsychiater **Binu Singh** gebruikt de metafoor van de wifi-connectie om uit te leggen wat verbinding is. Ze ziet heel wat raakvlakken. ‘Je logt niet zomaar bij iedereen in,’ zegt ze in het radioprogramma *Touché*. ‘Net zoals je voor je bankzaken op zoek gaat naar een veilig netwerk.’ En ook: ‘Je kunt verbinding niet met je zintuigen waarnemen, maar je voelt of het er is of niet. Als het signaal niet werkt, heb je een probleem. Als het er wel is, is er een bedding van vertrouwen waarin je kunt ontspannen, steun voelen en zijn wie je bent.’

Bron: *Van hart tot hart*, Binu Singh (Pelckmans 2023)

Richt je blik op de ander

Van zelfreflectie word je niet gelukkig, ontdekte sociaal psycholoog **Timothy Wilson**. Mensen die lijstjes gaan bijhouden van wat er goed en minder goed gaat in hun liefdesleven, passen zich aan hun eigen analyse aan. Als mensen die op zich in een vreedzame relatie zitten, hun lijstje “niet zo leuk” langer zien worden, stemmen ze hun gevoel daarop af. Plots oogt hun relatie veel minder rooskleurig. Mensen die dat niet doen, zouden zich dan ook gelukkiger voelen dan mensen die wel voortdurend de balans opmaken.

Minder introspectie dus en meer blik op de buitenwereld, concluderen **David de Cock** en **Arjan Vergeer** in *Zugether*, een praktische gids met 25 oefeningen voor meer verbinding. En die blik-naar-buiten kun je trainen. De Cock en Vergeer stellen voor om een outrospectiedagboek bij te houden waarin je elke dag schrijft over wat je hebt meegemaakt. Om te vermijden dat het wéér over jezelf gaat, voeren ze één regel in: het woord “ik” (of “mij” of “mijn” of “mijzelf”) mag er niet in voorkomen. Moeilijk om hieraan te beginnen? Met deze zinnestjes zetten ze je op weg:

- *Wat vandaag opviel was ...*
- *Wat vandaag zo bijzonder maakte, was ...*
- *Dit was een mooie dag, omdat ...*

Het doel van naar buiten te journalen?

Door je blik op de ander en de buitenwereld te richten in plaats van op jezelf, krijg je meer verbinding. En daar word je wel gelukkig van.

Bron: *Zugether*, David de Cock en Arjan Vergeer (Maven Publishing 2022)

Praat met burens of migranten

‘Ik lees nooit de krant,’ liet psycholoog **Jan Celie** zich ooit op een feestje ontvallen. ‘Waar haal jij je wereldbeeld dan vandaan?’ kreeg hij te horen. Celie vond het een vreemde vraag. Uiteraard kan het nuttig zijn om af en toe een kwaliteitskrant te lezen, beaamt hij. Maar als je je wereldbeeld exclusief baseert op wat je in de krant leest, krijg je een vervormd beeld van de werkelijkheid. De spectaculairste beelden en sensationeelste uitspraken zullen de boventoon voeren. Vaak is er in de krant proportioneel meer aandacht voor banaliteiten in het leven van beroemdheden dan voor wat er echt leeft aan de zelfkant van de samenleving. Wat je te zien krijgt, is een “pseudowerkelijkheid”. Volgens Celie is het gevaarlijk om je wereldbeeld daarop te baseren. Berichten over uitwassen – denk: oorlog, geweld en criminaliteit – vervreemden ons van de ander. In plaats van ons te verbinden spelen ze ons uit elkaar.

‘Ik weet heel zeker dat u weet dat we vooral wijzer worden van de ons omringende werkelijkheid,’ schrijft Celie. ‘Door bijvoorbeeld een diepgaander gesprek te voeren met vrienden of burens of, veel beter nog, met een lid van een minderheidsgroep. Op straat, of aan tafel terwijl je samen een maaltijd eet (...). We merken dan namelijk steeds weer dat de *outgroup* grosso modo identiek is aan de *ingroup*. Het gevolg is steeds hetzelfde: onze boosheid transformeert tot een gelukkig lentegevoel, want zulke gesprekken creëren verbondenheid en daar zijn we allemaal naar op zoek in de alleenleving.’ En die verbondenheid is volgens Celie dan weer dé remedie tegen de depressiepandemie waar we mee zitten.

Bron: *We worden er allemaal beter van*, Jan Celie (Horizon 2023)

>>

Boek een groepsessie

Een overdreven focus op zelfzorg staat verbinding in de weg. Dat betekent natuurlijk niet dat werken aan jezelf geen waarde zou hebben. Alleen doe je dat beter niet in je dooie eentje. Zo zagen **David de Cock** en **Arjan Vergeer** – auteurs van *Zugether* en oprichters van de academy voor groei, *365 dagen succesvol* – lang over het hoofd dat verbinding eigenlijk de bepalende factor was van het succes van hun zelfhulpprogramma's. 'We brengen al jarenlang mensen samen in allerlei community's (rond mediteren, persoonlijke ontwikkeling, ondernemen ...), maar steeds dachten we dat de grote stappen van die mensen voortkwamen uit de doelen die ze bereikten of de methodiek die ze gebruikten. Dat hadden we mis. Het heeft ons achteraf gezien veel tijd gekost om in de gaten te krijgen dat het niet om die stappen ging, maar om het simpele feit dat je ze sámenzette. Ja, het was succesvol, maar op een heel andere manier dan we zelf in de gaten hadden.' Interessante vaststelling. Kies daarom de volgende keer dat je aan jezelf wilt werken eens voor een groepsessie in plaats van een privéles, individuele coaching of een online traject. Je slaat misschien wel twee vliegen in een klap: persoonlijke groei én meer connectie.

Bron: *Zugether*, David de Cock en Arjan Vergeer (Maven Publishing 2022)

5 De gastheer connecteert

Beter een goede buur dan een verre vriend, wordt vaak gezegd. Ook de overheid heeft dat begrepen. Straat- en buurtfeesten worden dan ook volop gesubsidieerd. Maar het is niet omdat je de burensamen aan tafel zet dat je ook verbinding creëert. Vaak trekken mensen die elkaar al kennen op zo'n gelegenheid naar elkaar toe. En voor een nieuwkomer kunnen al die klikjes overweldigend zijn. Vanuit Lus vzw heeft **Geertrui Vandelanotte** veel ervaring in het verbinden van mensen die elkaar niet kennen. Ze tipt om op zulke gelegenheden – maar evengoed op een familiefeest of een samenkomst van de sportclub – een of meerdere gastheren of -vrouwen aan te duiden. 'Vaak verdelen we op voorhand taken als "Wie staat er achter de barbecue" of "Wie ruimt af". Nog belangrijker is het om een aantal mensen aan te stellen die de gasten verwelkomen. Die zeggen "Ik ben blij dat je er bent" en die vervolgens de gasten met elkaar in contact brengen. Maak daar een volwaardige taak van.' Een verbindende en laagdrempelige ijsbreker is volgens Vandelanotte om fotokaartjes te maken met thema's: de natuur, film, lekker eten ... 'Het idee is dat mensen aangeven met welke thema's ze iets hebben, waar ze het meest toe aangetrokken worden. Van welke films houden ze? Welk gerecht kunnen ze goed bereiden? Zo kun je linken gaan leggen met anderen rond gedeelde interesses en positieve kwaliteiten. Iedereen is wel ergens een krak in. Dat moet je naar boven zien te brengen.' Nogeen belangrijke vuistregel is voor Vandelanotte om even te bellen als een van de genodigden er niet bij is. 'We gaan er nogal snel van uit dat de afwezige ons te min vindt, maar veel vaker is de reden een onzichtbare drempel: niet goed bereikbaar, te veel drukte, geen opvang voor de kinderen ... Als je die kunt achterhalen en wegnemen voor een volgende keer, dan toon je dat je de ander echt ziet en dat die wordt gemist als hij of zij er niet is.' ●