

Vitaliteit-tijd (nr.3) Ik voel mij zo alleen

In deze tijd wil ik graag aandacht geven aan (geestelijke) vitaliteit. Elke dag een advies tot 20 mei. Een serie met raadgevingen en oppeppers die je kunt verzamelen. In deze derde column aandacht voor als jij je wel eens eenzaam voelt. En wat doe je daar dan tegen? Juist nu het verboden is de sociale contacten in grotere groepen fysiek te laten plaatsvinden. Het alleen zijn is je niet verbonden voelen. Je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Deze sociale eenzaamheid kan invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven.

Onderzoek

In 2014 is er een onderzoek geweest van Epley & Schroeder naar sociale connectie in het openbaar vervoer. Je wordt gelukkig en je wordt gezonder als jij je met anderen verbonden voelt en ongelukkig en ongezond als dat niet zo is. En toch negeren mensen dag in, dag uit mogelijkheden om met anderen in contact te komen. Maar, waarom praten we niet met onbekenden? Epley en Schroeder benoemde twee opties: de eerste optie: praten met vreemden is gewoon écht minder leuk dan even alleen zijn met je eigen gedachten. En de tweede optie is dat mensen alleen maar denken dat praten met onbekenden niet zo leuk zal zijn, en dat ze zich daarin vergissen.

Tijdens het reizen

Tijdens het reizen vroegen zij reizigers om óf onderweg in de trein of de bus een interessant gesprek te voeren met een onbekende, of juist in stilte te zitten met de eigen gedachten, of te doen wat ze normaal zouden doen. Daarnaast lieten ze een andere groep proefpersonen de instructies van dat experiment lezen, en vroegen hun om zich voor te stellen dat ze eraan meededen. Op die wijze konden de beide psychologen kijken wat mensen van die situaties verwachten. De mensen die onderweg een gesprek voerden met een onbekende, gemiddeld van zo'n tien tot vijftien minuten, bleken de prettigste reis te hebben van alle deelnemers. Hun geluksgevoel ging daarmee omhoog. De andere groep daarentegen dachten dat met een vreemde praten onprettig en onproductief zou zijn, maar vooral ook dat de andere zo'n plotseling gesprek niet leuk zou vinden. Er was niemand in hun onderzoek die gevraagd was met een vreemde te praten en die vervolgens afgewezen werd.



Koffiepraatje

het onderzoek suggereert dat je gelukkiger zou kunnen zijn als jij je meer bezig zou houden met de onbekende mensen om je heen. Zo blijkt ook dat mensen die een praatje maken met de barista van hun koffietentje zich beter voelen dan mensen die efficiënt hun koffie-to-go kopen. Het is heel gemakkelijk om zomaar een praatje aan te gaan met andere mensen. Kijk goed naar hen, of hun directe omgeving en er valt je vast wel iets op om iet over te zeggen. Zelfs een praatje over het weer is een ingang. Zelf heb ik kleine kaartjes die ik weggeef aan iemand die méér moeite voor mij doet dan normaal gebruikelijk. Daarop staat de tekst "je ontvangt dit complimentkaartje omdat ik tevreden ben over wat voor mij hebt gedaan, dank je wel!" . Dan zijn er nu twee mensen die zich gelukkiger voelen. Zelfs op anderhalve meter afstand of meer, een praatje beginnen maakt dus gelukkiger. Weg met die telefoon, kijk om je heen, lach iemand toe en begin een praatje.

Rutger Boelsma is personal development consultant bij RBC-Consultants, Leeuwarden