

Goede relaties: van levensbelang

De gevolgen van thuiswerken worden steeds beter inzichtelijk. Bij de eerste COVID-19 golf werd aangegeven dat het thuiswerken veel tijd opleverde, dat het duidelijk werd hoe overleggen efficiënter kon en vooral dat het doel van een overleg helder moest zijn. Bij de tweede COVID-19 golf kwam een andere kant naar voren. De efficiëntie blijkt nu minder groot doordat mensen zich thuis eenzamer en ongelukkiger gingen voelen. Voor sommigen was dit verrassend, maar was dit nieuws wel zo nieuw? Want ga maar eens na; wat maakt het dat ons leven leuk, gelukkig en gezond is?

Wanneer heb je een gelukkig, gezond leven en voel je je niet eenzaam? Wanneer voel je je op je best? Zou het niet mooi zijn wanneer je zou weten waar je je tijd en energie in moet steken om dit te bereiken? Meer dan 80 jaar geleden stelden onderzoekers aan de University of Harvard zich deze vraag ook al. In Amerika werd in 1938

begonnen met een onderzoek (dat nog steeds bezig is en daarmee het langst lopende onderzoek ter wereld is). De vraag van het onderzoek luidt: 'wat maakt een volwassen leven gelukkig?' Het onderzoek werd gestart door 724 mannen (toen nog tieners) te vragen over hun werk, hun huiselijk leven, hun gezondheid e.d. Dit gebeurde jaar in jaar uit.



Het onderzoek werd verdeeld in twee groepen deelnemers. De eerste groep begon met het meedoen aan het onderzoek tijdens hun tweede jaar aan de University of Harvard en de tweede groep bestond uit jongens uit de armste buurten van Boston. Deze laatste groep woonde in sociale woningen met destijds vaak niet eens stromend water. Het onderzoek ging na de Tweede Wereldoorlog verder; de tieners werden volwassenen en leidden hun levens. Elk jaar bleven ze vragenlijsten invullen.

Minder dan 10% van de oorspronkelijke groep van 724 mannen leeft momenteel nog. Om het onderzoek door te laten gaan, zijn ondertussen hun vrouwen en meer dan 2000 van hun kinderen ook mee gaan doen. Met al die gegevens wordt het interessant om te weten wat de conclusies waren van dit (nog steeds lopende) onderzoek. Deze waren als volgt:

- 1) Geluk gaat niet over rijkdom en roem (hoewel veel tieners dat wel heel graag willen) of hard werken, maar de sleutel is het hebben van goede relaties.
- 2) Eenzaamheid is dodelijk (en je kunt ook eenzaam zijn in een mensenmassa). Mensen met sociale banden met familie, vrienden, een gemeenschap zijn gelukkiger, fysiek gezonder en leven langer dan mensen met minder sociale banden.
- 3) De mensen die op hun vijftigste het meest tevreden waren over hun relaties, waren het gezondst op hun tachtigste. Met goede relaties bouwen we een buffer tegen een aantal kwalijke kantjes van het ouder worden. De mannen en vrouwen met de meest gelukkige relaties meldden, na hun tachtigste, dat ze op de dagen waarop ze fysiek het meest leden, even gelukkig bleven. Maar de mensen in ongelukkige relaties meldden dat hun fysieke pijn, op dagen waarop die het ergst was, verhoogd werd door emotionele pijn.

Met dit in gedachten is het niet zo verwonderlijk dat er signalen komen dat thuiswerken en geïsoleerd zijn een steeds eenzamer en ongelukkiger gevoel geeft. Dat de technologie ervoor zorgt dat sommige zaken veel tijd besparen, zijn voordelen die we zeker niet moeten laten liggen. Maar technologie alleen kan nooit het fysieke en emotionele contact vervangen dat mensen nodig hebben om langdurig gelukkig en functioneel te kunnen zijn. Of het nu gaat om privérelaties of om

werkrelaties, als mens hebben wij die fysieke en emotionele contacten nodig om goed en gelukkig te kunnen leven.

Dat door de huidige maatregelen het onderhouden van deze relaties lastiger is geworden en van ons ook andere vaardigheden vraagt is duidelijk. Hier moeten we ons uiteraard voor inzetten, maar daarbij kunnen we de komende tijd misschien ook het volgende meenemen:

- Onderhoud de contacten zo goed als mogelijk en zoek niet alleen contact wanneer je zelf iets nodig hebt. Een vraag als 'hoe gaat het met je?' kan ook prettig zijn.
- Wanneer straks meer fysiek contact wel mogelijk is, bedenk dan dat niet iedereen direct op het 'oude' relatieniveau is. Gun elkaar de tijd om relaties weer op te bouwen en weet dat je moet investeren in relaties om ze op een goed niveau te krijgen.

Laten we samen proberen zo goed mogelijk -met elkaar en voor elkaar - te zorgen dat iedereen op zijn 80^e terug kan kijken op een lastige tijd die ons uiteindelijk wellicht toch iets goeds bracht.

Voor degene die meer over dit onderzoek willen weten, raad ik aan om op Youtube bij TED Talk te kijken bij Robert Waldinger