

Claudia Hammond



de
kracht
van
vriendelijkheid

Hoe je aardiger wordt voor jezelf,
anderen en de wereld

‘Hammond heeft nuchtere adviezen voor wie dreigt te bezwijken
onder de druk van de moderne wereld.’ – *Trouw*

ten have

Claudia Hammond

DE KRACHT VAN VRIENDELIJKHEID

Hoe je aardiger wordt voor
jezelf, anderen en de wereld

Vertaald door
Karl van Klaveren en Indra Nathoe

th ten have

INHOUD

Inleiding	9
1 Er is meer vriendelijkheid in de wereld dan je denkt	27
2 Vriendelijk zijn geeft je een goed gevoel en daar is niets mis mee	63
3 Laat je niet gek maken door motieven	94
3½ Er is vriendelijkheid genoeg op sociale media (oké, niet genoeg misschien, maar ze is er wel)	119
4 Ook aardige mensen kunnen winnaars zijn	132
5 Kijken vanuit het perspectief van de ander	161
6 Iedereen kan een held zijn	212
7 Vergeet jezelf niet als je aardig bent	242
Recept voor vriendelijkheid	267
Dankwoord	281
Noten	285

INLEIDING

Ooit woonde ik niet ver van Abbey Road in Londen. Als ik er zo nu en dan met de auto reed, was ik altijd extra alert wanneer ik een bepaald zebrapad naderde. Deze oversteekplaats lag meteen buiten de beroemde Abbey Road Studios, waar de Beatles veel van hun iconische albums hebben opgenomen. Natuurlijk ook *Abbey Road* uit 1969. De reden waarom ik zo op mijn hoede was, was dat er zich steevast een groepje toeristen op het zebrapad bevond – een van hen op blote voeten, geen van hen lettend op het verkeer – in een poging de albumfoto van John, Ringo, Paul en George te imiteren, terwijl een vriend of voorbijganger een foto maakte van hun eerbetoon aan de Fab Four.

De Beatles behoren natuurlijk tot de beroemdste mensen die ooit hebben geleefd – gevierd en aanbeden door miljoenen. Maar het grote monument op een kruispunt dicht bij het zebrapad, werd niet opgericht als een eerbetoon aan hen. Het denkteken is zo'n zes meter hoog en gemaakt van grijze steen. Op een van de sokkels vooraan bevindt zich het bronzen beeld van een muze met een harp. Aan de andere kant is een koperen medaillon te zien, dat het gedistingeerde, bebaarde gezicht toont van een man met een imposant profiel. Aan weerszijden van het monument houden twee sierlijke lantarenpalen de

wacht. Voor wie is dit pompeuze gedenkteken bedacht? En waarom is het juist hier neergezet?

Het is een monument voor een victoriaans beeldhouwer, genaamd Edward Onslow Ford. Dat wat betreft het wie-gedeelte. Maar ik heb vooral het waarom-gedeelte altijd heel hartverwarmend gevonden. Dat Onslow Fords nagedachtenis zo'n opvallende vorm heeft gekregen, is omdat hij door zijn 'beminnelijke karakter' zo populair was onder zijn studenten en andere beeldhouwers dat zij een aanzienlijk bedrag bijeenbrachten om na zijn dood in 1901 dit enorme gedenkteken voor hem op te richten. Condoleancebrieven aan zijn weduwe in zijn archief bij de Henry Moore Foundation getuigen van zijn buitengewone vriendelijkheid. De inscriptie op het monument luidt: 'Opgericht door zijn vrienden en bewonderaars. Wees trouw aan jezelf.'

Er zijn, denk ik, belangrijke lessen te trekken uit het verhaal van Onslow Ford, die er blijkbaar in is geslaagd trouw te blijven aan zichzelf. Allereerst laat het zien dat we vriendelijkheid waarderen – in uitzonderlijke gevallen zelfs genoeg om monumenten op te richten voor mensen die haar belichamen. Maar daarnaast toont het ook dat we vriendelijkheid misschien niet genoeg waarderen. Vergeleken met de Beatles is de blijvende impact van Onslow Ford op onze cultuur minimaal, ondanks dit gedenkteken. Ik vermoed dat hij binnenkort zo goed als vergeten zal zijn, terwijl de Beatles vast en zeker nog decennialang (misschien zelfs eeuwen?) zullen worden herinnerd. Genialiteit en succes worden terecht vereerd. Ik wil zeker niet suggereren dat we deze eigenschappen niet zouden moeten waarderen. Wat ik ermee wil zeggen is dat we, net als de vrienden van Onslow Ford, de bescheiden deugd van vriendelijkheid wat meer zouden kunnen opmerken en mogen koesteren dan we soms doen.

Dat is de reden waarom ik er in dit boek, *The Keys to Kind-*

ness (naar het Nederlands vertaald als *De kracht van vriendelijkheid*), voor pleit dat we vriendelijkheid serieuzer gaan nemen en meer gaan waarderen. We zijn vriendelijker dan we denken, maar we zouden nog vriendelijker kunnen zijn – met enorme voordelen voor onze persoonlijke geestelijke gezondheid en ons welzijn, maar ook voor de samenleving als geheel, de economie en het milieu. Door gebruik te maken van de meest recente psychologische bevindingen van over de hele wereld en voort te bouwen op nieuw en uniek onderzoek, wil ik laten zien dat we met vriendelijkheid niet alleen anderen helpen, maar ook onszelf.

Vriendelijk zijn is echter niet altijd gemakkelijk. De manier waarop de wereld in de huidige tijd in elkaar zit, kan ertoe leiden dat we streng zijn voor onszelf en voor anderen. Scholen, universiteiten en werkplekken zijn in een aantal opzichten vriendelijker dan vroeger. Voorbij zijn de dagen dat je het kon maken om een typemachine naar een medewerker te gooien (toen ik net in de redactie van een radioprogramma zat, vertelden oudere collega's me verhalen over zulke incidenten). Voorbij zijn de dagen dat kinderen stokslagen kregen omdat ze geen tafels van vermenigvuldiging konden onthouden. Toch wordt in heel de samenleving nog steeds hoog opgegeven over persoonlijke prestatie en individueel succes, wat veelal ten koste gaat van anderen, omdat dat streven soms hard en meedogenloos kan zijn. Het idee dat vriendelijkheid zwak is en dat zwakte betekent dat je het onderspit delft, is nog steeds gangbaar. In dit boek wil ik deze gedachten uitdagen, en gesteund door uitgebreide bewijsvoering laten zien dat we allemaal baat hebben bij meer samenwerking en mededogen, en dat vriendelijk en empathisch zijn zeker geen belemmering hoeft te zijn voor succes of waardering. Integendeel, hoe meer vriendelijkheid er is in de wereld, hoe meer de wereld ervan zal profiteren.

Ik zal ook ingaan op de lastige vraag hoe we vriendelijkheid kunnen definiëren.

Zo vraag ik me bijvoorbeeld af welke van de volgende uitspraken op jou van toepassing zijn:

- Ik denk dat het juist is om iedereen een kans te geven
- Ik vind het gemakkelijk om te vergeven
- Ik deel graag, ook dingen die ik liever voor mezelf zou houden
- Ik heb iemand verrast met een vriendelijk gebaar
- Ik glimlach naar een onbekende
- Ik heb iets gedaan dat me tegenstaat om een vriend te helpen

Maak je geen zorgen als je jezelf niet herkent in deze uitspraken. Ze staan voor verschillende typen van vriendelijkheid. Misschien ben je meer geneigd tot tolerantie of empathie, en heb je minder de neiging om bewust goede daden te verrichten of gedrag te vermijden dat mogelijk onvriendelijk is. Hoogstwaarschijnlijk handelde je bij sommige gelegenheden weleens op bovengenoemde wijze, maar bij andere niet. Je bent waarschijnlijk een vriendelijk mens, maar niet altijd, en waarschijnlijk toon je je vriendelijkheid op verschillende manieren op verschillende momenten.

Je ziet meteen: vriendelijkheid is niet eenvoudig. Noch is het slechts één ding. Vriendelijkheid heeft vele kanten, ze is moeilijk vast te pinnen en wordt vaak verkeerd begrepen. Zo beledigde ik ooit de weduwnaar van een briljant onderzoeker door hem te vertellen dat ik – hoewel ik zijn vrouw slechts een paar keer kort had ontmoet – kon zien wat een vriendelijk mens ze was. Ik bedoelde het oprecht als een compliment, maar hij vond het een nietszeggende en zelfs neerbuigende opmerking,

waarmee ik de professionele prestaties van zijn vrouw bagatelliseerde. Zijn reactie was misschien ook wel begrijpelijk, gezien de structurele onderwaardering van de prestaties van vrouwen in een traditionele mannenwereld. Maar toch was het ook jammer – een voorbeeld van het feit dat vriendelijkheid in onze cultuur wordt ondergewaardeerd. Ik zou graag in een wereld leven waar het beste wat je over iemand kunt zeggen is dat hij of zij zo'n vriendelijk mens was.

Zeven sleutels tot vriendelijkheid

In dit boek ga ik op zoek naar zeven sleutels tot vriendelijkheid, waarvan sommige je misschien vanzelfsprekend lijken en andere niet. Geen van deze sleutels is belangrijker dan de andere – integendeel, ze horen bij elkaar en geven samen een meer volledig beeld van alle aspecten van vriendelijkheid waarmee we rekening moeten houden om van de wereld een mooiere plek te maken.

In hoofdstuk 1 begin ik met het verkennen van het – vaak ondergewaardeerde – feit dat er al heel veel vriendelijkheid in de wereld is. Want ja, dat is echt zo: er is meer menselijkheid dan onmenselijkheid in de wereld. We moeten er alleen de ogen voor openen en ons niet laten misleiden door de negativiteit die onvermijdelijk de boventoon voert in het nieuws en op sociale media. Vervolgens zal ik in hoofdstuk 2 laten zien dat vriendelijkheid goed voor je is, niet alleen als geveer, maar ook als ontvanger. Vriendelijkheid schept een win-winsituatie – voor ons als individu, voor anderen en voor de rest van de wereld. In dit hoofdstuk en het volgende zal ik laten zien dat mensen die zich vriendelijk gedragen baat hebben bij hun vriendelijkheid – en ik hoop je ervan te overtuigen dat daar

niets mis mee is en dat de voordelen die het oplevert de impact van je vriendelijkheid op anderen niet ondermijnen. Daarna maak ik een kleine excursie om een van de grote problemen van onze tijd te bespreken: sociale media. In een ‘half hoofdstuk’ getiteld ‘Er is vriendelijkheid genoeg op sociale media (Oké, niet genoeg misschien, maar ze is er wel)’ zal ik betogen dat je op Twitter¹ en Facebook en andere platforms weliswaar veel scheldpartijen en haatberichten vindt, maar dat dat maar het halve verhaal is – want zelfs in deze slangenkuilen vind je volop vriendelijkheid en positiviteit. In hoofdstuk 4 ga ik dieper in op de vraag of je vriendelijk én succesvol kunt zijn in het leven. Ik hoop niet dat het een spoiler is als ik je nu al vertel dat het antwoord een volmondig JA is. Ik zal laten zien dat vriendelijkheid niet soft is of zwak – maar dat het onze verborgen kracht kan zijn.

Vervolgens zal het gaan over de moeilijke vraag hoe we een vriendelijker mens worden. De vijfde sleutel tot vriendelijkheid is moeite doen om de meningen en perspectieven van anderen te begrijpen, waarbij het belangrijk is dat we ons moment kiezen. Er is een tijd en een plaats voor empathie. In het zesde hoofdstuk zal ik betogen dat we ons niet hoeven te beperken tot de kleine willekeurige daden van vriendelijkheid waar we zo vaak over horen. We mogen gerust groot denken. Van de meesten van ons zal misschien nooit heldenmoed worden gevraagd, maar we zijn er allemaal toe in staat en we zouden van tevoren plannen kunnen maken voor dat ene moment waarop we iemands leven kunnen redden. Nadenken over extreme vriendelijkheid kan ook helpen om vriendelijker te zijn in het dagelijks leven. Hoofdstuk 7 is een beetje anders omdat het hierin niet gaat over vriendelijkheid tegenover anderen, maar tegenover onszelf. Zelfzorg en compassie met onszelf, zo zal ik betogen, hoeven niet te betekenen dat we vervallen tot genotzucht

en egoïsme. Als we die op de juiste manier inzetten, kunnen we van deze eigenschappen enorm veel profijt hebben voor onze geestelijke gezondheid. We zullen ook naar onszelf en onze persoonlijke tekortkomingen een bepaalde tederheid moeten ontwikkelen, want daarmee beschermen we ons eigen welzijn en plaatsen we onszelf in een betere positie om anderen te helpen.

Ik sluit af met een recept voor vriendelijkheid, dat tips geeft om al dit onderzoek in de praktijk te brengen, zodat we als mens vriendelijker en behulpzamer worden, en met elkaar kunnen bouwen aan een vriendelijker wereld. In dit gedeelte kies je zelf welke suggesties in jouw leven zouden kunnen werken. Ik hoop ook dat het je zal aanzetten tot het ontwikkelen van eigen ideeën om op een vriendelijker manier te handelen.

Ik zal in dit boek putten uit gedegen psychologisch onderzoek en bewezen strategieën die in wetenschappelijke tijdschriften zijn gepubliceerd. Gedurende de laatste twee decennia is dit onderwerp, dat tot dan toe verwaarloosd werd binnen de psychologie en de neurowetenschap, grondig bestudeerd door ervaren wetenschappers. Ik benadruk dat omdat een boek over *kindness* (vriendelijkheid, behulpzaamheid) gemakkelijk de indruk kan wekken dat het soft, sentimenteel en weinig serieus is. Het tegenovergestelde is waar.

De Kindness Test

Ik zal in dit boek ook uitgebreid gebruikmaken van de allernieuwste bevindingen van 's werelds grootste onderzoek naar vriendelijkheid in zijn soort – de Kindness Test, waaraan ik werkte met collega's van de universiteit van Sussex, een toonaangevend centrum voor onderzoek naar dit onderwerp. Het onderzoek werd geleid door professor Robin Banerjee, ook

wel (in elk geval door mij) ‘*professor of kindness*’ genoemd. Ik maakte dit onderzoek wereldkundig in uitzendingen en podcasts van de BBC die ik presenteer – *All in the Mind* op BBC Radio 4, en *Health Check* op BBC World Service.

In de Kindness Test nodigden we mensen uit om online een aantal vragenlijsten in te vullen. Daarbij stelden we vragen over van alles en nog wat, van hun persoonlijkheid en hun geestelijke gezondheid tot hoe vriendelijk ze meenden te zijn in het dagelijks leven en welk deel van een onverwachte meevaller ze bereid waren weg te geven aan een ander. We stonden versteld van het aantal mensen dat deel wilde nemen aan dit onderzoek – 60.227 mensen uit 144 landen. De analyse van deze ongeken- de dataset gaf ons een beter inzicht in hoe vriendelijkheid werkt in het echte leven, en wat ons ervan weerhoudt om vriendelij- ker te zijn.

Vanaf het allereerste begin bleek uit de Kindness Test dat er vele soorten vriendelijkheid bestaan. Toen de deelnemers werd gevraagd om op te sommen op welke manieren ze vriendelijk en behulpzaam waren tegenover anderen, gaven zij een groot aantal voorbeelden, maar hier volgt de top vijf:

**TOP VIJF VAN MANIEREN WAAROP MENSEN
AANGAVEN DAT ZE VRIENDELIJK WAREN**

1. Ik help mensen als ze daarom vragen
2. Ik vind het niet erg om vrienden een gunst te verlenen
3. Ik houd de deur open voor anderen
4. Ik help mensen op straat als ze iets laten vallen
5. Ik maak me bezorgd om mensen die het minder goed hebben dan ikzelf

Wat opvalt is hoe alledaags, ja, bijna afgezaagd, deze gebaren van vriendelijkheid zijn. Het zijn geen grote daden van vrijgevigheid of zelfopoffering. In de zin ‘Ik vind het niet erg om vrienden een gunst te verlenen’ klinkt misschien zelfs enige tegenzin door. Toch vinden deze kleine gebaren van vriendelijkheid overal om ons heen plaats, vaak onopgemerkt én voortdurend. Het mogen dan kleine druppeltjes zijn, maar samen vormen ze een oceaan. Daarom is het misschien ook niet verrassend – hoewel nog steeds bemoedigend! – dat uit deze studie is gebleken dat vriendelijkheid heel gewoon en wijdverbreid is. Driekwart van de mensen gaf aan dat ze ‘vrij vaak’ of ‘bijna altijd’ vriendelijk werden bejegend door vrienden of familie. Van de ondervraagden had 59 procent diezelfde dag ervaren dat iemand vriendelijk tegen hen was geweest, en een kwart van hen zei zelfs dat ze iets dergelijks in het afgelopen uur hadden meegemaakt.

In de vragenlijst vroegen we mensen ook om op een schaal aan te geven hoe hoog ze hun eigen vriendelijkheid inschatten. Daarbij moesten we er natuurlijk wel op kunnen vertrouwen dat ze eerlijk zouden zijn over hun gedrag. De zeer uiteenlopende reacties die we ontvingen suggereren evenwel dat mensen bereid zijn het toe te geven als ze zichzelf *niet* echt aardig vinden, evenals het tegenovergestelde. Ik denk dan ook dat we hen op hun woord mogen geloven en dit beoordelingssysteem als redelijk betrouwbaar mogen beschouwen.

De bevindingen zijn interessant, vooral als het gaat om het categoriseren van groepen die bovengemiddeld hoog scoren op vriendelijkheid. Zo gaven vrouwen en religieuze mensen iets vaker aan dat ze zich vriendelijk gedragen dan de gemiddelde deelnemer. Maar persoonlijkheid bleek nog veel sterker verschil te maken. Mensen die extravert zijn, openstaan

voor nieuwe ervaringen en gericht zijn op harmonie, geven en ontvangen opvallend vaker vriendelijkheid. Ook waarde-systemen blijken een belangrijke factor – zelfs belangrijker dan religie. Degenen die zeiden dat ze liefdadigheid en universalisme waardeerden, bleken gemiddeld vriendelijker dan degenen die prestatie en macht waardeerden. Maar geen paniek als je een ambitieuze, gereserveerde, prikkelbare, agnostische man bent. Want dat betekent niet dat je automatisch laag scoort op vriendelijkheid. Deze bevindingen weerspiegelen de gemiddelden van een grote groep. Het is dus goed mogelijk dat een knorrige, introverte man die streeft naar succes en niet in God gelooft, niettemin hoog scoort op vriendelijkheid. (Misschien ken je zelf ook wel een aantal van die mensen.) Toch vertellen de gemiddelde scores ons wel degelijk belangrijke dingen als het gaat om de vraag welke mensen op collectief niveau naar alle waarschijnlijkheid het meest vriendelijk zijn.

Iets anders wat we mensen in de Kindness Test vroegen, was om woorden te noemen die ze met vriendelijkheid associeerden. De top vijf bij deze vraag was:

**TOP VIJF VAN WOORDEN DIE MENSEN
ASSOCIËREN MET VRIENDELIJKHEID**

1. Empathie
2. Zorgzaam zijn
3. Helpen
4. Attent zijn
5. Compassie



‘Fascinerend en prikkelend.
Vol met nuchtere en alledaagse wijsheid.’

– *The Daily Mail*

In een tijd van wereldwijde uitdagingen zoals polarisatie, oorlogen, crises, klimaatverandering en pandemieën, roept Claudia Hammond op tot meer zachtaardigheid. Ze deelt zeven inspirerende lessen en illustreert hoe we zelf vriendelijker kunnen worden en wat de positieve effecten daarvan zijn.

De kracht van vriendelijkheid benadrukt het belang van vriendelijk zijn voor onszelf, anderen en de wereld. Gebaseerd op het grootste wetenschappelijke onderzoek naar vriendelijkheid aan de University of Sussex, fungeert het als een kompas voor een vriendelijker leven in een tijd waarin samenwerking en compassie urgenter zijn dan ooit.

‘Hammond weet de balans te vinden tussen optimisme en realisme. Zelfs cynici zullen iets hoopvoller worden.’

– *Publishers Weekly*

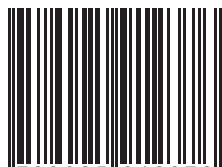


ibrodiefoto.com

Claudia Hammond is auteur, radiopresentator en podcasthost voor de BBC. *De kracht van vriendelijkheid* is haar eerste boek bij Ten Have.



www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 912376 >

th ten have