

ER IS NIEMAND
ZOALS

ten have

JU

Waarom we moeten stoppen onszelf
te vergelijken met anderen.

ANNE DE BRUIN

ER IS NIEMAND ZOALS JIJ

WAAROM WE MOETEN STOPPEN
ONZELF TE VERGELIJKEN MET ANDEREN

ANNE DE BRUIJN

th ten have

VOEL JIJ JE GEZIEN?

Niemand wil zich onzichtbaar voelen. Maar in een wereld waarin nieuws van bijna de hele aarde naar ons toe komt, is het behoorlijk makkelijk om je verloren te wanen. We zijn ons bewust van veel meer dan alleen onze eigen cirkel – onze familie, onze vrienden, medestudenten of collega's. In de afgelopen honderd jaar is onze sociale cirkel met de komst van nieuwe media – radio, tv, internet, sociale media – niet alleen qua reikwijdte enorm veranderd, maar ook qua mechanisme. Waar radio en tv onze wereld op een passieve manier groter maakten (we zien en horen meer), nodigde het internet ons uit om actief deel te nemen aan die enorme wereld. Sociale media deden daar nog een schepje bovenop.

Hoe voel je je nog gezien in een wereld waarin vrijwel iedereen een platform heeft? Het is bijna ondoenlijk om jezelf niet te vergelijken met alle succesverhalen die je dagelijks gevoerd krijgt. Als ik erachter kom dat Kim Kardashian op precies dezelfde dag is geboren als ik, is het bijna onmogelijk om mezelf niet met haar te vergelijken, naar de spiegel te rennen, en te overwegen of ik toch mijn grijze haar moet verven en wat botox moet laten injecteren. In een wereld waarin bijna overal wordt geadverteerd dat het vergaren van geld de hoogste deugd is – bijna een vanzelfsprekendheid – en waarin we leren dat iedereen zijn dromen kan waarmaken

‘als je maar hard genoeg werkt’, is het behoorlijk lastig om je (tenminste soms) niet inferieur te voelen. En al helemaal als het kopen van een eigen huis voor jou meer een koortsige nachtmerrie lijkt dan een droom die je kunt waarmaken.

We krijgen op verschillende manieren de boodschap dat we, om de moeite waard te zijn, ook een succes moeten zijn: uitzonderlijk mooi, enorm getalenteerd of rijk. En deze boodschap is met name in de westerse cultuur zo gemeengoed geworden dat die niet eens meer wordt bevraagd. Er wordt impliciet van uitgegaan dat jij ook op die manier uitzonderlijk wilt zijn. Als je dat wilt, is daar niets mis mee. Maar het is wel de moeite waard om je even af te vragen of en hoe je zelfbeeld daarmee samenhangt. Heb je ook het gevoel gezien te mogen worden als je blut bent, niet de beste huid hebt, en niet zo geweldig presteert?

Enerzijds is het onvermijdelijk dat er mensen zijn tegen wie we opkijken. En dat we onszelf met hen meten – dat werkt zo in elke samenleving. Maar je hoeft niet op precies diezelfde manier buitengewoon of bijzonder te zijn om de moeite waard te zijn en gezien te mogen worden. Toch is dat wel een gangbaar idee geworden in onze maatschappij, en het is bijzonder lastig om daarin niet mee te gaan en je niet gezien te voelen als jij niet uitzonderlijk (genoeg) bent.

Dit boek geeft je een andere optie. Het neemt je mee op een reis door hoe we over onszelf nadenken. Het geeft antwoord op vragen als ‘Wat maakt mensen buitengewoon?’ en ‘Waarom vergelijken we onszelf?’, maar zet ook uiteen waarom we dat tegenwoordig zoveel vaker doen, en welke effecten dat kan hebben op je zelfbeeld. De ontwikkeling van de westerse maatschappij in de laatste eeuwen speelt hierin ook een belangrijke rol: daardoor zijn constante vergelijkingen bijna onvermijdelijk geworden. Al lezend kom je erachter waarom je uniek bent (ja, jij ook) én waarom het compleet normaal

is dat je de behoefte hebt om gezien te worden. Die is namelijk universeel. Iedereen, ook de mensen die we collectief als uitzonderlijk bestempelen, heeft die behoefte – én de neiging om zichzelf te vergelijken en beoordelen. Terwijl we dat eigenlijk niet nodig hebben om ons gezien en gewaardeerd te voelen. Aan het einde van dit boek weet je dit hopelijk niet alleen, maar voel je het ook.¹

1 Om het bij maar één voetnoot te houden – anders leest het niet lekker – staan de gebruikte bronnen op **niemandzoalsij.com**. Kun je meteen doorklikken naar de artikelen.

WAAROM WE GEZIEN WILLEN WORDEN

De gelukkigen onder ons voelen zich gezien door hun ouders of verzorgers, of door andere leden van hun (zelfgekozen) familie. Maar velen van ons voelen dat niet. Vaak hebben we het gevoel dat we hun aandacht pas waard zijn als we iets speciaals presteren of op een bepaalde manier uniek zijn. En dat geldt nog meer als het gaat om mensen buiten onze vertrouwde kring – dan moeten we al helemaal iets bijzonders zijn. Maar wat betekent dat eigenlijk, speciaal zijn, uitzonderlijk, extraordinair? En waarom hebben we het gevoel dat we dat moeten zijn?

Deze vraag komt natuurlijk niet uit het niets. Ik heb dat gevoel ook. En het gekke is: als ik iets presteer wat ik zelf noemenswaardig vind – ik heb een audioproductie opgeleverd aan een belangrijke klant of voor het eerst succesvol een desembrood gebakken – dan voel ik me misschien even gezien. Maar dat gevoel blijft niet hangen. Het is niet iets dat zich in me opstapelt naarmate ik meer presteer, of meer momenten beleef waarop ik me speciaal voel. Het is altijd tijdelijk. En een tijdelijke prestatie is dus niet genoeg.

Dit zegt wel iets over onze maatschappij – namelijk dat ‘presteren’ blijkbaar samenhangt met je gezien voelen, met je gevoel van eigenwaarde. Waarom is dat zo?

En wat is ervoor nodig om je blijvend gezien te voelen? Waarom hebben we die behoefte eigenlijk, waar komt die vandaan? Het zijn allemaal vragen met meer dan één antwoord. Hier komen ze.

VEILIG IN DE KUDDE

Het feit dat mensen in beginsel kuddedieren zijn, verklaart een hoop als we naar menselijk sociaal gedrag kijken: er wordt dan gezegd dat dat gedrag ‘evolutionair bepaald’ is. Maar waarom zijn we eigenlijk kuddedieren?

Een praktische reden om als kudde te leven is veiligheid: samen leven betekent veilig leven. Daarbij speelt ‘gezien worden’ een grote rol. Als de kudde je bijvoorbeeld niet in het oog houdt en zonder jou naar het volgende veld gaat, sta je er letterlijk alleen voor en ben je kwetsbaar voor roofdieren — je bent gewoon niet veilig. Daarbij zorgt de groep ook op andere manieren voor betere overlevingskansen, bijvoorbeeld door samen voor eten te zorgen, of samen het nageslacht te bewaken.

Om zo samen te kunnen werken, moet er ook verbinding bestaan tussen de leden van de groep. Daarom hebben kuddedieren een basisbehoefte om contact te maken met anderen – te communiceren – en vertonen ze sociaal gedrag. Van olifanten is bijvoorbeeld bekend dat ze namen voor elkaar hebben, en dat ze ook goed voor elkaar zorgen. Als ze bedreigd worden, roepen ze elkaar om hulp. Dat doen ze volgens onderzoek zelfs over heel lange afstanden (van meerdere kilometers), met infrasone geluiden die wij niet kunnen horen. Ze doen dat bijvoorbeeld om roofdieren te ontwijken of soortgenoten te kunnen vinden. Overigens zijn olifanten niet de enige dieren die over lange afstanden met elkaar communiceren: van walvissen is bekend dat hun gezang duizenden kilometers verderop opgepikt kan worden door soortgenoten.

DIEREN DIE TROOSTEN

Mensen kunnen geen contact leggen met infrasone geluiden, maar zoeken net als andere dieren wel bij elkaar naar veiligheid en verbinding. We zijn gewoon evolutionair geprogrammeerd om dat te doen. Andere dieren – zeker zoogdieren – lijken ook dezelfde emoties als wij te ervaren. Een koe raakt van streek als haar kalf bij haar wordt weggenomen, net zoals een menselijke ouder overstuurd zou raken. Verdriet is ook waargenomen bij paarden, honden, katten en walvissen en – misschien verwacht je het niet – bij kraaien. Ook zij rouwen om overleden groepsleden.

Vind je dat zielig voor ze? Dat is je empathie. Veel dieren hebben dat trouwens ook: het voelen van een emotie bij het zien van een emotie – letterlijk mee-voelen. Soms verbinden we daar ook een actie aan. Dan troosten we iemand bijvoorbeeld. Frans de Waal vertelt in zijn boek *Een tijd voor empathie* dat er naast mensen ook andere (zoog)dieren zijn die elkaar troosten: olifanten, dolfijnen, en apen bijvoorbeeld. Apen kunnen trouwens ook conflicten oplossen en het na een ruzie met elkaar goedmaken. Niet toevallig zijn dit allemaal dieren die, net als wij, in groepen leven en waarbij dit soort sociale vaardigheden, gevoed door empathie, essentieel zijn om de groep te laten functioneren.

Als je het begrip ‘kuddementaliteit’ hoort, wordt daar meestal niets positiefs mee bedoeld, terwijl het juist precies is wat ons altijd veiligheid heeft geboden. Het afstemmen op elkaar zorgt ervoor dat onze samenleving werkt. En dat afstemmen, dat meevoelen, zit bij ons ingebakken – we doen het automatisch, net als alle andere zoogdieren. Dat heeft mede te maken met het feit dat de baby’s van zoogdieren een tijdje moedermelk drinken en langer zorg nodig hebben dan andere dieren. Bij mensen is dat al helemaal het geval – en dat wordt ingeregeld door onze hormonen. Die regelen ook dat zorgen voor een ander en connecties met elkaar zo goed voelen.

WAAROM HET ZO GOED VOELT

Het voelt goed om gezien te worden. Dat je in het leven van iemand anders een rol speelt, dat er iemand denkt dat je speciaal bent – net als wanneer je verliefd bent. Daarom voelt verliefdheid zo geweldig: je hersenen krijgen een oxytocineboost. Oxytocine is een van de bekendste ‘gelukshormonen’, naast serotonine, endorfine en dopamine. Yep, dat klinkt als het assortiment van een nachtapotheker, en terecht, want net als elke andere drug kunnen ze heel verslavend zijn (maar daarover later meer).

RAAK ME AAN

Als we een connectie voelen met een ander mens, komt er oxytocine vrij in ons lichaam. Daarom wordt het vaak het ‘liefdeshormoon’ genoemd. Oxytocine speelt een rol bij romantische liefde, maar ook bij andere connecties zoals vriendschap of moederliefde. Het komt vrij tijdens seks (en in grote hoeveelheden bij een orgasme), maar het is negen maanden later ook het hormoon dat de baarmoeder doet samentrekken en de geboorte inluidt. Daarna laat het in de moeder de melkstroom op gang komen, zodat de baby te eten krijgt. En zowel de baby als de moeder krijgen een oxytocineboost als ze knuffelen. En dat blijft zo, hoe oud het kind en de moeder ook worden.

Overigens heeft de band met kinderen niet alleen op vrouwen invloed op fysiek niveau: mannen die samen met hun partner voor de kinderen zorgen krijgen ook een veranderde hormoonhuishouding, waarbij onder andere het oxytocineniveau stijgt en het testosteronniveau daalt. Daarbij is er bij hen meer activiteit te zien in de hersengebieden die voor inlevingsvermogen en empathie zorgen. Bij mannen die de hele

verantwoordelijkheid voor de zorg dragen, zijn er zelfs veranderingen in het brein te zien, die ook moeders doorgaans ondergaan: zij krijgen een grotere amygdala en hypothalamus, wat extra oplettendheid en zorgdrang tot effect heeft.

Mensen zijn trouwens sowieso niet gemaakt om in hun eentje voor hun kind te zorgen. Dat kan ook haast niet, want het duurt heel lang totdat een mensenbaby volwassen is geworden. Evolutionair gezien duurt het tot in de pubertijd voordat ze écht een beetje kunnen bijdragen aan de voedselvoorraad, bijvoorbeeld. Door de zorg voor kinderen te delen met anderen wordt het haalbaarder voor de mens om meer kinderen te baren. Dit raakt trouwens aan wat de 'grootmoederhypothese' wordt genoemd: de theorie dat mensenvrouwen (samen met chimpansees en tandwalvissen zoals orka's) nog lang leven nadat ze niet meer vruchtbaar zijn, zodat ze kunnen helpen met de zorg en er zo ook voor zorgen dat hun genen (via die van hun dochters) worden doorgegeven. Van orka's is bijvoorbeeld bekend dat de oudere vrouwen de groepen naar visrijke gebieden leiden, en dat ze hun eigen vangst delen met hun familie.

Ook bij grootouders wordt er oxytocine aangemaakt als ze hun kleinkind knuffelen. Oxytocine speelt een rol in elke levensfase, en bij elk type liefdevol menselijk contact, van oogcontact tot intieme aanraking: gebaren die troost en warmte kunnen bieden, een gevoel van gezien en begrepen te worden, van verbinding met een ander mens. Onderzoek heeft zelfs uitgewezen dat fysieke pijn wordt verzacht door een knuffel, of door het vasthouden van iemands hand. Dat is ook waarom hoge oxytocinewaarden een verband hebben met lagere stressniveaus en een groter vermogen om angst te onderdrukken: oxytocine helpt ons om ons op ons gemak te voelen. Daarom zoeken we die verbinding met andere mensen op.

ER IS NIEMAND ZOALS JIJ

Wat ben je waard? Voel jij je gezien?

Iedereen heeft de behoefte om gezien te worden. Om te weten waar we staan, vergelijken we ons constant met anderen – bewust én onbewust. Dat gaat tegenwoordig heel ver. We vergelijken ons niet alleen met de mensen om ons heen, maar met de hele wereld – inclusief vreemden op sociale media en beroemdheden. Hoe steken wij af bij hun prestaties, uiterlijk en succes? En kunnen wij net zo uitzonderlijk knap, sterk of mooi worden als zij?

In *Er is niemand zoals jij* onderzoekt **Anne de Bruijn** waarom we ons steeds weer meten aan anderen en welke invloed dat heeft op ons zelfbeeld. Ze helpt ons die drang te begrijpen en te relativeren, en laat zien dat we van onszelf al speciaal zijn.

Net zoals iedereen.



Anne de Bruijn schrijft en produceert audiotours voor musea, is copywriter voor maatschappelijke en culturele ondernemingen en geeft les aan de Hogeschool Utrecht. In haar werk spelen talen, culturen en menselijk gedrag een grote rol.



th ten have

uitgeverijtenhave.nl
niemandzoalsjij.com