

Vivek Murthy

De kracht van verbinding

Sociale verbintenis als sleutel
tot een betere gezondheid
en een fijnere wereld



Woord vooraf

Dit is een boek over het belang van verbinding tussen mensen, de verborgen impact van eenzaamheid op onze gezondheid en de sociale kracht van gemeenschappen. Als arts voelde ik me genoodzaakt om deze onderwerpen te bespreken vanwege de steeds groter wordende lichamelijke en emotionele schade door het gebrek aan sociale verbinding die ik de afgelopen tientallen jaren overal in onze samenleving heb gezien. Maar wat ik niet had kunnen voorzien was de ongekende beproeving waarmee onze wereldwijde gemeenschap te maken zou krijgen, net op het moment dat dit boek zou verschijnen.

In de eerste weken van 2020 veranderde de COVID-19-pandemie lichamelijk menselijk contact in een potentieel dodelijke bedreiging. Het nieuwe coronavirus waarde rond als een onzichtbare stalker, en ieder van onze medemensen kon er drager van zijn. Het leek wel alsof dichtbij genoeg komen om over een ander heen te kunnen ademen van de ene dag op de andere synoniem was geworden met gevaar. Het gebod van de volksgezondheidsinstanties was duidelijk: om levens te redden, moesten we de ruimte tussen elkaar radicaal laten toenemen.

Terwijl ik dit schrijf, zitten we nog steeds midden in deze pandemie. Nu zorgpersoneel risico loopt, ziekenhuisapparatuur schaars is en het coronavirus elke dag meer dodelijke slachtoffers opeist, hebben regeringen over de hele wereld ‘social distancing’ verordend, scholen en de meeste bedrijven gesloten, en iedereen behalve essentiële dienstverle-

ners bevolen om thuis te blijven. Die hulpverleners, medewerkers van de gezondheidszorg en voedselvoorziening, en anderen die móeten blijven werken om ons te beschermen, zetten nu hun leven op het spel. Zij herinneren ons eraan hoezeer we eigenlijk afhankelijk zijn van elkaar.

In reactie daarop hebben ouders, zoals mijn echtgenote Alice en ik, de speelafspraken van onze kinderen afgezegd, hebben verpleeghuizen een bezoekverbod uitgevaardigd omdat ouderen tot de groep behoren die het meeste risico loopt voor dit virus, en moeten verloofde stellen hun lang van tevoren geplande bruiloften uitstellen. Allerhande sociale activiteiten die we allemaal voor lief namen – concerten, wedstrijden, naar de bioscoop en uit eten gaan met vrienden, gezellig kletsen op kantoor en tijdens geloofsbijeenkomsten – zijn plotseling in de wacht gezet.

In eerste instantie leek het erop dat deze crisis onvermijdelijk tot sociaal en ook fysiek isolement zou leiden. Als we elkaar niet konden ontmoeten, hoe konden we ons dan met elkaar verbinden? Als we dezelfde ruimte niet konden delen, hoe konden we elkaar dan helpen? Als we elkaar niet konden aanraken, hoe konden we onze liefde voor elkaar dan uiten? De term ‘social distancing’ leek ons tot eenzaamheid te veroordelen.

En dan was er nog het onderwerp ‘vertrouwen’. Angst voor infectie en paniek over de potentiële economische gevolgen zetten sommigen ertoe aan om de officiële verordeningen te negeren en noodvoorraden te hamsteren. Naast het dreigende schrikbeeld van een wereldwijde financiële recessie doemde er een net zo verontrustend vooruitzicht van een sociale recessie op: een uiteenrafelen van de verbondenheid in de samenleving die steeds ernstiger vormen zou aannemen naarmate we het langer zonder menselijke interactie moesten stellen.

Maar naarmate de pandemie voortduurt, wordt steeds duidelijker dat ‘social distancing’ een misplaatste term is. Natuurlijk, we moeten lichámelijk afstand houden om de verspreiding van COVID-19 tegen te gaan, maar in sociaal opzicht zouden we weleens met een hechtere band met onze vrienden en familieleden dan ooit uit deze crisis kunnen komen.

Elke dag brengt nieuwe voorbeelden van onze gemeenschappelijke inventiviteit nu we deze crisis met elkaar tegemoet treden. In Italië, een

van de zwaarst getroffen landen, hebben buurtgenoten die geïsoleerd thuiszitten gezamenlijke troost gevonden door met één stem vanuit hun ramen te zingen. In China zijn patiënten in quarantaine-units gaan squaredansen om zichzelf op te vrolijken terwijl ze herstellen. En over de hele wereld hebben families, vrienden en vreemden hun ruimhartigheid laten blijken door boodschappen te doen voor zieken en ouderen, te checken hoe het gaat met kwetsbare buurtgenoten, en plaatselijke updates te delen over allerlei zaken, van de openingstijden van supermarkten tot de beschikbaarheid van toiletpapier. (Wie had kunnen denken dat toiletpapier zo'n gewild product zou zijn tijdens een pandemie!)

Tegenwoordig hebben we het geluk dat technologie ons kant-en-klare gelegenheden biedt om onze verbondenheid op afstand te versterken. De pandemie inspireert tot creativiteit op het internet nu artiesten vanuit huis via filmpjes met elkaar dansen en zingen. Families vieren verjaardagen via FaceTime. Het publiek geniet van live opera-uitvoeringen die via het internet worden gestreamd, en leerlingen en studenten, van kleuters tot promovendi, ontmoeten elkaar tijdens online lessen. Terwijl we leren virtueel te spelen, werken en samenwerken, helpen we elkaar om de eenzaamheid van ons af te houden en herinneren we elkaar eraan hoe belangrijk we zijn voor onze wederzijdse weerbaarheid.

Ik vind het treffend hoeveel van de lessen die ik heb geleerd terwijl ik dit boek schreef nu onmiddellijk relevant zijn. Door onze sociale verbindingen te versterken kunnen we onze gemeenschappen sterker maken en elkaar beschermen. Vier belangrijke strategieën zullen ons niet alleen helpen om deze crisis te doorstaan, maar ook om onze sociale wereld tot ver in de toekomst te helen:

1. **Breng elke dag tijd door met degenen van wie je houdt.** Dit hoeven niet alleen de mensen in je eigen huishouden te zijn. Leg ook contact met de andere mensen in je leven via telefoon of nog liever videobellen, zodat je hun stem kunt horen en hun gezicht kunt zien. Besteed er elke dag minstens een kwartier aan om contact te leggen met degenen om wie je het meest geeft.

2. **Richt je op elkaar.** Probeer afleidingen te vermijden wanneer je met anderen omgaat. Vergeet het multitasken en geef de andere persoon het geschenk van je volle aandacht. Maak zo mogelijk oogcontact en luister oprecht.
3. **Ga op in het alleen zijn.** De eerste stap naar het opbouwen van een sterkere verbinding met anderen is een sterkere verbinding met onszelf op te bouwen. Alleen zijn helpt ons daarbij, omdat we zo naar onze eigen gevoelens en gedachten kunnen kijken, onze creativiteit kunnen verkennen en contact kunnen maken met de natuur. Meditatie, gebed, kunst, muziek en naar buiten gaan kunnen allemaal bronnen van rust en vreugde in je eentje zijn.
4. **Bied hulp en laat je helpen.** Dienstbaarheid is een vorm van menselijke verbondenheid die ons herinnert aan onze waarde en ons doel in het leven. Geven en ontvangen versterken allebéí onze sociale banden. Kijken hoe het met een buurtgenoot gaat, advies vragen en ook op anderhalve meter afstand gewoon glimlachen tegen een vreemde kunnen ons allemaal sterker maken.

Ik heb ooit een arts als mentor gehad die telkens even de tijd nam om diep adem te halen voordat hij de kamer van de patiënt binnenging, en die seconden gebruikte hij om zichzelf eraan te herinneren hoe dankbaar hij was dat hij de kans kreeg om iemand te helpen helen. Vandaag de dag delen we die mogelijkheid allemaal. Gezonde relaties zijn net zo essentieel als vaccins en beademingsapparatuur voor ons wereldwijde herstel.

Deze pandemie is niet de eerste en zal niet de laatste keer zijn dat onze sociale verbondenheid op de proef wordt gesteld, maar het is uitzonderlijk dat de hele wereld tegelijk voor zo'n zware opgave staat. Ondanks al onze verschillen is die gemeenschappelijke ervaring op zich al iets wat verbindt. We zullen de rest van ons leven deze herinnering met elkaar gemeen hebben. En als we van dit moment leren om beter samen te zijn, zullen we niet alleen deze crisis doorstaan, maar ook opbloeien.

Vivek H. Murthy
Maart 2020

Voorwoord

Op 15 december 2014 begon ik mijn ambtstermijn als de negentiende *surgeon general* van de Verenigde Staten (in Nederland vergelijkbaar met de directeur-generaal van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu). Ik verwachtte dat ik me als ‘dokter der natie’ zou richten op problemen als obesitas, roken, psychische aandoeningen en ziekten die te voorkomen zijn door vaccinatie. Dat had ik dan ook zo’n tien maanden eerder tegen de Amerikaanse Senaat gezegd tijdens de hoorzitting ter gelegenheid van mijn beëdiging. Op dat moment werd door onderzoeksgegevens ondersteund dat dit belangrijke aandachtsgebieden waren. Maar aangezien een *surgeon general* leidinggeeft aan meer dan zesduizend geüniformeerde professionele gezondheidsmedewerkers, die overal in de Amerikaanse overheid werken om de volksgezondheid te beschermen, te bevorderen en te verbeteren, worden er hoge eisen aan hem of haar gesteld. Al ruim een eeuw verhelpen de artsen in deze positie gezondheids crises die variëren van gelekoorts- en griepidemieën tot de nasleep van orkanen, tornado’s en de terroristische aanslagen van 9/11. In de afgelopen decennia is de dokter der natie ook Amerika’s betrouwbaarste stem geworden op het gebied van volksgezondheidskwesaties als roken en hiv/aids. Voor mij was belangrijk dat de problemen die ik als aandachtsgebieden uitkoos ook het belangrijkste waren voor de mensen die ik diende.

Ik was niet opgegroeid in de publieke belangstelling of als politiek

dier. Ik was een kind van de geneeskunde. Een groot deel van mijn jeugd bracht ik door in de dokterspraktijk van mijn vader en moeder, waar mijn vader als huisarts werkte en mijn moeder al het andere regelde. Gedurende vele naschoolse middagen hielpen mijn zus en ik met administratief werk, archiveerden we dossiers, maakten we de praktijk schoon en begroetten we patiënten. Het was de plek waar ik mijn inspiratie opdeed om de geneeskunde in te gaan. Ik zag hoe mensen angstig binnenkwamen en kalmer en gerustgesteld weer vertrokken, met mijn ouders als partners in hun genezingsproces. Voor mijn ouders draaide het in de geneeskunde volledig om relaties, en ze bouwden die relaties op door te luisteren. Zorgverzekeraars maakten er vaak bezwaar tegen dat ze meer dan de toegestane vijftien minuten met hun patiënten doorbrachten, maar mijn ouders beseften dat je om werkelijk te kunnen luisteren mensen moet proberen te bereiken, zowel in emotioneel als fysiek opzicht, hoeveel tijd dat ook kost.

Dat was het soort geneeskunde waarnaar ik streefde. Dat was het soort leider dat ik wilde worden. En dus besloot ik toen ik aan mijn ambtsperiode begon om eerst te luisteren voordat ik mijn agenda bepaalde en mijn plannen op tafel legde. Dat betekende dat ik de tijd moest nemen. En het betekende dat ik naar de Amerikanen toe moest gaan. ‘Laten we met mensen gaan praten en kijken waar ze behoefte aan hebben,’ zei ik tegen mijn nieuwe team.

De maanden daarna brachten we door met een luistertournee door Amerika. We werden verwelkomd in gemeenschappen van Alabama tot North Carolina, van Californië tot Indiana. We zaten zowel in kleine groepjes als in grote openbare bijeenkomsten bij elkaar en brachten tijd door met ouders, leraren, dominees, kleine ondernemers, filantropen en leiders van gemeenschappen.

Overal waar we kwamen, stelden we de eenvoudige vraag: hoe kunnen we helpen? In sommige gevallen bevestigden de antwoorden de belangrijke pijnpunten die ik al vermoedde: de opioïden crisis en het stijgende aantal gevallen van obesitas, diabetes en hartziekten, om er een paar te noemen. Andere reacties verrasten me. Leraren in de staat Washington vertelden me bijvoorbeeld dat kinderen e-sigaretten rookten tijdens de les. Het was kinderen niet toegestaan in de klas kauwgum

te kauwen of te roken, maar volgens de regels was het gebruik van e-sigaretten op school niet verboden. Het bleek dat de scholen wachtten op richtlijnen van de plaatselijke overheid, die op haar beurt wachtte op de federale overheid.

Deze gesprekken speelden een centrale rol bij het opstellen van de agenda die ik tijdens mijn aanstelling en daarna voerde. Ze zetten me ertoe aan om het eerste volksgezondheidsrapport over de verslavingscrisis op te stellen en een nationale campagne te lanceren om de opioïden-crisis aan te pakken. En het waren die leraren, samen met ouders, wetenschappers en beleidsmakers, die me inspireerden om in 2016 het eerste federaal rapport over het gebruik van e-sigaretten door de jeugd uit te vaardigen.

Maar één terugkerend onderwerp was anders. Het was geen klacht van de frontlinie. Het werd niet eens rechtstreeks erkend als gezondheidsprobleem. Eenzaamheid liep als een rode draad door veel van de problemen die mensen onder mijn aandacht brachten, zoals verslaving, geweld, angst en depressie. Zo uitten de leraren, schoolbestuurders en de vele ouders die ik ontmoette een toenemende bezorgdheid dat onze kinderen geïsoleerd raakten, zelfs of misschien wel juist diegenen die veel tijd doorbrachten achter hun digitale apparaten en op social media. Ook verergerde eenzaamheid het leed voor gezinnen waarin mensen worstelden met verslaving aan opioïden.

Een van de eerste keren dat ik het verband tussen verslavingsproblemen en eenzaamheid herkende was op een koude ochtend in Oklahoma City toen ik een echtpaar ontmoette, Sam en Sheila, die op tragische wijze hun zoon Jason hadden verloren aan een overdosis opioïden. We hadden met elkaar afgesproken in hun plaatselijke behandelingskliniek, ruim een jaar na Jasons dood. De pijn die beiden met zich meedroegen was zichtbaar op hun uitgeputte gezichten. Zodra ze begonnen te praten over hun zoon, duurde het niet lang voor de tranen in hun ogen kwamen. Hun wonden waren nog steeds rauw. Het was onvoorstelbaar pijnlijk geweest om Jason te verliezen. Maar wat het nog erger maakte was dat ze, op het moment dat hun nood het hoogst was, geen hulp kregen van de mensen op wie ze jarenlang hadden kunnen rekenen.

‘Als er vroeger akelige dingen in ons gezin gebeurden,’ zei Sheila, ‘kwamen onze burens langs om te helpen of hun steun te betuigen. Maar toen onze zoon overleed, kwam er niemand. Ze dachten dat we ons misschien schaamden dat hij was overleden aan een ziekte waarvan zij vonden dat die beschamend was. We voelden ons zo alleen.’

Sam en Sheila stonden bepaald niet alleen in hun eenzaamheid. In Phoenix, Anchorage, Baltimore en nog heel veel andere steden luisterde ik naar mannen en vrouwen die me vertelden dat het moeilijkste deel van verslaving aan alcohol en drugs de diepe eenzaamheid was toen ze het gevoel hadden dat hun familie en vrienden hen hadden opgegeven. Deze eenzaamheid maakte het op haar beurt weer moeilijker voor hen om op het pad van behandeling en herstel te blijven. Het is niet gemakkelijk om te leven met een verslavingsaandoening, vertelden ze me. ‘Iedereen heeft een beetje steun nodig.’

Mensen in Flint, Michigan, hadden ongeveer dezelfde ervaring, hoewel om andere redenen. Ik ging naar Flint op het hoogtepunt van de daar heersende drinkwatercrisis en bracht een bezoek aan het huis van een echtpaar waarvan de dochters giftige hoeveelheden lood in hun lichaam hadden door het vervuilde water. Het was al erg genoeg dat ze het gevoel hadden dat ze hadden gefaald om hun dochters te beschermen, maar terwijl er weken verstreken zonder dat er overeenstemming over werd bereikt hoe de watervoorziening van de stad moest worden hersteld, voelden ze zich ook vergeten door hun regering en hun land. Dit was eenzaamheid in de zin van in de steek gelaten zijn, het gevoel alleen gelaten te zijn, uitgestoten, genegeerd door de samenleving.

In sommige gevallen was eenzaamheid de oorzaak van gezondheidsproblemen. In andere gevallen was ze een gevolg van de ziekte en ontberingen die mensen ervoeren. Het was niet altijd gemakkelijk om oorzaak en gevolg uit elkaar te houden, maar het was duidelijk dat ons gebrek aan verbinding het leven van mensen er slechter op maakte dan nodig was.

Op hetzelfde moment dat ik ontdekte hoe wijdverbreid eenzaamheid is, leerde ik een heleboel over de genezende kracht van menselijke verbinding. In Oklahoma ontmoette ik bijvoorbeeld een groep indiaanse

tieners die omdat ze worstelden met hun identiteit, en zich vergeten voelden door de buitenwereld, het 'Ik ben een indiaan'-programma ontwikkelden om samen met leeftijdsgenoten een gevoel van cultuur en saamhorigheid te kweken en hun risico op alcohol- of drugsverslaving te verkleinen. Ik zag de kracht van verbinding in een ondersteunend netwerk dat was gevormd door New Yorkse ouders wier kinderen worstelden met verslaving. Het feit dat ze een gemeenschap hadden, samen met andere ouders die werkelijk begrepen wat ze doormaakten, maakte het gemakkelijker om ermee om te gaan wanneer een kind terugviel in zijn of haar oude gedrag of wanneer de ouders zichzelf de schuld gaven van wat er gebeurde. In Birmingham, Alabama, waar obesitas en chronische ziekten in opkomst waren, ontmoette ik een gemeenschap van mensen die bijeenkwamen om samen te hardlopen, wandelen en zwemmen. Zelfs de mensen die zich te veel schaamden en te ontmoedigd waren om in hun eentje aan lichaamsbeweging te doen, gingen naar buiten omdat hun vrienden ook meededen. In Flint werd menselijke verbinding ook een deel van de oplossing, toen leden van de gemeenschap zich organiseerden om langs de deuren te gaan en hun burens in te lichten hoe ze filters moesten installeren om zelf het lood uit het drinkwater van hun stad te halen.

In deze en vele andere gevallen zag ik welke cruciale rol sociale verbinding kan spelen wanneer individuen, gezinnen en gemeenschappen voor moeilijke problemen komen te staan. Terwijl eenzaamheid voor wanhoop en nog meer isolement zorgt, verhoogt saamhorigheid het optimisme en de creativiteit van mensen. Wanneer mensen het gevoel hebben dat ze bij elkaar horen, is hun leven krachtiger, rijker en vreugdevoller.

En toch verheerlijken de heersende waarden van de moderne cultuur juist het idee van de stoere individualist en het streven naar zelfbeschikking. Ons wordt verteld dat wij – en wij alléén – ons eigen lot bepalen. Dragen deze waarden misschien juist bij aan de onderstroom van eenzaamheid waar ik getuige van was? In Baltimore vertelde een echtpaar me dat ze heel gelukkig waren met hun jonge kinderen, maar ze vertrouwden me ook toe dat zo'n groot deel van hun tijd werd opgeslokt door de zorg voor de kinderen dat ze zich van hun vrienden afgesneden

voelden. In Los Angeles vertelde een succesvol leidinggevende in een ziekenhuis me schoorvoetend dat hij zijn verjaardag zojuist thuis in zijn eentje had gevierd, omdat zijn drukke werkrooster ervoor zorgde dat hij het contact met zijn vrienden had verloren. Mensen kwamen niet zomaar vrijwillig naar buiten met deze verhalen. Velen van hen schaamden zich om toe te geven hoe eenzaam ze zich voelden. Deze schaamte was met name sterk in kringen van hoogopgeleide mensen, zoals in de rechten en de geneeskunde, waar onafhankelijkheid als deugd wordt aangeprezen.

Zeer betrokken artsen, verpleegkundigen en studenten geneeskunde die ik in Boston, Nashville en Miami ontmoette zeiden dat ze zich in hun werk emotioneel geïsoleerd voelden, maar dat ze dit aan niemand vertelden uit angst voor repercussies van collega's en patiënten. Sommigen waren zelfs bang dat de medische raad zou twijfelen aan hun bekwaamheid om een geneeskundig beroep uit te oefenen als ze er ook maar de minste aanwijzing van gaven dat ze met hun geestelijke gezondheid worstelden. En toch wisten ze dat hun eenzaamheid bijdroeg aan hun burn-outklachten en hun emotionele uitputting. Ze wisten alleen niet wat ze eraan moesten doen.

Anderen beseften niet eens dat ze gevoelens van eenzaamheid hadden. Maar zodra één persoon in de kamer eenmaal het ijs brak door de eenzaamheid te benoemen, zag ik altijd handen omhooggaan van meer mensen die hun verhaal wilden vertellen. Mannen, vrouwen en kinderen. Hoogopgeleide mensen. Verkopers. Mensen met een minimumloon. Geen enkele groep, hoe hoogopgeleid, rijk of succesvol ook, leek ervan te zijn gevrijwaard.

Veel mensen verklaarden het gevoel te hebben dat ze nergens bij hoorden. Ze hadden geprobeerd er iets aan te doen. Velen hadden zich aangesloten bij sociale organisaties en waren naar een andere buurt verhuisd. Ze werkten in kantoortuinen en gingen naar happy hours. Maar het gevoel dat ze 'thuis waren' bleef buiten bereik. Ze misten een grondbeginsel van je ergens thuis voelen, namelijk oprechte verbinding met andere mensen.

Je thuis voelen betekent dat andere mensen je kennen. Het betekent dat andere mensen van je houden om wie je bent. Het betekent dat je raakvlakken met elkaar hebt, dat je interesses, doelen en waarden deelt

met anderen die echt om je geven. In de ene gemeenschap na de andere ontmoette ik eenzame mensen die zich thuisloos voelden, ook al hadden ze een dak boven hun hoofd.

Wanneer ik laat op de avond in mijn hotelkamer zat, aan het eind van een dag propvol openbare bijeenkomsten en buurtvergaderingen, dacht ik vaak met een mengeling van nieuwsgierigheid en bezorgdheid terug aan deze verhalen. Eenzaamheid was ook mij niet vreemd. De eerste jaren op de basisschool kreeg ik wanneer mijn ouders me daar 's ochtends afzetten altijd het gevoel dat er een steen op mijn maag lag. Het leek op kriebels in je buik voor de eerste schooldag, behalve dat ze er elke dag van het schooljaar waren. Ik was niet bang voor proefwerken of huiswerk. Ik was bang om me alleen te voelen. En ik schaamde me te erg om tegen mijn ouders te zeggen dat ik eenzaam was. Dat toegeven zou op veel meer neerkomen dan alleen zeggen dat ik geen vrienden had. Het zou voelen alsof ik toegaf dat ik niet leuk genoeg was of het niet waard was om van te houden. De schaamte waarmee de eenzaamheid gepaard ging versterkte die vertrouwde pijn jarenlang, totdat ik ten slotte op de middelbare school een groep vrienden leerde kennen bij wie ik me echt thuis voelde.

Ondanks de perioden van eenzaamheid die ik zelf had meegemaakt, had ik dit probleem nooit beschouwd als een mogelijke prioriteit op het gebied van de volksgezondheid. Het stond zeker niet op de agenda die ik had aangekondigd bij de Amerikaanse Senaat tijdens de hoorzitting ter gelegenheid van mijn beëdiging, minder dan een jaar daarvoor. Maar plotseling stond het nadrukkelijk op de voorgrond.

De vraag was hoe het moest worden aangepakt. Veel mensen die ik ontmoette gingen ervan uit dat ik miljarden dollars te besteden had en een staf van tienduizenden mensen had. Ik moest hun vaak vertellen dat ze er een aantal orden van grootte naast zaten. Desondanks verschafte mijn nieuwe functie me een uitstekende positie om het publieke bewustzijn van eenzaamheid te vergroten, om gesprekken met de voornaamste betrokkenen aan te gaan, en om me sterk te maken voor verandering op allerlei gebieden, van research en beleid tot infrastructuur en individuele levensstijl.

Hoe meer ik het verband tussen eenzaamheid en saamhorigheid bestudeerde, hoe meer ik overtuigd raakte van de grote kracht van menselijke verbinding. Zoveel van de problemen waar we als samenleving mee te maken hebben – van verslaving, geweld en de afnemende maatschappelijke betrokkenheid van arbeiders en studenten tot politieke polarisatie – worden verergerd door eenzaamheid en isolement. Het bouwen van een wereld met meer verbinding vormt de sleutel tot het oplossen van deze en nog veel meer persoonlijke en sociale problemen waar we tegenwoordig mee worden geconfronteerd.

Sociale verbinding is belangrijk voor een kantoormedewerker die gezien en gewaardeerd wil worden, maar ook voor een CEO die een band wil opbouwen met zijn medewerkers. Het is belangrijk voor ouders met jonge kinderen die meer steun van vrienden nodig hebben, maar niet weten hoe ze daarom moeten vragen. Of voor burgers die een manier zien om hun gemeenschap te verbeteren, maar zich afvragen of het iemand iets zou kunnen schelen als ze hun mond opendeden. En ja, sociale verbinding is belangrijk voor een arts die wil helpen om patiënten beter te maken, maar niet weet hoe hij hun eenzaamheid moet genezen – of die van de arts zelf.

Van alle onderwerpen waar ik als surgeon general aan werkte, riep het onderwerp van emotioneel welzijn in het algemeen en eenzaamheid in het bijzonder tot mijn verbazing de sterkste reactie op bij het publiek. Er waren maar weinig onderwerpen die zoveel enthousiaste belangstelling opwekten bij zowel zeer conservatieve als zeer liberale Congresleden, bij zowel oude als jonge mensen, en bij inwoners van zowel stedelijke als landelijke gebieden. Na mijn presentaties aan burgemeesters van grote steden, medische genootschappen en zakelijk leiders van over de hele wereld was dat het onderwerp waar iedereen over leek te willen praten. Ik denk dat dit komt doordat zoveel mensen zelf eenzaamheid hebben gekend of die hebben gezien bij mensen om hen heen. Het is een universele gesteldheid die ons allemaal raakt, hetzij rechtstreeks, hetzij via de mensen die we liefhebben.

De ironie is dat het tegengif voor eenzaamheid, menselijke verbinding, ook een universele gesteldheid is. Sterker nog, we zijn voorgeprogrammeerd voor verbinding, zoals we elke keer weer laten zien

wanneer we samenkomen voor een gemeenschappelijk doel of een crisis. Zoals bij de gemeenschappelijke actie van de leerlingen van de Parkland-school in Zuid-Florida nadat een schietpartij in 2018 zeven-tien levens had geëist. We zien dit instinct ook in de toestroom van vrijwilligers die hulp en steun bieden na grote orkanen, tornado's en aardbevingen over de hele wereld.

Een van de aangrijpendste uitingen van gemeenschapszin in de nasleep van een tragedie vond plaats op 11 september 2001. Toen de Twin Towers van het World Trade Center die afschuwelijke ochtend instortten in New York, vluchtten duizenden mensen vanuit Lower Manhattan naar het zuiden om te ontsnappen aan de groeiende vuurzee achter hen. Toen ze de rivier de Hudson bereikten en beseften dat ze die niet konden oversteken, groeide de paniek. De US Coast Guard, die inzag nooit zoveel mensen op tijd te kunnen redden, nam toen een uniek besluit. Er werd een radioboodschap uitgezonden waarin burgers werd gevraagd om te helpen met hun boten.

Er werd al snel gereageerd. Tientallen boten doorkliefdde de dichte wolken van stof en puin, en zetten hun angstige, met roet bedekte passagiers over naar de veilige oever. In negen uur redde de zogenaamde Boat Lift van 9/11 bijna een half miljoen mensen, waarmee het de grootste reddingsoperatie per boot in de wereldgeschiedenis werd; groter zelfs dan de evacuatie van Duinkerke in de Tweede Wereldoorlog.

Vincent Ardolino, kapitein van de Amberjack, zei dat zijn vrouw het krankzinnig vond dat hij die ochtend na de oproep met zijn boot naar Manhattan wilde. Maar hij wist gewoon dat het moest. 'Zorg ervoor dat je nooit door het leven hoeft te gaan met in je achterhoofd: had ik maar...' zei hij later, terugkijkend op zijn beslissing.¹

Onze gemeenschapsinstincten zijn nog springlevend. Wanneer we een gemeenschappelijk doel hebben, wanneer we een gedeelde noodzaak voelen, wanneer we een vraag om hulp horen die we kunnen beantwoorden, zullen de meesten van ons aantreden en bij elkaar komen.

Mijn eigen verlangen om gehoor te geven aan deze oproep duurde voort tot na mijn ambtstermijn als surgeon general. En dat gold ook

voor de vragen van de mensen die ik ontmoette, onder wie deskundigen. Hoe komt het dat de relaties in gemeenschappen uiteengevallen zijn, en waar komt dat hoge aantal eenzame mensen vandaan? Welke andere aspecten van volksgezondheid en samenleving worden erdoor aangetast? Hoe kunnen we het stigma van eenzaamheid overwinnen en accepteren dat we allemaal kwetsbaar zijn? Hoe kunnen we sterkere en duurzame verbindingen met meer mededogen creëren in onze eigen levens en gemeenschappen, en een groter gevoel van samenhang in onze samenleving als geheel? Hoe laten we de balans doorslaan van een leven waarin we worden gedreven door angst naar een waarin we worden gevoed door liefde?

Dit zijn slechts een paar van de vragen die me ertoe hebben aangezet om dit boek te schrijven. En er kwamen nog veel meer vragen op naarmate ik me verder verdiepte in het onderzoek naar de cruciale rol die eenzaamheid en verbinding in al onze levens spelen. Achter de feiten en de data bevinden zich de mensen die je in dit boek zult ontmoeten: wetenschappers, filosofen, artsen, culturele vernieuwers, gemeenschapsactivisten en mensen uit alle rangen en standen. Hun verhalen herinneren ons er voortdurend aan dat we met elkaar echt beter zijn.

Het eerste deel van dit boek zoomt in op de achtergrond van eenzaamheid en sociale verbinding: de redenen waarom eenzaamheid zich heeft ontwikkeld in onze zeer sociale menselijke soort, en de manieren waarop verschillende aspecten van onze cultuur ons kunnen helpen of belemmeren bij het aangaan van een band met anderen en het creëren van een gevoel van saamhorigheid. Het tweede deel gaat over het verbindingsproces dat we allemaal in ons eigen leven moeten doorlopen, eerst in onze relatie met onszelf en dan die met onze familieleden en vrienden, om uiteindelijk voor komende generaties een meer verbonden wereld op te bouwen. Mijn hoop is dat de verhalen die je gaat lezen je bewustzijn verdiepen van je eigen plek in ons sociaal universum en je ook inspireren en aanmoedigen om contact te zoeken met de mensen om je heen, met een hernieuwd idee van de cruciale rol die we in elkaars leven spelen. Zoals je zult zien, worden we gezonder, veerkrachtiger, productiever, creatiever en tevredener wanneer we onze verbinding met elkaar verstevigen.

Tijdens het schrijven van dit boek ben ik gaan beseffen dat sociale verbinding een grotendeels niet-erkende en ondergewaardeerde kracht is waarmee we veel van de cruciale problemen kunnen aanpakken die we zowel op individueel als maatschappelijk niveau tegenkomen. Het overwinnen van eenzaamheid en het bouwen van een toekomst met meer verbinding is een urgente missie die we samen kunnen en moeten oppakken.