DOE ME EEN LOL

schrap me uit je leven

KOTSMISSELIJK VAN DE STRESS ONTSNAPTE LYDIA VAN DER WEIDE (43) NAAR EEN GRIEKS VISSERSDORP. OM DAAR TE ONTDEKKEN DAT HET HOOG TIJD IS OM SOCIAAL TE DETOXEN.

Mijn MacBook Air glinstert in de zon. Mijn tafeltje met blauw-geblokt kleedje staat pal aan het water. In de verte zie ik een wolkje dat in zee lijkt te verdrinken. Naast me een kop thee; koffie durf ik nog niet aan. Drie dagen geleden ben ik overhaast ontsnapt uit Amsterdam. "Overspannen", verklaarde ik. "Ik vrees een burn-out." Nu ik alleen nog tegen Griekse katten praat, is van die dreigende burn-out niets meer te merken. Geen hartkloppingen, geen tintelingen, geen ademnood. Een blanco agenda doet wonderen. En dat terwijl ik wel werk heb meegenomen en, tegen mijn beloftes aan het thuisfront in, met plezier zit te tikken. Stiekem geloofde ik in Nederland al niet dat mijn werk de boosdoener was. Maar hallo; hoe vertel je dat je het idee hebt dat je sociaal overprikkeld bent? Dat is toch het zoveelste staaltje aanstelleritis pur sang?

"Absoluut niet", stelt trendwatcher Lieke Lamb als ik met haar skype. "Net als infobesitas – een te grote toevloed van informatie – bestaat er socialbesitas. Het is een fenomeen waar meer en meer mensen mee kampen. Ze hebben te veel contacten en worden daar stapeldol van." Het betreft vooral vrouwen – het zal eens níét – van oorsprong sociale wezens die het als overlevingsmechanisme gezellig moesten hebben om in goed overleg eten te koken en voor de kinderen te zorgen, terwijl mannen zwijgend zwijnen gingen schieten. Lieke: "Onze wereld is in korte tijd gigantisch groter en complexer geworden. Seriële monogamie is hot op alle gebieden. We jobhoppen, wisselen van partner, verhuizen – en overal doen we nieuwe vrienden op. De sociale media doen er nog eens een flinke sociale

TEKST **LYDIA VAN DER WEIDE**

het leven IS ÉÉN GROTE REUNIE GEWORDEN WAAR JE EIGENLIJK HELEMAAL NIET NAARTOE WILT

schep bovenop. Voorheen verwaterden contacten, bijvoorbeeld na de middelbare school. Helemaal niet erg: de krenten uit de pap, die verloor je niet uit het oog. Maar via Facebook vind je tegenwoordig iedereen terug. Het is een *never ending* schoolreünie waar je in *real life* nooit naartoe zou zijn gegaan. Ineens zit je te lunchen met die oud-klasgenoot. Of met dat nieuwe Twitter-contact. Gezellig, heus. Maar voordat je het weet moet je elke dag ergens opdraven. En dat groeit veel mensen boven het hoofd."

Ha, ik ben dus niet gek. Voor een blozende puber met zo'n grote bril dat ik er scheef van liep, slechts bevriend met enkele andere sukkeltjes uit de klas, heb ik het dertig jaar later tot een flink netwerk geschopt. Een vet, zwaar overladen netwerk. Ik ben dan ook erg sociaal aangelegd. Ik houd van praten, ik houd van luisteren. En ik ben nogal van het contact houden. Studievriendinnen van 25 jaar geleden? Ja hoor, ik zie er nog een stuk of vijf. Oud-collega's, voormalige buren: idem dito. Drie gestrande relaties hebben me drie beste vrienden opgeleverd. Ik zit zelfs nog geregeld met een ex-schoonmoeder van vijftien jaar geleden te eten. *Need I say more?*

Vooral het laatste jaar nemen mijn contacten angstaanjagende proporties aan. Klap op de vuurpijl is een inspirerend netwerk voor freelance-journalisten op Facebook. Sindsdien struin ik netwerkborrel na boekpresentatie af. En wat ís het leuk allemaal. Tot ik plotseling zo geradbraakt ben dat ik me amper nog in staat voel een whatsapp'je te beantwoorden.

Tila Pronk, onderzoekster aan de VU, jaloers op de strakblauwe lucht die ze ziet via mijn Skype-beeld, weet me haarfijn uit te leggen hoe dat komt. "Mensen zijn groepsdieren. Contact met anderen is net zo essentieel als eten, drinken en slapen. Het is *the need to belong*. De ergste straf voor gevangenen is dan ook eenzame opsluiting. Ze worden er letterlijk gek van: ze krijgen visioenen en hallucinaties. Sociale honger is dus heel normaal. Maar wat ons verzadigt is waardevol, diepgaand en hecht contact. Daarbij is een aantal aspecten belangrijk. De persoon met wie je omgaat moet echt om je geven; en jij om hem of haar, zodat je je kwetsbaar durft op te stellen. Je moet allebei de intentie hebben het contact voort te zetten. Daarnaast is het fijn als het op regelmatige basis plaatsvindt. In een dergelijk contact voel je je gewenst, geliefd en veilig. Dit werkt als een voedzame maaltijd die broodnodig is om gezond te blijven. Maar tegenwoordig zijn we continu sociaal aan het snacken. Zie het als een Big Mac die je gehaast naar binnen werkt. Alle oppervlakkige ontmoetingen zijn dat soort junkfood. Om het over de sociale media nog maar niet te hebben. Dat is een immer aanwezige, continue stroom van vluchtige hapjes tussendoor. **Veel mensen zijn er letterlijk verslaafd aan en voelen zich onrustig, paniekerig, als ze offline zijn. Niet gek, want dat online snacken is lekker. Het is wetenschappelijk aangetoond dat het kalmerend werkt, je stresshormonen dalen ervan. Maar: kortstondig. Heel kortstondig. Daarom ook die drang naar telkens weer, en meer. Want het is niet te vergelijken met een avondlang een diepgaand gesprek voeren met een echte vriend of vriendin.** Maar wat gebeurt er anno nu? Voor zo'n diepgaande ontmoeting zijn we na een hele dag lang snacken veel te moe. Dus mail je die vriendin met wie je die avond uitgebreid zou bijkletsen dat het niet uitkomt. Morgen misschien? Nu lig je op apengapen. Onze maatschappij anno 2013 is net een snoepfabriek waar je alles gratis mag eten. Maar we vreten ons er kostmisselijk aan."

Wat een eyeopener. Ik realiseer me dat ik de afgelopen tijd inderdaad continu aan het snacken ben geweest, zowel on- als offline. Iedere avond lig ik met een buik vol lege calorieën uitgeteld in bed. Mijn liefste vriendinnen zie ik veel te weinig. Vroeger wipten we weleens onverwachts bij elkaar aan. Nu is spontaan bellen *not done*, we sturen eerst een whatsapp'je of het wel uitkomt. Afspraken plannen we digitaal. Ontmoetingen zijn geweldig, dat wel, altijd weer. Ze laten me opgetogen en vol energie naar huis fietsen. Vastbesloten volgende week weer een avond met die persoon te plannen. Toch gaat er vaak een maand overheen; want er is nog zo veel méér te doen. Eetafspraken met (tig) mensen die ik maar een paar keer per jaar zie.

Mensen die ik op zich heel graag mag, dat is het niet. Toch voelen de ontmoetingen vaak als een verplichting. En is de enige reden dat ik mij er niet uitsmoes dat ik dan volgende week of de week daarop alsnog het haasje ben. Ook daar heeft Tila een antwoord op. "Met dergelijke mensen heb je veelal dezelfde gesprekken. Jij vertelt hoe het met jou gaat; precies hetzelfde riedeltje dat je vorige week ook al tegen iemand ophing. De reactie is ook veelal dezelfde. Het is weinig vernieuwend. Aan het eind van de avond voel je je een uitgewrongen dweil."

Inderdaad. Bepaalde – helaas meer dan mij lief zijn – contacten die ik heb, brengen me niets. Al wordt het uiteindelijk heus gezellig. Zeker wanneer we onze ontmoeting ruim met alcohol besprenkelen. "Dit moeten we gauw weer doen", hoor ik mezelf bij het afscheid zeggen. De volgende ochtend word ik wakker met een hol gevoel – de honger naar wezenlijk sociaal contact knort – en een kater bovendien. Verdwaasd schuif ik achter mijn computer. "Was leuk hè?" mailt mijn gezelschap van de avond ervoor. "Moeten we inderdaad vaker doen. Zullen we vast een datum prikken?" Misselijkheid overvalt me. En de aandrang om heel hard met mijn hoofd tegen de muur te bonken.

En ik ben niet de enige. Veel meer mensen die ik ken rennen van afspraak naar etentje, en app'en vanaf de wc, het enige moment van rust. Ook zij worden er gek van. Marianne (39): "Zit ik weer in de auto naar een vriendin in Almelo, *of all places,* omdat zij zo aandrong, en dan denk ik: IK WIL DIT HELEMAAL NIET!" Nee zeggen blijkt voor velen een probleem. Sommigen reageren doortastender, zoals Katja (44). "Ik heb mijn mobiel doorlopen en heb iedereen die ik al drie maanden niet meer had gesproken en aan wie ik ook niet had gedacht, gewist. Hop, weg ermee. Op berichten of telefoontjes heb ik niet meer gereageerd. Asociaal ja, maar het moest." Xandra (34) woonde een tijd in het buitenland. Ze was bang haar drukke leven enorm te missen – maar ze genoot van de verrukkelijke rust. Maar toen ze terug was zat ze er *in no time* weer middenin. Haar redenen snap ik precies: "Omdat ik nieuwsgierig ben, naar alles en iedereen. Omdat ik wil pleasen. Omdat ik niemand wil afwijzen. En omdat ik niets wil missen natuurlijk. De sociale media zijn wat dat betreft duivels. Hoorde je vroeger pas twee weken later dat een bepaald feestje waar je niet bij was 'echt te gek' was geweest, nu zie je meteen dezelfde avond legio foto's van lachende mensen. En hoppa, daar zit ik weer op mijn fiets om er toch maar naartoe te gaan."

Volgens de Amerikaanse Yan Jager, die verschillende boeken schreef over vriendschappen, heb je slechts ruimte voor twee à drie boezemvrienden. In totaal passen er zo'n tien mensen in je *inner circle*. Dat stelt ook de Britse evolutionair bioloog Robin Dunbar. Een hechte vriendschap vraagt om een investering van tijd en aandacht. En geheugencapaciteit. Onze hersenen kunnen meer dan tien echte vrienden simpelweg niet aan. Want van al die vrienden moet je dingen onthouden, je moet – wilt – met ze meeleven. Als je te veel mensen in je directe netwerk hebt, raak je simpelweg overprikkeld. Niets aanstelleritis. Digitaal schijn je geheugencapaciteit te hebben voor ongeveer honderdvijftig vrienden. Vijfhonderd vrienden op Facebook, duizend Twitter-contacten? Je maakt jezelf gek! Overigens noemen we mensen ook veel te snel een *vriend* of *vriendin*. Volgens Yan Jager duurt het opbouwen van een echte, diepe vriendschap die ons alle benodigde vriendschapsvitamines biedt, zo'n twee tot drie jaar." Het is duidelijk: ik – en velen met mij – zouden veel beter meer tijd, aandacht en energie kunnen steken in mensen die er echt toe doen. Van wie we echt houden. En tja, dan maar wat dingen missen. Maar: hoe zit het met netwerken? Want ik ga met veel plezier naar

zit ik wee

IN DE AUTO NAA
EEN VRIENDI
IN ALMELO, ALLEE
OMDAT Z
ZO AANDRON

ik heb IEDEREEN GEWIST AAN WIE IK AL DRIE MAANDEN NIET MEER HEB GEDACHT. HOP, WEG ERMEE

netwerkborrels en kom daar altijd sprankelend van terug. Lieke Lamb verklaart: "Dit zijn nuttige contacten. Inspirerend. Je deelt dingen die je niet met je gewone vrienden kunt bespreken. Bovendien zijn deze contacten voor veel mensen noodzakelijk in de huidige crisistijd. Wie weet wat je nog eens voor elkaar kunt betekenen. Dus netwerken; goed, verstandig – maar besteed er niet ál te veel tijd aan. In Amerika handelen mensen veel efficiënter. Zakelijke afspraken blijven beperkt tot vlug samen koffie drinken. Wat in Amerika trouwens populair is: contacten te onderhouden met een tijdbesparende digitale kerstbrief. Rond de feestdagen sturen mensen een algemene brief aan al hun kennissen met wat er dat jaar gebeurd is. Zo heeft iedereen een update. Onpersoonlijk? Tja. Hoe persoonlijk zijn onze kerstkaarten nu helemaal?"

Oké. Het mes moet dus in mijn overvloedige, energievretende contacten. Maar hoe pak ik dat aan? Niets meer laten horen gaat me moeilijk af; na een paar 'joehoe?!'-berichten ga ik overstag. Ik check bij mijn ex hoe het is afgelopen met die ene vriend, die hem ruim een jaar 'stalkte' om af te spreken. Mijn ex had er geen zin in. En negeerde de berichtjes van de stalker consequent. Zevenmaal. "Wat als je hem nou tegenkomt?" vraag ik. "Ik heb hem allang weer gezien", antwoordt ex laconiek. "En?" sidder ik, plaatsvervangend nerveus. "Niks én. We hebben gewoon bijgepraat." "Vroeg hij niet waarom je nooit had geantwoord?" wil ik weten. "Ben jij nou gek", zegt ex. "Dat doen wij mannen niet. Jullie vrouwen, jullie zeiken altijd zo."

Van deze luchtigheid kunnen wij vrouwen inderdaad wat leren, aldus Tila Pronk. Wij hebben in de regel hechtere vriendschappen dan mannen – maar zeuren ook veel meer. "Vrouwen gaan mailtjes sturen. Zeggen dat ze zich verwaarloosd voelen. Verwijten maken. Maar soms moet je gewoon accepteren dat je uit elkaar groeit. Uit onderzoek blijkt dat veel vriendschappen om de vijf jaar worden vernieuwd. Dat doet niets af aan het feit dat een contact ooit heel waardevol was. Maar actief een (vrouwen)vriendschap verbreken is nog altijd *not done*. Vrouwen nemen het vaak zo persoonlijk. Terwijl het dat vaak niet ís, maar simpelweg komt door gebrek aan tijd. Ook bij mij zijn wel eens situaties geëxplodeerd omdat ik tevergeefs probeerde contacten te laten doodbloeden. Als er een handboek komt over 'Hoe verbreek je een vriendschap' ben ik de eerste die het leest." Lieke Lamb heeft evenmin een pasklare tip uit de praktijk. Integendeel, ook zij worstelt met sociaal grenzen stellen. "Zit ik een uur met vriendin aan de telefoon, zegt ze als we ophangen: 'We moeten snel eens afspreken.' Dan denk ik: hallo, we hebben toch net bijgepraat? Maar ja, dat durf ik niet te zeggen. Ik heb de neiging dingen voor me uit te schuiven. Dom, dat levert alleen maar stress op. Veel beter is het om meteen direct duidelijk en eerlijk te zijn. Dat wekt ook geen valse verwachting."

Ik ben definitief overtuigd. Na mijn sociale detox op mijn Griekse eiland gaat het roer rigoureus om. Ik ga op dieet. Voedzame maaltijden wil ik, niet meer al dat ongezonde gesnack. En geen moetjes meer. Die schrijf ik gewoon een digitale kerstbrief. Onderwerp: *streep mijn naam maar weg*. Waarin ik zeg dat ik ze waardeer en onze gedeelde momenten koester, maar dat ik scherpe keuzes moet maken en onze ontmoeting voortaan liever aan het toeval overlaat.

Wat als dat toch niet werkt? Dan verhuis ik gewoon naar Samos. Met de paar kennissen die ik hier heb gemaakt en zo af en toe, in wifi-gebied, een klein Facebook-contactje, ben ik volmaakt gelukkig. En af toe vlieg ik gewoon naar huis, voor mijn sociale vitamineshotjes. Of die komen hier. Lekker lang; voor hecht, intens contact. Klinkt ideaal. Weet je, voor de zekerheid ga ik straks als ik terug ben in Nederland alvast op Griekse les. O, een conversatieclubje; gezellig! Wie weet kunnen we in het weekend Grieks voor elkaar koken. Enthousiast surf ik naar Facebook. Er is vast een netwerk voor Nederlanders in Griekenland!

Dan sla ik met een hard klap mijn MacBook dicht. Het is duidelijk. Deze sociale junkie heeft nog een lange weg te gaan. ●