

Lennard Toma

Survivalgids voor de  
eenzaamste eeuw

Uitgeverij Balans

Copyright © 2025, Lennard Toma/Uitgeverij Balans, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Omslag en omslagillustratie Jan van Zomeren  
Auteursfoto Jerome de Lint  
Boekverzorging Michel Wassenaar, Perfect Service  
Druk Wilco

ISBN 978 94 638 2391 3

NUR 770

[www.uitgeverijbalans.nl](http://www.uitgeverijbalans.nl)

 [instagram.com/uitgeverijbalans](https://www.instagram.com/uitgeverijbalans)

 [linkedin.com/company/uitgeverij-balans](https://www.linkedin.com/company/uitgeverij-balans)

 [uitgeverijbalans.nl/nieuwsbrief](mailto:uitgeverijbalans.nl/nieuwsbrief)

# Inhoud

1. Verbinding verbroken 7
  2. De theorie 17
  3. Jij en je partner 39
  4. Jij en je kind 61
  5. Jij en je vrienden 91
  6. Jij en je ouders 113
  7. Jij en je collega's 131
  8. Jij en je familie 149
  9. Jij en de rest 165
  10. Jij en jezelf 179
  11. Verbinding hersteld 201
- Epiloog 215
- Dankwoord 217
- Eindnoten 221



## I. Verbinding verbroken

Een nieuwe cliënt, een man van ergens in de veertig met iets te jeugdige kleding aan, neemt tegenover me plaats. Hij schuifelt zenuwachtig heen en weer op de grijze bank in mijn praktijk en vertelt dan dat hij vastloopt in zijn privéleven. Zijn partner werkt veel en is vaak weg. Hij vindt dat hun karakters veel verschillen. Zij is erg in zichzelf gekeerd, lijkt niet zo te houden van sociale aangelegenheden. Hij is juist iemand die avonturen wil beleven en met andere mensen op stap wil gaan. Hoewel zijn partner het prima vindt om samen een activiteit te ondernemen, neemt ze nooit het initiatief. Dat moet van hem komen.

Hij vindt dat erg lastig. Een aantal keer heeft hij haar aangemoedigd om iets leuks te organiseren, een uitje, een dagje weg, wat dan ook, om vervolgens af te wachten of ze dat ook echt doet. En hoewel ze zegt: 'Ja, dat ga ik doen,' gebeurt er vervolgens niets. Ze heeft nog steeds geen enkele gezamenlijke activiteit georganiseerd. Hij begrijpt het niet. Hij begrijpt háár niet.

Moet hij haar accepteren zoals ze is en verder zijn heil zoeken bij vrienden en vriendinnen? Hij twijfelt. Boven-

dien loopt het op dat laatste vlak ook niet lekker. Een aantal vriendschappen zijn om verschillende redenen beëindigd en andere vrienden zijn verhuisd naar verre oorden, waardoor hij alleen nog online met ze kan afspreken. Hij zou nieuwe vrienden en vriendinnen willen maken. Maar dat blijkt niet mee te vallen, nu hij midden veertig is. Iedereen is druk, met kinderen, relaties, werk, hobby's, vakanties. Soms knoopt hij een praatje aan met iemand op de tennisclub en dat is dan gezellig. Maar een vervolgspraak, zodat er ook een echte vriendschap zou kunnen ontstaan, zit er niet in. Vrouwen denken vaak dat hij ze probeert te versieren, terwijl hij een vrouwelijke kameraad ook een fijn idee vindt.

Hij komt het ook tegen op werk, waar geen enkele collega buiten kantooruren om iets leuks met hem wil of kan ondernemen. Hij volgt een aantal van zijn collega's op sociale media, waar hij ze het ene na het andere ziet posten, liken of *commenten*, maar daartussen komen lijkt geen optie. Ze zijn allemaal druk of lijken in zichzelf gekeerd. Of ze zijn hem gewoon vreemd, geen mensen met wie hij vrienden wil worden.

Op geen enkele manier lijkt deze cliënt nieuwe verbindingen te kunnen maken. Als hij ze al maakt, zijn ze kortstondig en oppervlakkig. Hij vertelt me dat hij het niet begrijpt. Het is alsof hij de mensen niet snapt. Of dat zij hém niet snappen. Ze worden raar voor hem. Hij wordt er ongemakkelijk van.

Deze man is niet de enige. In mijn psychologiepraktijk

hoor ik vaak dit soort verhalen, van mensen die het niet meer lukt om relaties aan te gaan. Die het moeilijk vinden om anderen te begrijpen. Die daardoor mensen schuw worden en eenzaam door het leven gaan, terwijl ze tegelijkertijd een enorme hang naar verbinding blijven voelen. Alleen, die verbinding lijkt verbroken.

Steeds meer mensen lijken het lastig te vinden om een connectie met anderen te maken. Ze vereenzamen. Dat blijkt ook uit de cijfers. Nog niet eerder leefden er zoveel singles in Nederland. Volgens het CBS steeg het aantal alleenstaanden van 285.000 in 1947 naar 3 miljoen in 2017.<sup>1</sup> Dat is een stijging van 5 naar 22 procent van de bevolking. En deze trend zet door.

De eenzaamheidscijfers zijn ook hoger dan ooit.<sup>2</sup> Tijdens de coronapandemie waren die overduidelijk op hun hoogst: toen voelde 31,5 procent van de Nederlanders zich 'enigszins eenzaam' en 11 procent zelfs 'sterk eenzaam'. In 2022 ging het weer iets beter, maar niet veel: 29,2 procent voelde zich enigszins eenzaam en 10,7 procent sterk eenzaam. Dit betekent dat 40 procent van de Nederlanders zich eenzaam voelt, bijna de helft. In 2018 voelde 8,3 procent zich nog sterk eenzaam.<sup>3</sup> Met andere woorden: in vier jaar tijd zijn 340.000 mensen meer zich ontzettend alleen gaan voelen.

Je zou denken dat vooral ouderen een eenzaam bestaan leiden. Maar dat klopt niet: het hoogste percentage zit bij de leeftijdsgroep van 35 tot 45 jaar oud, daarvan voelde 14,1 procent zich in 2022 sterk eenzaam. De 15- tot 25-jarigen staan op de tweede plaats met 12,1 procent. De

75-plussers zitten op een behoorlijke, maar toch wat lagere 9,4 procent.

Ik denk dat de belangrijkste factor achter de groei van deze eenzaamheidsgevoelens het proces van steeds verdergaande individualisering in de afgelopen decennia is. Na decennia van verzuiling, waarbij veel mensen zich onderdeel voelden van een duidelijk gedefinieerde groep, zette in Nederland rond 1960 het proces van ontzuiling en ontkerkelijking in. De welvaart groeide, de consumptiemaatschappij kwam op en met de komst van de televisie opende de wereld zich. Individuele ontplooiing werd opeens belangrijker dan voldoen aan de groepsverwachtingen van de zuil.

Die trend zette door na de komst van internet en daarna sociale media, de economische globalisering en de opkomst van het neoliberalisme, dat de vrije markt en de individualisering op een voetstuk plaatste. Allemaal deden ze er nog een schepje bovenop.

Het lijkt ons veel te brengen. Denk aan een fenomeen als *instant gratification*. Eén druk op de knop en bijna alle producten of diensten liggen een dag later bij je op de mat. Dat geldt ook voor banen, seks en allerlei relaties. Met datingapps als Tinder, Bumble of Grindr maak je snel een afspraakje. Via social media kun je met iedereen op de hele wereld gemakkelijk in contact komen. Dat klinkt heel mooi. En toch groeit de eenzaamheid.

Het is al vaker gezegd: iedereen zit in de eigen individuele ‘zuil’, in de eigen bubbel. Via je smartphone krijg je



een enorm aanbod aan nieuws, vermaak en persoonlijke berichten. Maar die zijn voor iedereen weer anders: zelfs mijn weerapp geeft andere voorspellingen voor dezelfde locatie en dag als de weerapp van mijn vrouw.

De individuele bubbel maakt onderlinge verbinding lastiger. Aan de oppervlakte hebben we minder dingen waar mensen als gelijkgestemden over kunnen praten of waar we diverse meningen over kunnen hebben. Daaronder ziet iedereen een andere werkelijkheid en leeft men echt in een andere wereld. We begrijpen de wereld van de ander minder, want die is niet gelijk aan de onze. En als we elkaars wereld niet meer begrijpen, dan vervreemden we van elkaar; dan groeit de afstand.

Ook al is iedereen technologisch meer verbonden dan ooit tevoren, de échte verbinding lijkt er niet meer te zijn. En daar gaan mensen aan kapot.

Eenzaamheid is een genadeloze moordenaar. Eenzaamheid is subjectief. Je kunt je eenzaam voelen terwijl je omringd bent door vrienden en familie. Aan de andere kant is werkelijk alleen zijn zonder het gevoel van eenzaamheid net zo schadelijk.

Als mensen eenzaam zijn of alleen leven, slapen ze slechter, hebben ze sneller mentale problemen (zoals depressies, angsten, suïcidale gedachten, enzovoorts), zullen ze sneller naar drugs, roken of alcohol grijpen, vermindert hun cognitief vermogen, zijn ze minder fysiek actief en wordt hun hart- en vaatsysteem negatief beïnvloed.<sup>4</sup>

Uit een overkoepelende studie, waarvoor onderzoe-

kers 70 studies naast elkaar legden waarbij in totaal 3.407.134 mensen gevolgd werden over een periode van zeven jaar, bleek dat mensen 26 procent meer kans hadden om vroegtijdig te sterven als ze zich eenzaam voelden, 29 procent als ze sociaal geïsoleerd waren en 32 procent als ze alleen leefden.<sup>5</sup>

Simpel gezegd is het ontzettend slecht voor het sociale dier dat homo sapiens is om eenzaam en alleen te zijn. We zullen iets moeten doen om de echte verbinding met anderen weer te herstellen of überhaupt aan de praat te krijgen. Anders blijven we de eenzaamste eeuw voortzetten.

Psychologie kan hierbij helpen. De psychologie houdt zich bezig met het individu. Met diens gedrag, gedachten, emoties, denkpatronen en percepties. Ze vertelt hoe die allemaal in relatie staan tot die van een ander. En hoe ze die van de ander beïnvloeden.

Verbinding met de mensen om je heen, of dat nou je partner is of je buurman, wordt alleen maar beter als er moeite in wordt gestoken. Als we willen kijken naar de ander. Aandacht geven aan de ander. De ander proberen te begrijpen. In de relatie tussen twee mensen moet een van de twee een eerste stap zetten. Je kunt niet allebei wachten tot de ander begint. Want dan begint niemand.

Gelukkig is er een principe in de psychologie dat hierbij van nut is, namelijk dat van de wederkerigheid. Of wetenschappelijk gezegd: reciprociteit. Dat betekent dat als de een een stap zet, de ander geneigd is dat ook te doen.

Jij doet iets voor mij, dan doe ik iets voor jou. Dat kunnen stappen zijn waarmee we nog verder verwijderd raken van elkaar, als in oog om oog, tand om tand. Denk aan een slaande ruzie, waarbij de verwijten van kwaad tot erger gaan. Iedere stap achteruit maakt dat de ander dan ook achteruitstapt. Maar andersom geldt het net zo goed en kunnen stappen ons dichter tot elkaar brengen. Als de een naar voren stapt, durft de ander ook naar voren te komen.

Om zo'n stap te kunnen zetten in de richting van de ander moet je een vermogen inzetten dat mensen met maar een beperkt aantal andere dieren delen: zich inleven in anderen.

Ons inlevingsvermogen is een kracht. Maar dan moeten we dat wel gebruiken en voeden. Kennis en begrip van waarom de mensen om ons heen doen wat ze doen, denken hoe ze denken, voelen wat ze voelen, helpt om dat inlevingsvermogen te trainen. Dat betere begrip gaat geen honderd procent accuraat inzicht geven in wat de ander denkt of voelt, maar gaat je wel dichter bij die persoon brengen. Omdat het gedrag te herkennen is, iets begrijpelijk dus, en niet iets achterlijks of raars is.

In mijn werk als psycholoog in organisaties en in de psychologenpraktijk staan relaties en de verbinding met anderen vrijwel altijd op de voorgrond. Bedrijven zoeken naar verbinding met hun mensen en tussen hun mensen. Mijn cliënten zoeken verbinding met zichzelf, met hun vroegere en huidige relaties en ook met mij, om hun

problemen op te kunnen lossen. Soms is naar therapie komen een manier om je niet zo eenzaam te voelen en gehoord te worden. In de therapie noemen we die vaak onuitgesproken verbinding met mij als therapeut de ‘onbewuste therapeutische alliantie’. Die verbinding of alliantie heelt de cliënt al, naast de andere interventies die we tijdens de sessies doen. Zodra mensen inzicht krijgen in zichzelf en anderen, gaat dat spreekwoordelijke lampje boven hun hoofd aan en beginnen ze anders met mensen om te gaan, op een manier die beide individuen meer positiviteit oplevert.

Met dit boek bied ik je inzichten uit de psychologie die je begrip van de ander versterken. Inzichten in de verschillen in persoonlijkheid tussen mensen; in hoe de relatie met mensen in jouw omgeving jou vormgeeft; en hoe jouw persoonlijke patronen invloed hebben op de verbinding die je maakt met andere mensen. Daarmee koop je tijd, waarmee je je kunt inleven in de ander zonder bijvoorbeeld direct in een verdedigende of aanvallende emotie te schieten. Het ‘inleven’ maakt dat je een eerste stap in de richting van de ander kunt zetten. Ik ga daarbij verschillende mogelijke relaties langs: met een partner, kinderen, ouders, vrienden, collega’s, familieleden, burens en mensen buiten de directe omgeving. En tot slot: met jezelf.

Zet jij een stap, dan zet de ander er ook een. Soms moet je er twee of drie of tien doen, maar de ander zal een stap jouw kant op zetten. Bewust of onbewust.

Mensen verschillen van elkaar en dat is prima, maar de

psychologie leert ons ook dat er méér overeenkomsten zijn. Door dat te zien in je medemens, kun je de verbinding aangaan. Uiteindelijk komen mensen hopelijk allemaal weer wat dichterbij elkaar. En kunnen we deze eenzame eeuw samen minder eenzaam maken.



## 2. De theorie

Om te begrijpen hoe mensen in elkaar steken, moeten we iets weten over hun gedrag. Gedrag is het geheel van de acties die we ondernemen, de dingen die we doen. En die worden door allerlei zaken bepaald.

Een van de belangrijkste daarvan is de context, anders gezegd: de situatie waarin iemand zich begeeft. Op het moment dat ik dit schrijf zit ik in de trein van Amsterdam naar Rotterdam. Ik heb net de laatste twee afleveringen opgenomen van het eerste seizoen van de podcast *Normale Mensen Bestaan Niet* en daarna ben ik met mijn podcastmaatje Thijs Launspach, een bekende psycholoog, naar een podcastfeest gegaan (ja, die bestaan). Maar ik wilde ook nog enigszins slapen, dus ben ik redelijk op tijd in de trein terug naar huis gestapt. Ik zit in de stiltecoupé. En vanwege dat S'je van stilte, die met raamstickers overal zichtbaar zijn, is iedereen stil. Dat is de context: iedereen gedraagt zich hetzelfde in een coupé die is aangeduid als een stilteruimte (op die paar uitzonderingen na natuurlijk, die we meteen 'asociaal' noemen).

Een ander voorbeeld van hoe gedrag wordt beïnvloed door de situatie is het verschil in hoe mensen zich gedra-