

## Het nut van aandacht

**Een handgeschreven brief, attent telefoontje, of diepgaand gesprek met iemand die doorvraagt waar anderen ophouden. Iedereen vindt het fijn om aandacht te krijgen. Journalist en psycholoog Otje van der Lelij zoekt uit wat aandacht met je doet? En wat de beste manier is om aandacht te geven.**

Tekst: Otje van der Lelij

‘Toen een vriendin onverwachts op de stoep stond met een zelfgemaakte cake, was ik totaal overrompeld. Waar had ik dat aan te danken? Oké, ik was dan wel jarig, maar dat iemand mij persoonlijk kwam feliciteren en uren in de keuken had gestaan om een cake voor mij te bakken, dat vond ik helemaal niet meer van deze tijd. Mensen hebben het vaak te druk, en zijn vooral geïnteresseerd in hun eigen verhaal. Niet dat ik zo attent ben, altijd een bloemetje meeneem, en nooit een verjaardag vergeet. Integendeel. Voor verjaardagen heb ik sowieso geen geheugen, en als ik er al een onthoud, grijp ik vaak naar instant oplossingen als het internet. En dat terwijl een handgeschreven kaartje zo’n ander gevoel geeft dan een e-card of lui sms’je. Waarom eigenlijk? Waarom voelt het zo fijn om aandacht te krijgen? En hoe word ik zelf zo’n aandachtsvol type die nooit een verjaardag vergeet?’

Volgens psycholoog en coach Maaike Klinkhamer hebben mensen een universele behoefte om gezien en gehoord te worden. ‘Iedereen hoe zelfverzekerd of bescheiden hij ook is, vindt het fijn om aandacht te krijgen. Positieve aandacht is een vorm van erkenning, en het geeft je het gevoel dat je ertoe doet.’ Biologen beweren zelfs dat onze behoefte aan aandacht diep verankerd zit in onze genen. Er is geen levend wezen dat zo hulpeloos ter wereld komt als de mens. Als baby ben je volledig afhankelijk van de liefde en verzorging van je ouders. Zonder aandacht voor elkaar zou het snel afgelopen zijn met de menselijke soort. Het is de motor die ons in leven houdt, en die nodig is om sociale banden te smeden, en relaties aan te gaan.

*Ik krijg aandacht, dus ik ben*

Volgens de filosoof Hegel geeft aandacht ons een gevoel van zelf. We zijn pas iemand in de ogen van iemand anders, beweert hij. Als we alleen op een onbewoond eiland zouden opgroeien, zouden we veel minder zelfgevoel ontwikkelen. Veel van wat we doen komt dan ook voort uit een verlangen naar bevestiging van dat we iemand zijn. We plaatsen onszelf graag in de schijnwerpers, willen beroemd worden, succesvol zijn of gewaardeerd worden op ons werk. Dat geeft ons namelijk een gevoel van bestaansrecht, of om in Hegel’s termen te spreken: een bevestiging van ons ego. Ook het web fungeert als podium om aandacht te krijgen, zo staat beschreven in het boek ‘Dus ik ben’ van de filosofen Stine Jensen en Rob Wijnberg.

‘Het barst er van de aspirant schrijvers, modellen in de dop, zingende tienermeisjes, en beginnende jongensbands, die hopen ontdekt te worden door een modellenbureau, uitgeverij of een bekend platenlabel. De snelst groeiende websites zijn niet voor niets de profielensites, waarop we ons zo mooi of interessant mogelijk aan de wereld presenteren. Dat zou je een kwestie van

narcisme kunnen noemen, maar waarschijnlijk speelt een verlangen naar aandacht en erkenning een veel belangrijkere rol. Cruciaal bij de meest populaire vriendennetwerken is immers dat je op allerlei manieren je waardering of respect voor iemand kunt tonen'.

'Ook ik doe hier vrolijk aan mee. Ik deel digitale knuffels en kusjes uit op Facebook, betuig mijn respect op Hyves, en bekijk steevast de nieuwe foto's die mijn vrienden plaatsen. Niet alleen leef ik mee met de avonturen van mijn vrienden, het is ook best prettig om die aandacht terug te krijgen. Zo kreeg ik laatst wel twintig jubelende reacties op een foto die ik had geplaatst van mijn zwangere buikje. Leuk? absoluut! Vlijend? Jazeker! Maar ook een beetje vluchtig, afstandelijk en oppervlakkig. Het geeft je niet de aandacht die nou écht gelukkig maakt, maar maakt je *skin hungry*, zoals ze dat in Engeland noemen, ofwel je krijgt behoefte aan lichamelijk contact in plaats van virtueel contact. Zo praat ik liever over mijn zwangerschap tijdens een wandeling met een goede vriendin, als ik thee drink met mijn moeder, of uitgebreid ga lunchen met mijn vriendje. Die aandacht dringt veel dieper binnen, en maakt me blij, gelukkig en vitaal.'

#### *Gezond voor lichaam en geest*

Wetenschappers komen tot eenzelfde soort conclusie, en hebben aangetoond hoe gezond persoonlijke aandacht wel niet is. Zo zouden mannen die liefdevolle aandacht krijgen van hun vrouw, minder last hebben van stress en hoge bloeddruk. Bovendien zouden ze ouder worden dan mannen met geen of een minder betrokken vrouw. Bij vrouwen is de heilzame werking van aandacht net zo belangrijk. Op de duizend vrouwen bij wie de diagnose borstkanker was gesteld, telde men na vijf jaar twee keer zoveel sterfgevallen onder degenen die zeiden dat het in hun leven aan liefdevolle aandacht ontbrak. Zelfs onder gezonde vrouwen hebben degene die zich door hun man niet genoeg gewaardeerd voelen vaker verkoudheden, blaasontstekingen en ingewandstoornissen dan zij die een harmonieus huwelijk hebben.

Ook psychische klachten worden volgens de Franse psychiater David Servan-Schreiber minder als je aandacht krijgt. Zo schreef hij een eenzame, depressieve mevrouw een keer geen antidepressivum maar een huisdier voor. Collega artsen reageerden geïrriteerd, want je kunt immers geen huisdieren bij de apotheek krijgen. Maar Schreiber had wel gelijk. De dame in kwestie had een ernstig gebrek aan aandacht, en een huisdier zou haar uit haar isolement halen. Huisdieren zijn meesters in het geven van aandacht. Ze zijn vaak blij als ze je zien, cirkelen de hele dag om je heen, en liggen graag tegen je aan. Uit recent onderzoek blijkt dan ook dat mensen die een huisdier hebben – mede door de trouwe aandacht – veel minder angstig, eenzaam en teruggetrokken zijn, gezonder leven en meer zelfvertrouwen hebben.

Aandacht krijgen is dus niet alleen lekker, het is ook nog gezond. Op voorwaarde dat de aandachtgever er wel volledig bij is met zijn aandacht, beweert psycholoog Maaïke Klinkhamer. 'Een leidinggevende die nooit een complimentje geeft, of met zijn hoofd ergens anders is, werkt niet bepaald motiverend. En een echtgenoot die achter zijn krant duikt en 'ja' bromt als je hem wat vraag, zou je af

en toe weleens achter het behang willen plakken.' Aandacht werkt volgens Klinkhamer dan ook alleen als iemand er helemaal voor je is.

### *Aandacht geven aan een ander*

Wat jezelf fijn vindt, kun je natuurlijk ook geven aan anderen. Klinkhamer: 'Niet alleen geef je andere mensen dan een goed gevoel, je wordt er zelf ook gelukkiger van. Iets goeds doen voor een ander uit dankbaarheid is namelijk een van de grootste gelukgevers. Dit effect is zo sterk dat het al werkt als je het alleen in gedachte doet. Er komen dan stofjes in je brein vrij, die ook vrijkomen bij bidden en mediteren, en daar word je gelukkig van.' Ook vinden andere mensen het prettig als je een beetje moeite voor ze doet. Een handgeschreven brief komt dieper binnen dan een oppervlakkig mailtje, omdat iemand moeite voor je heeft gedaan. Je krijgt dan het gevoel dat je bijzonder voor deze persoon bent. 'De geestelijke inhoud van een attentie gaat dan ook verder dan de attentie zelf', aldus Klinkhamer. Denk daarnaast ook eens aan andere vormen van aandacht geven. 'Je kunt je betrokkenheid op talloze manieren uiten. Neem je bijvoorbeeld eens voor om echt naar iemand te luisteren, dus om volledig aanwezig te zijn in een gesprek. Een mooiere vorm van aandacht is er haast niet. Maar ook kleine aandachtsmomentjes kunnen waardevol zijn. Een glimlach naar een oud vrouwtje dat je op straat tegenkomt, een praatje met een wildvreemde in de lift, of een vriendelijk hallo tegen collega's in de wandelgangen. Ook kleine vormen van aandacht maken gelukkig.'

'Ik neem de proef op de som en neem me voor om tijdens een etentje met een vriendin eens volledig aandacht te hebben voor haar verhaal. Het gesprek verloopt heel anders dan de ping-pong gesprekken die we normaal voeren, en waarin de verhalen over en weer gaan. De bal ligt voornamelijk bij haar. Al snel ben ik helemaal in beslag genomen door haar verhaal. Het enige wat ik doe is luisteren en vragen stellen, waardoor we steeds tot een diepere laag komen. Binnen twee uur ben ik meer van haar te weten gekomen, dan in het afgelopen jaar. Omdat ik niet continu met mijn eigen verhaal in mijn hoofd zat, wat ik nog wilde delen, had ik de rust om compleet aanwezig te zijn in het hier en nu. Als we afscheid nemen heeft ze helemaal rode wangetjes van de opwinding. Ze bedankt me voor de heerlijke avond, maar merkt wel nog even op dat ze flink op de praatstoel heeft gezeten. Of ik dat niet erg vind? Absoluut niet! Ik ga met een voldaan gevoel naar huis. Deze avond had echt iets te betekenen. Zo moet ik het vaker aanpakken'

Alleen hoe doe ik dat? Hoe zorg ik ervoor dat ik dit gedrag vasthoud? Volgens Klinkhamer ben ik al op de goede weg. 'Als je gedrag wilt veranderen, moet je heel concreet met jezelf een afspraak maken. Neem je bijvoorbeeld voor om het eerste uur alleen aandacht te hebben voor het verhaal van je vriendin, of trek een hele avond voor iemand uit die wat extra aandacht kan gebruiken. Zet het desnoods in je agenda als stok achter de deur.' Hoe concreter je bent, hoe groter de kans namelijk is dat je het ook echt volhoudt. Aandacht is ieder geval het mooiste cadeau dat je iemand kunt geven. Als dat geen motivatie is.

### **Bronnen**

Uw brein als medicijn. Auteur: David Servan-Schreiber  
Dus ik ben. Auteur: Stine Jensen en Rob Wijnberg

Meer informatie over de praktijk van psycholoog Maaïke Klinkhamer vind je op  
[www.kerewin.eu](http://www.kerewin.eu)