

# De voorwaarde voor geluk is zo simpel (en het is een van de basale menselijke behoeften)

*Er zijn negen vormen van intimiteit*



Larm Rmah

In een tijd toen het leven even heel erg tegen zat, en ik het gevoel had dat mijn ziel door een vrachtwagen was overreden, kwam goede raad ineens van alle kanten. Niet alleen goede raad trouwens, ook schouders om op uit te huilen, pannetjes soep en lieve mails om me op te vrolijken. In al mijn ongeluk sloten de mensen om me heen als een beschermend dekentje. En toen ik het leven weer aan kon, namen ze weer wat afstand en gingen door met hun eigen leven. Ik leerde dat je zelfs in ongelukkig zijn nog geluk kunt vinden.

Het geheim voor geluk zit niet in een goed humeur of in gelukkige gebeurtenissen, maar in de mensen om je heen. Uit talloze onderzoeken naar geluk blijkt telkens weer dat betekenisvolle verbindingen met andere mensen gelukkig maken. En aan de basis van al dat menselijk geluk ligt iets wat we vaak over het hoofd zien: intimiteit. Intimiteit is een van de basale menselijke behoeften. Maar wat is intimiteit eigenlijk?

Volgens de Amerikaanse psycholoog en bedenker van de Intimacy Needs Survey, Dennis Bagarazzi, zijn er negen vormen van intimiteit.

Geliefden delen er altijd een aantal van, maar het is niet gebruikelijk en ook niet noodzakelijk om ze alle negen te delen.

Opvallend is wel dat mensen in hun volwassen leven nauwelijks variëren in intimiteit die ze belangrijk vinden. Wie als dertiger van intellectuele intimiteit houdt of belang hecht aan emotionele intimiteit, doet dat in het bejaardentehuis nog steeds.

Overigens heb je niet alle vormen van intimiteit nodig. Met vier kun je ook prima toe en ook die kun je met verschillende mensen delen. Fysieke intimiteit is meestal wel voorbehouden aan de eigen partner, maar stellen waarbij een van de partners ernstig ziek is of langdurig in het buitenland zit, weten dat je ook intimiteit kunt voelen zonder fysiek contact.

### *Intimiteit is een interactief en dynamisch proces*

Sommige van die uitingen van intimiteit zullen mensen ook bij vrienden of dierbaren vinden. Intellectuele intimiteit bijvoorbeeld, waarbij je cognitief heel intiem bent. Praten met je beste vrienden over politiek, wetenschap of boeken bijvoorbeeld en daarbij open staan voor elkaars meningen. Of samen met je vriendin naar de opera gaan of het theater en esthetische intimiteit delen, een gedeeld gevoel voor schoonheid. Zelfs samen sporten kan intiem zijn, door Bagarozzi omschreven als recreatieve intimiteit.

Voorwaarde voor al deze vormen van intimiteit is dat het plaatsvindt tussen twee mensen en dat beiden open staan voor de gevoelens, meningen en gedachten van de ander. Zelfs als die mening anders is dan de jouwe.

Intieme relaties vragen altijd een investering van beide partijen. Om de ander zo ver te krijgen dat hij of zij iets persoonlijks vertelt, moet je jezelf ook kwetsbaar opstellen en je eigen gedachtewereld bekend maken.

Communicatie is dan ook een essentieel onderdeel van intieme relaties. Volgens Bagarozzi verkeren de meeste mensen in de veronderstelling

dat goed communiceren in intieme relaties hetzelfde is als je hele ziel en zaligheid bloot geven. Niet nodig. Het enige wat nodig is, is dat je elkaar hoort en begrijpt. Dat je je best wil doen om je in te leven in de ander. En dat de ander hoort wat jij zegt.

Dat intimiteit en communicatie nauw met elkaar verbonden zijn, blijkt wanneer de grenzen van de intimiteit worden bereikt. Je toekomstige baas naar zijn seksleven vragen, dat is niet wat die baas bedoelde toen hij aan het eind van het sollicitatiegesprek vroeg of er nog vragen zijn. Net zo min als je op je eerste werkdag uitgebreid over het sterfbed van je vader praat. En bij de bushalte zit je niet te wachten om tot in de detail het bevallingsverhaal van de vrouw naast je te horen.

Waarom niet? Seks, dood en geboorte zijn essentiële onderdelen van het leven, waar we graag over praten wanneer we er mee te maken krijgen. Wat bepaalt dat we daar met anderen vrijelijk over praten?

In principe kun je met iedereen een intieme relatie ontwikkelen. Zet twee mensen op een onbewoond eiland en de kans is groot dat er intimiteit ontstaat. Twee eilandbewoners hebben elkaar namelijk nodig om te overleven. Intimiteit als voorwaarde om te kunnen overleven geldt ook voor pasgeboren baby's. Die krijgen bij de geboorte een intieme relatie met hun ouders cadeau. Maar alle jaren daarna is een grote oefenperiode om intieme relaties aan te gaan.

#### Vanaf zes jaar

Volgens de ontwikkelingspsycholoog Erik Erikson beginnen de eerste intieme vriendschappen vanaf een jaar of zes. Intieme liefdesrelaties volgen meestal later en ontstaan tussen het achttiende en veertigste levensjaar. De intieme vriendschappen en verliefdheden uit de kinderjaren en pubertijd zijn volgens Erikson alleen maar een opmaat naar de volwassen intieme relatie. Het is eigenlijk één grote oefenperiode waarbij je steeds meer van jezelf laat zien en steeds meer empathie voor de ander ontwikkelt.

Maar waarom laat je jezelf wel aan de een zien en niet aan de ander? Intimiteit is een interactief en dynamisch proces. Je kunt het niet afdwingen. De belangrijkste voorwaarde is dat je elkaar de moeite waard vindt om te leren kennen. Vervolgens moet je je kunnen en willen inleven in de gedachtewereld van de ander en je kunnen voorstellen hoe de wereld er vanuit zij of haar perspectief uit ziet. In feite is het een zwijgzame afspraak waarbij je je best doet om in het hoofd van de ander te zijn. Dat geldt voor vriendschap, maar ook voor de liefde.

### Romantiek

Veel mensen geloven dat intimiteit vanzelf voortkomt uit romantiek. Dat is ook niet raar, want als er een moment is dat intimiteit in razend tempo ontstaat, dan is het wel tijdens een verliefdheid. In de romantische eerste fase van verliefdheid laten twee mensen vaak heel veel van zichzelf zien. Vroege jeugdherinneringen, de eerste kus, lievelingsfilms of je droom om nog eens een boek te schrijven of een restaurant te beginnen, je angst voor spreken in het openbaar, alles komt ter tafel wanneer twee mensen verliefd worden.

*De voorwaarde dat je jezelf kwetsbaar opstelt en bereid bent je ware zelf te laten zien, gaat op in alle intieme relaties*

Ook de fysieke intimiteit neemt in razend tempo toe. Een tikje tegen de bovenarm, een hand op een onderarm, een kus op de wang en voor je het weet lig je poedelnaakt op die man of vrouw die een dag ervoor nog als een onbekende naast je in het café zat. In feite is het opbouwen van intimiteit in tijden van verliefdheid reuze makkelijk.

Groeit de liefde daarna uit naar een heuse relatie, dan groeit de intimiteit niet vanzelf mee. Misschien dat daarom sommige relatietherapeuten zeggen dat liefde een werkwoord is. Je kunt niet eindeloos teren op die intimiteit uit het begin. Je moet er wel wat voor blijven doen.

Makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk. Gelukkig heeft Bagarozzi nog tips. Volgens hem is het niet voldoende om elkaar door en door te

kennen, is het ook niet voldoende om op elkaar te lijken en is het zelfs niet voldoende om veel van elkaar te houden. Om intimiteit in een relatie te houden, zul je je kwetsbaar moeten blijven opstellen. Ook na tien jaar durven zeggen dat je eigenlijk niet van Chinees eten houdt bijvoorbeeld, of dat die *romantic comedies* je neus uit komen of dat je na het lezen van Vijftig tinten grijs zin hebt om je seksleven op de schop te nemen.

Dat je vervolgens van mening verschilt is juist goed. In goede, intieme relaties is ruimte voor conflict en meningsverschil, aldus Bagarozzi. Ze zijn zelfs essentieel. In een intieme relatie werken kleine ruzies en meningsverschillen de intimiteit juist in de hand. Ze laten zien dat je van elkaar kunt houden en elkaar kunt respecteren zonder overal hetzelfde over te denken. Je accepteert elkaar zoals je bent. En juist dat is de basis van intimiteit en daarmee van geluk.

De voorwaarde dat je jezelf kwetsbaar opstelt en bereid bent je ware zelf te laten zien, gaat op in alle intieme relaties. Dus ook die met je hartsvrienden. Pratend met je beste vriend over zijn liefde voor het koningshuis kun je nooit intellectuele intimiteit bereiken als je niet durft toe te geven dat je de hele koninklijke familie liefst morgen zou zien aftreden, om maar iets te noemen. En de vriendin die overtuigd vegetariër is, zou je moeten durven zeggen dat je 's nachts droomt van *eat-as-much-as-you-like-spare-ribs*. Je intieme vrienden hoeven het niet met je eens te zijn, maar zullen het accepteren omdat het nu eenmaal bij jou hoort.

Voor alle vormen van intimiteit is het belangrijk dat je jezelf laat zien zoals je bent, ook met je minder leuke kanten, ook met de kanten die de ander misschien niet leuk vindt. Onszelf kwetsbaar opstellen vinden we soms eng. Jezelf laten zien zonder veilige afstand betekent namelijk dat je afgewezen kan worden om wie je bent, niet om hoe je doet. Uit angst om gekwetst te worden hou je afstand, terwijl je juist door je minder leuke kanten te laten zien meer intimiteit creëert.

Hoe intiemer je met iemand bent, hoe minder die ander je zal afwijzen of kwetsen. We zijn dus niet bang voor intimiteit, we zijn bang om onszelf kwetsbaar te maken en aan een ander te laten zien hoe kwetsbaar we zijn. Daarom dat we dat alleen doen bij de mensen die we het meest vertrouwen: onze beste vrienden, liefste familieleden en bij onze partner. En juist daarom zijn die mensen de sleutel tot ons eigen geluk.