

Ergens bij horen

Saamhorigheid is de menselijke emotionele behoefte om een geaccepteerd lid van een groep te zijn. Of het nu gaat om familie, vrienden, collega's, een religie, of iets anders, mensen hebben de neiging een 'inherent' verlangen te hebben om ergens bij te horen en een belangrijk deel te zijn van iets dat groter is dan zichzelf.

Abraham Maslow suggereerde dat de behoefte om ergens bij te horen een belangrijke bron van menselijke motivatie was. Hij dacht dat het één van de 5 menselijke behoeften was in zijn hiërarchie van behoeften, samen met fysiologische behoeften, veiligheid, eigenwaarde, en zelf-realisatie. Deze behoeften zijn hiërarchisch gerangschikt en moeten in volgorde worden bevredigd. Nadat aan de fysiologische behoeften en de veiligheidsbehoeften is voldaan kan een individu dan werken aan de behoefte om ergens bij te horen en geliefd te zijn. Volgens Maslow, als aan de eerste twee behoeften niet is voldaan, kan een individu niet volledig van iemand anders houden.

De behoefte om ergens bij te horen en zich te hechten is universeel onder mensen. Dit is in tegenspraak met het Freudiaanse argument dat seksualiteit en agressie de belangrijkste drijvende psychologische krachten zijn. Zij die geloven dat de behoefte om ergens bij te horen de belangrijkste psychologische drijfveer is, geloven ook dat mensen van nature gedreven zijn tot het aangaan en onderhouden van relaties en verbondenheid. Relaties die geen regelmatig contact hebben maar wel gekenmerkt worden door sterke gevoelens van verbintenis en intimiteit, voldoen ook niet aan de behoefte. Alleen de wetenschap dat er een band bestaat kan emotioneel troostend zijn, maar het zou geen gevoel van volledige saamhorigheid geven als er een gebrek aan interactie tussen de personen is.



Saamhorigheid heeft twee belangrijke kenmerken: ten eerste, mensen hebben behoefte aan constante, positieve, persoonlijke interacties met andere mensen. Ten tweede moeten mensen weten dat de band stabiel is, dat er wederzijdse zorg is, en dat deze gehechtheid zal blijven bestaan. Mensen vormen zulke hechte banden met elkaar dat zij aarzelen om sociale banden te verbreken. Overall, in alle culturen en leeftijdsgroepen, zien mensen op tegen het beëindigen van sociale relaties en protesteren zij ertegen. Zelfs tijdelijke groepen, zoals trainingsgroepen, worstelen met het idee dat de groep uiteindelijk kan ophouden te bestaan. De groep heeft dan wel zijn doel bereikt, maar de deelnemers willen zich vastklampen aan de relaties en sociale banden die met elkaar zijn ontstaan. De groepsleden doen individueel en collectief beloftes om contact te houden, plannen te maken voor toekomstige reünies en andere stappen te ondernemen om de continuïteit van de band te verzekeren.

Mensen zijn zo terughoudend in het verbreken van sociale banden dat zij in veel gevallen aarzelen om zelfs slechte relaties die potentieel destructief kunnen zijn, te verbreken.

Gebrek aan constante, positieve relaties is in verband gebracht met een groot aantal gevolgen. Mensen die niet bij elkaar horen, zijn vatbaarder voor gedragsproblemen zoals criminaliteit en zelfmoord, en lijden in toenemende mate aan geestelijke en lichamelijke ziekten. Op basis van dit bewijsmateriaal worden meerdere en uiteenlopende problemen veroorzaakt door een gebrek aan saamhorigheid en gehechtheid. Het lijkt daarom passend om saamhorigheid en gehechtheid te beschouwen als een behoefte en niet als een simpel verlangen. Nauwe persoonlijke banden, een

rijk netwerk van vrienden en een hoge mate van intimiteitsmotivatie zijn gecorreleerd met levensgeluk.

De behoefte om erbij te horen is vooral duidelijk op de werkplek. Werknemers willen er op het werk net zo bij horen als leerlingen er op school bij willen horen. Zij zoeken de goedkeuring en aanvaarding van leiders, bazen en andere werknemers. Onderzoekers hebben ontdekt dat charisma en saamhorigheid het coöperatief gedrag onder werknemers verhoogden. Charismatische leiders beïnvloeden volgelingen door het bewustzijn naar de collectieve eenheid te brengen en het gevoel van saamhorigheid te versterken, en dat bevordert de meegaandheid van werknemers.

Charismatische leiders stellen een opvallend voorbeeld voor de manier waarop de organisatie zich zou moeten gedragen door bepaalde regels en waarden voor de organisatie te versterken. Deze zelfbewuste leiders inspireren hun volgelingen om de verwachtingen voor de collectieve groep te overtreffen in plaats van hun eigenbelang. Dit geeft werknemers op hun beurt een identiteit waar ze bij kunnen horen.

De behoefte om ergens bij te horen is geworteld in de evolutionaire geschiedenis. Mensen zijn sociale dieren. Mensen zijn gedurende een lange periode in groepsverband gerijpt. Mensen hebben zich in kleine groepen ontwikkeld die afhankelijk waren van hechte sociale banden om aan hun overlevings- en voortplantingsbehoeften te voldoen. In tegenstelling tot andere diersoorten ontvangt de mens het grootste deel van wat hij nodig heeft van zijn sociale groep in plaats van rechtstreeks van zijn natuurlijke omgeving, wat suggereert dat de menselijke overlevingsstrategie afhankelijk is van erbij horen.

Het verbreken van sociale banden en bedreigingen voor die banden zijn primaire bronnen van negatief affect. Mensen voelen zich angstig, depressief, schuldig of eenzaam wanneer zij belangrijke relaties verliezen. Sociale uitsluiting is de meest voorkomende oorzaak van angst. Angst is een natuurlijk gevolg van het afgescheiden zijn van anderen. Zich niet aanvaard voelen kan leiden tot sociale en algemene depressie. Depressie en angstgevoelens zijn significant gecorreleerd. Sociale uitsluiting is ook een belangrijke oorzaak van jaloezie, een veel voorkomende reactie wanneer iemands relaties worden bedreigd. Jaloezie is intercultureel universeel en in alle culturen komt seksuele jaloezie veel voor. Echtscheiding en dood zijn twee negatieve gebeurtenissen die de behoefte om ergens bij te horen bederven. Echtscheiding veroorzaakt bij bijna iedereen verdriet, woede, eenzaamheid en depressie. De dood van zichzelf en van andere mensen zijn de meest traumatische en stressvolle gebeurtenissen die mensen kunnen meemaken.

In alle culturen is de behoefte om ergens bij te horen overheersend. Hoewel er individuele verschillen zijn in de intensiteit en de kracht van de manier waarop mensen deze behoefte uiten en bevredigen, is het voor een cultuur echt moeilijk om de behoefte om ergens bij te horen uit te bannen. In collectivistische samenlevingen zijn leden eerder geneigd zich te conformeren en zich te schikken naar de meerderheidsgroep dan in individualistische samenlevingen. Conformiteit is zo belangrijk in collectivistische samenlevingen dat non-conformiteit in Oost-Aziatische culturen een afwijking kan betekenen, maar in westerse culturen een uniciteit.

Bron: Wikipedia.

Hoe dan ook, ik voel nog steeds de bitterzoete pijn die het einde van de Osho-communes met zich meebracht. Antar Marc

Er zijn veel dingen in de wereld aan het verdwijnen die vroeger een gevoel van saamhorigheid gaven - de natie, de kerk, de maatschappij. Die zijn in feite verdwenen; er bestaan alleen nog schaduwen.

Osho: The Cypress in the Courtyard #22.

Je kunt niet ontsnappen aan de dood en je kunt niet ontsnappen aan eenzaamheid. Probeer het maar, maar alles wat je probeert faalt. Niemand is er ooit in geslaagd de eenzaamheid te ontlopen, want de eenzaamheid is je wezen. Als je eenzaamheid vermijdt, vermijdt je jezelf. Hoe kun je jezelf vermijden? Hoe kun je aan jezelf ontsnappen? Als je probeert te ontsnappen, mis je de schoonheid van het alleen zijn. Sterker nog, je begint jezelf als eenzaam te beschouwen omdat je de schoonheid van eenzaamheid hebt gemist.

Eenzaamheid is enorm mooi, eenzaamheid is lelijk. Ze betekenen niet hetzelfde, in tegenstelling tot wat de woordenboeken zeggen. Eenzaamheid is zo'n mooie ervaring. Je *bent* - puur, onbesmet door de aanwezigheid van iemand anders; geen schaduw die op je valt - een helderheid, onbewolkt, je wezen puur, maagdelijk. Niemand heeft ooit in dat gebied gereisd. Het is onontgonnen gebied. Het is van een enorme schoonheid, stilte, gelukzaligheid.

Osho: The Divine Melody #10