

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Connected! Waarom geluk besmettelijk is en je vrienden je dik kunnen maken: hoe sociale netwerken bijna elk aspect van ons leven vormgeven

N.A. Christakis & J.H. Fowler (2010). Amsterdam: Balans. 320 pp. € 19,95. ISBN 9789460032233.

‘Dit boek maakt korte metten met de notie van individualiteit en geeft een nieuw revolutionair paradigma: dat wij, net als een school vissen die tegelijkertijd van richting verandert, onbewust geleid worden door mensen om ons heen.’ Deze prikkelende achterflaptekst maakte mij nieuwsgierig naar de inhoud van het boek *Connected!*. En lezende groeide bij mij het verlangen om de relevantie van het verhaal van de auteurs Christakis en Fowler te onderzoeken voor ons vak systeemtherapie.

Nickolas Christakis, MD, PhD, is zowel arts als sociaal wetenschapper. Hij is hoogleraar sociologie en medische sociologie aan de Harvard-universiteit. Hij heeft veel onderzoek gedaan naar de vorming en het functioneren van sociale netwerken. James Fowler, PhD, is hoogleraar aan de Universiteit van Californië in San Diego. Fowler heeft onder andere onderzoek gedaan naar sociale netwerken, de evolutie van samenwerking en gedragseconomie.

De auteurs willen met hun boek uitdragen dat sociale netwerken ten grondslag liggen aan bijna elk aspect

van ons leven. Niet alleen onze directe relaties, maar ook de vrienden van de vrienden van onze vrienden zijn van grote invloed op onze leefstijl, onze kansen en mogelijkheden. Geluk, partnerkeuze, stemgedrag, overgewicht, financiën: het hangt allemaal af van ons sociale netwerk en de plek die wij in dit netwerk innemen. Christakis en Fowler onderbouwen hun boodschap met verwijzingen naar divers wetenschappelijk onderzoek en illustreren het met kleurrijke verhalen uit het leven van alledag.

De wijze waarop Christakis en Fowler een sociaal netwerk definiëren, doet sterk denken aan klassieke systeemtheoretische concepten. Een sociaal netwerk is een verzameling mensen die op een specifieke manier met elkaar verbonden zijn, schrijven zij. De banden en patronen erin stellen mensen in staat dingen te doen die een losse verzameling individuen niet zou kunnen.

Een netwerk kent een zekere structuur of ‘topologie’. Deze structuur is mede afhankelijk van de eigenschappen en functies die de groep bindt. Sociale netwerken kunnen ei-

genscapen of functies hebben die niet beheerst of waargenomen kunnen worden door de mensen die zich in het netwerk begeven. De eigenschappen zijn alleen te begrijpen door de hele groep en zijn structuur te bestuderen. Het voorbeeld dat Christakis en Fowler hierbij geven, is dat je een verkeersopstopping niet kunt begrijpen door een woedende automobilist te ondervragen, al draagt diens stilstaande voertuig wel aan het probleem bij (p. 35).

Een voorbeeld van een eenvoudig sociaal netwerk is een emmerketting. Mensen in een rij geven een emmer water door om daarmee een brand te blussen. Dit is lineaire verbinding, zonder vertakkingen, met een eenduidige taak. Een emmerketting, legereenheid of een piramidespel zijn centraal georganiseerde netwerken. Natuurlijke netwerken, zoals vriendschapsnetwerken, bewegen zonder centrale leiding en zijn op een veel complexere wijze georganiseerd. Een netwerk met een mix van sterke en zwakke verbindingen is effectiever dan een netwerk met louter sterke banden. Zwakke banden binnen het netwerk vormen vaak een brug naar andere (nieuwe) netwerken. Sociale netwerken hebben een herinnering aan hun structuur. Ze blijven intact, ook al komen en gaan er mensen.

***...de vrienden van de
vrienden van onze
vrienden zijn van grote
invloed op ons...***

Sociale netwerken vormen ons, stellen de auteurs. Maar hoe? Binnen netwerken wordt van alles doorgegeven; denk aan geld, ziektekiemen, tips. Maar Christakis en Fowler spreken ook van emotionele besmettingen binnen sociale netwerken, denk

hierbij aan de slappe lach, kooplust en mas-sahysterie. Zij verwijzen naar een onderzoek (Larson &

Richards, 1994) waarin bij 55 gezinnen op 7100 willekeurige momenten een piepje afging waarna alle gezinsleden hun gemoedstoestand opschreven. Tegen de tijd dat vader met een rothumeur thuiskwam, raakte het gehele gezin ontstemd, door de verwachting die er ontstaat in repeterende interactiepatronen. Besmettingen ontstaan door gedragsimitatie, de beïnvloeding van opvattingen en de behoefte aan gezamenlijkheid en verschil. De auteurs spreken van de drie-stappen-van-invloedregel. Mijn keuzes zijn meetbaar van invloed op de vrienden van de vrienden van mijn vrienden. Mensen die je niet kent, die drie stappen van je verwijderd zijn, hebben een sterker effect op jouw individuele geluk dan een stapeltje honderdjes in jouw zak, stellen de auteurs. Elke gelukkige vriend vergroot de kans om gelukkig te zijn met negen procent. Een ongelukkige vriend verlaagt de kans met zeven procent.

Connected! is een vlot geschreven populairwetenschappelijk boek. Christakis en Fowler presenteren zich als iets te uitbundige verkondigers van hun boodschap. Zij stellen dat we om te weten wie we zijn, moeten begrijpen hoe we verbonden zijn. Zij introduceren de ‘homo dictuus’, de ‘netwerkmens’. Ondanks de populaire toon vind ik het boek fascinerend en lijkt het mij relevant voor ons vak. Christakis en Fowler stellen dat onderzoekers op diverse terreinen als psychologie en neurowetenschappen een breed scala van stimuli van menselijk geluk geïdentificeerd hebben, maar een essentieel beslissende (misschien wel de beslissende factor) niet onder de loep heb-

ben genomen: het geluk van anderen (p. 61). Zelf dacht ik eraan hoe het welzijn van cliënten en gezinnen therapeutisch te beïnvloeden is door in samenspraak meer aandacht te besteden aan de samenstelling van het omringend netwerk en de positie van de cliënt of het gezin binnen dat netwerk.

Robert van Hennik

Literatuur

- Larson, R.W., & Richards, M.H. (1994). Family emotions: Do young adolescents and their parents experience the same states? *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 567-583.

