

En nooit lieten ze meer iets van zich horen

(1) Ik kan het me niet voorstellen: zonder opgaaf van reden abrupt uit iemands leven verdwijnen. Maar als ik de berichten moet geloven, 5 gebeurt het op grote schaal. Sterker nog: het gebeurt zo vaak dat er in de Verenigde Staten dus een speciale term voor is verzonnen: ghosting. Dit is het abrupt verbreken van contact 10 met iemand – bijvoorbeeld een voormalige romantische partner – door telefoontjes, berichtjes, enzovoort niet langer te accepteren of te beantwoorden.

(2) De verhalen over ghosting 15 worden veelal gelinkt aan datingapps als Tinder. Wanneer je elkaar online ontmoet, deel je geen kennissen of vrienden. Dat zou het makkelijker 20 maken om uit iemands leven te verdwijnen: er is immers geen sociale druk om tekst en uitleg te geven. De kans dat je elkaar weer tegen het lijf loopt, is bovendien verwaarloosbaar. 25 Maar ghosting komt, zo leerde ik, ook in andere vormen voor. Zo ben ik zelf zeer bedreven in een vorm van ghosting waarbij je een feestje verlaat zonder afscheid te nemen.

(3) Wordt er in de datingwereld zo 30 veel geghost, simpelweg omdat er zo veel te kiezen valt? Volgens mij is er meer aan de hand. Ik heb mezelf wijsgemaakt dat stiekem een feestje 35 verlaten sociaal geaccepteerd is. Maar waar het op neerkomt, is dat ik het doe om de confrontatie te vermijden, om de discussie over ‘nog één drankje’ niet te hoeven voeren. 40 Ik ben daar niet alleen in, mijn generatie – ik ben van 1985 – lijkt het moeilijk te vinden om ‘sorry, maar ik

heb hier geen zin in’ te zeggen en heeft moeite zich ergens aan te binden. Een bijeffect van het altijd met elkaar verbonden zijn door het internet, lijkt te zijn dat individuele 45 contacten aan waarde verliezen. En dus worden whatsappjes genegeerd, blijven mailtjes onbeantwoord en worden afspraken lastminute afgezegd.

(4) Ik ken de verhalen over ghosting 50 alleen uit de media. Daarin wordt ghosting vooral toegeschreven aan millennials (geboren tussen 1980 en 2000). Zij zouden communicatieproblemen hebben.

(5) Maar ghosting is natuurlijk al veel 60 ouder dan de millennial. Op de Instagrampagina ‘Liefde van toen’ van journalist Mark Traa staan mooie voorbeelden van hoe ghosting er vroeger uitzag. Traa verzamelt oude 65 contactadvertenties uit kranten – gepubliceerd tussen 1840 en 1940 – van minnaars, geliefden en zoekenden. Hoewel de context ontbreekt, geven de advertenties 70 bijzondere inblikjes in de wereld van de abrupt verscheurde liefdesrelaties. Zo schrijft ene ‘M.’: ‘Willem kom in vredesnaam terug of geef adres’. Of de oproep aan ‘Snoes’: 75 ‘Slechts een brief! Ge zijt toch niet ziek of van gedachten veranderd?’

(6) Ook journalist Gijs van der Sanden schrijft, in een column over 80 zijn online-ervaringen, dat ghosting een eeuwenoud onderwerp is, dat uittentreuren is bezongen en beschreven. “Wat wél nieuw lijkt te zijn, is de schaal waarop het gebeurt”, schrijft Van der Sanden.

85 “Met de opkomst van datingapps is
het makkelijker geworden elkaar van
de ene op de andere dag te
negeren.” Het is aanlokkelijker om
iemand te ghosten, want dankzij de
90 talloze nieuwe communicatie-
middelen staan we constant met
elkaar in contact, terwijl we zo veel
contacten onmogelijk allemaal
kunnen onderhouden.

95 **(7)** Bovendien is het ghosten zelf
vele malen zichtbaarder geworden.
Twintig jaar geleden kon je iemand
ghosten door je vaste telefoon niet
meer te beantwoorden. Wie dat
100 deed, was simpelweg niet thuis of zat
aan het avondmaal. Nu verraden
twee blauwe vinkjes in Whatsapp dat
je bericht is afgeleverd én gelezen.
Een nieuwe foto op Instagram
105 bevestigt dat je nog leeft en gezien je
laatste Twitterbericht is er ook niets
mis met je vingers. Dat maakt het
ghosten mogelijk pijnlijker: het
‘slachtoffer’ wordt immers zichtbaar
110 genegeerd.

(8) Psycholoog Wendy Walsh legt uit
dat er drie niveaus van ghosting
bestaan. De eerste variant is
wanneer je iemand tijdelijk negeert,
115 bijvoorbeeld omdat het contact je niet
goed uitkomt of omdat je even geen
zin hebt om te reageren. Het tweede
niveau is vervelender: wanneer je
iemand een aantal keer hebt ontmoet
120 en je het contact plotsklaps
verbreekt. En dan is er nog het
toppunt: “Wanneer je een seksuele
relatie met iemand bent aangegaan,
dan verdwijnt en de ander daarmee
125 overrompelt.”

(9) Er bestaat niet één alomvattende
reden waarom mensen ghosten.
Vaak genoeg komt ghosting voort uit
een vorm van narcisme¹⁾ en uit het
130 idee beter te zijn dan de ander.
Online wordt her en der zelfs de

persoonlijkheidsstoornis borderline
als oorzaak genoemd, al ontbreekt
het daarvoor aan enige
135 psychologische onderbouwing. En
dan is er nog de angst voor de
reactie van de ander. Schrijver
Emily Kellogg verdedigt vrouwelijke
ghosters door te stellen dat het soms
140 de veiligste manier is om een relatie
te beëindigen.

(10) Het fenomeen ghosting is niet
onschuldig. Het kan grote psychische
schade aanrichten, aangezien
145 afwijzing zonder duidelijke reden
iemand's zelfvertrouwen aantast. Uit
psychologisch onderzoek blijkt verder
dat afwijzing dezelfde gebieden in de
hersenen activeert als fysieke pijn.
150 Dat betekent dus dat je er daad-
werkelijk lichamelijke hinder van kunt
ondervinden.

(11) Dat we door sociale media meer
met elkaar in contact staan, betekent
155 niet dat we ook beter zijn geworden
in het communiceren zelf.
Integendeel, we lijken soms zo bang
voor confrontatie, dat we
ongemakkelijke situaties liever
160 vermijden dan te vertellen hoe we
ons voelen of wat we denken. Het
gevolg is dat we oppervlakkige
relaties met elkaar opbouwen en
daardoor nooit weten wat we van
165 elkaar kunnen verwachten.

(12) Datingapps Bumble en Badoo
zagen zich zelfs genoodzaakt om
ghosting op hun platforms in te
perken. Bij Bumble krijgen gebruikers
170 die niet op berichten reageren
tegenwoordig een melding waarin ze
worden aangespoord het gesprek
voort te zetten of beleefd te
beëindigen.

(13) Bij de uitvinding van het
175 wereldwijde web, nu dertig jaar
geleden, voorspelde men dat het
internet onze wereld kleiner zou

180 maken: verre vrienden en familie-
leden hoefden, voor een teken van
leven, niet langer te wachten op een
brief of een ingesproken cassette-
bandje. Die voorspelling is
185 uitgekomen. Met één druk op de
knop kunnen we de hele wereld onze
telefoon binnenhalen. Daartegenover
staat dat de veelheid aan connecties

er nu voor zorgt dat we steeds
onachtzamer omgaan met die ene,
190 individuele connectie. Die lijkt minder
waard.

(14) Het is dan ook hoog tijd voor
nieuwe (on)geschreven regels over
hoe we met elkaar omgaan. Regel
195 één lijkt me duidelijk: 'Gij zult niet
ghosten.'

*naar een tekst van Hasna El Maroudi,
NRC, 16 maart 2019*

noot 1 narcisme: een ziekelijke liefde voor zichzelf / de eigen persoonlijkheid