

Eenzaamheid is de schaduwkant van een menselijk talent

Misschien is het u ontgaan, maar momenteel beleven we de elfde *Week tegen eenzaamheid*: het jaarlijkse marketinghoogtepunt van het actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid' van het ministerie van VWS. Doel van het programma is om de 'trend' van eenzaamheid onder ouderen te doorbreken, en daartoe worden lokaal heel wat convenanten ondertekend en ontmoetingsactiviteiten georganiseerd. Meer dan de helft van de 75-plussers voelt zich eenzaam, zo meldt de website van het actieprogramma bezorgd. En een kopje koffie aangereikt door een vriendelijke vrijwilliger gaat daar - zo suggereert de openingsfoto op de website - verandering in brengen.

Nu twijfel ik niet aan de goede bedoelingen van eenieder die eenzame mensen wil helpen, en er zullen ook vast mensen zijn die opfleuren door de aandacht die hen onder coördinatie van de overheid ten deel valt. Maar soms verdenk ik de montere goeddoeners van deze wereld ervan eenzaamheid zo'n akelig onderwerp vinden, dat ze liever niet stilstaan bij het verschijnsel zelf. De ene vorm van eenzaamheid is namelijk de andere niet; lang niet alle manifestatievormen van eenzaamheid zijn met een gezellig kopje koffie te verlichten. Door voorbij te denderen aan wat eenzaamheid is, loopt de overheid het risico dat de ingezette 'oplossingen' niet passen bij het probleem.

De afgelopen jaren heb ik me gebogen over het fenomeen eenzaamheid. Ik volgde daarbij een gebruikelijke definitie: eenzaamheid is lijden aan een gebrek aan verbinding. Terecht stelt deze definitie het lijden centraal. Eenzaamheid is een naar, rottig gevoel. En volgens de definitie hangt dat lijden dus samen met het feit dat iemand zich niet verbonden voelt. Met wie (of met wat) die verbondenheid ontbreekt, wordt verder wijselijk in het midden gelaten. Dat is aan eenzame mensen zelf.

De definitie doet daarmee recht aan het feit dat eenzaamheid eerst en vooral een interne gewaarwording is. Zij is een gevoel, en zit van binnen. Wie alleen is zonder daaronder te lijden, is dus niet eenzaam. Omgekeerd kun je je behoorlijk eenzaam voelen op een drukke receptie, juist omdat je moet constateren dat je weer eens geen aansluiting vindt.

Andere mensen kunnen van buitenaf niet zien hoe eenzaam jij bent. Dat is een lastig gegeven voor sociaal-wetenschappers en beleidsmakers. Beide groepen willen graag observeren en tellen: de wetenschappers om de omvang van het probleem in kaart te brengen, de beleidsmakers om het effect van hun interventies te meten. En als tellen van eenzame mensen niet lukt door hun gedrag te observeren, dan moeten mensen zelf hun eenzaamheid maar gaan scoren. Dat is precies wat er gebeurt in het doorsnee eenzaamheidsonderzoek. 'Hoe vaak heb je het gevoel dat je niemand hebt om mee te praten?', vraagt bijvoorbeeld de veelgebruikte *UCLA Loneliness Scale* – en dan moet je jezelf een punt geven. Op mij komt dergelijk onderzoek altijd nogal armoedig over. Betekent jouw 3 echt hetzelfde als mijn 3? Staat de 7 die ik mijn eenzaamheid vandaag geef wel voor hetzelfde als de 7 die ik mezelf vijf jaar geleden toekende? De conceptuele en kennistheoretische problemen liggen voor het oprapen, en het is daarom geen wonder dat de raming van het aantal eenzame mensen per onderzoek enorm uiteenloopt. Wat heb je eraan om de 'uitkomst' van je onderzoek tot twee cijfers achter de komma te berekenen als onduidelijk is wat je nu precies hebt onderzocht?

Persoonlijk vind ik dit soort kwantitatief onderzoek stiekem weer wel nuttig als het helpt om allerlei onheilstijdingen wegens gebrek aan (gebrekking) bewijs af te schrijven. Want zo sneuvelen nogal wat eenzaamheidsclichés. Nee, mensen vinden zichzelf niet eenzamer dan vroeger. En nee, er is geen relatie tussen individualisme en eenzaamheid; de zelfrapportages van de individualistisch ingestelde Scandinaviërs zijn de zonnigste van alle Europeanen. En nee overheid: ouderen blijken niet eenzamer dan mensen uit andere leeftijdsgroepen – al is het wel zo dat de (hoog)bejaarden die wél eenzaam zeggen te zijn, vaak in

omstandigheden verkeren waarin zij dat gevoelde gebrek aan verbinding maar moeilijk zelf kunnen herstellen.

Het ergste vind ik misschien nog wel dat de opvatting van eenzaamheid die onder het actieprogramma ligt, zo grof en weinig subtiel is. Eenzaamheid wordt daarin verbasterd tot 'weinig onder de mensen zijn', terwijl eenzaamheid in feite een complex gevoel is, dat alleen hoogontwikkelde wezens kunnen vertonen. Om daadwerkelijk te *lijden* aan een gebrek aan verbinding moet je namelijk behoorlijk wat in huis hebben. Je moet je niet alleen een beeld vormen van je huidige situatie, maar ook inzien dat jouw situatie anders had kunnen zijn. Zoveel zelfreflectie en voorstellingsvermogen hebben de meeste dieren echt niet in huis. Een sociaal dier dat uit de groep valt – zeg, een hond – zal zich zeker ellendig voelen. Maar eenzaam is zo'n beest niet, want het lijdt niet onder het verschil tussen hoe zijn leven nu is en hoe het had kunnen zijn.

Eenzaamheid kleeft bij uitstek mensen aan. Zij is de schaduwkant van dat krachtige menselijke vermogen om ons andere, betere werelden voor te stellen. De prijs van dat talent is dat je ook scherp kunt ervaren wat er aan je huidige bestaan ontbreekt. Je zult mij niet horen zeggen dat eenzaamheid bij een waardevol leven hoort. Tegelijkertijd zijn *alle* mensen waarvan ik houd op zeker moment in hun leven eenzaam geweest, en kan ik me eigenlijk slecht voorstellen bevriend te zijn met mensen die dat gevoel helemaal niet kennen.

Eenzaamheid is vrijwel onvermijdelijk in een mensenleven. Maar het is niet zoets als honger; het doet zich niet plompverloren voor omdat een lichaam nu eenmaal in bepaalde omstandigheden verkeert. Eenzaamheid neemt de kleur aan van een individu, en zit vast aan persoonlijke overtuigingen, ervaringen en wensen. Of eenzaamheid daadwerkelijk afneemt, is dan ook lastig te bepalen door het aantal bereikte alleenstaande ouderen te turven. Het lijkt mij zelfs goed voorstelbaar dat sommige bejaarden die naar de koffiecorner worden gesleept zich extra eenzaam voelen als zij merken dat zij de interesses missen van de mensen om hen heen. Eenzaamheid wordt alleen verlicht doordat een persoon weer connectie voelt met iets of iemand. Om daarbij te helpen, kun je je dadendrang beter even parkeren, en open luisteren naar wat een ander ervaart als verbondenheid.

Marjan Slob is filosoof. Deze week verschijnt haar nieuwe boek *De lege hemel: over eenzaamheid*.

Gepubliceerd in het opiniekatern van de Volkskrant, 1 oktober 2020