Eenzaam zijn zit in de genen

06/05/2014 | Nathalie Le Blanc

De ‘natuur of cultuur’-discussie is min of meer afgesloten: we gaan ervan uit dat veel van onze persoonlijkheidskenmerken een combinatie van de twee zijn. Maar eenzaam, dat ben je omdat er te weinig mensen in je buurt zijn, toch? Neen, zo blijkt.

Ik heb geen talent voor eenzaamheid. U moet dat niet van mij aannemen, ik heb het getest met een vragenlijst van de Amerikaanse psycholoog Daniel Russel. Hij vraagt je in zijn UCLA Loneliness Scale om punten te geven op vragen als ‘Hoe vaak heb je het gevoel dat je niemand hebt om tegen te praten?’ en ‘Hoe vaak voel je je buitengesloten?’. De gemiddelde score is 20, ik scoor met mijn 15 dus laag op de eenzaamheidsschaal.

Wie mijn leven objectief bekijkt, zal daar misschien van opkijken. Ik woon alleen en werk als freelance journaliste meestal thuis. Het aantal uren zonder gezelschap tikt dus behoorlijk aan. Dat ik me toch niet vaak eenzaam voel, heeft met mijn persoonlijkheid te maken, dacht ik altijd. Maar misschien zitten mijn genen er ook voor iets tussen.

Emily White, een Canadese juriste, zocht voor haar boek *Lonely*uit hoe de vork in de steel zit. ‘Ik worstel al mijn hele leven met eenzaamheid. Omdat onderzoek aantoont dat er een genetische component aan zit, en sommige mensen gevoeliger zijn voor eenzaamheid, ga ik ervan uit dat deze periodes natuurlijk en bijna onvermijdelijk zijn.’

Complex

*‘Loneliness is such a sad affair’*, zongen The Carpenters in ‘Superstar’. Maar wie zich zoals White verdiept in de psychologie van de eenzaamheid, komt al snel tot de conclusie dat het vooral een ingewikkelde zaak is. Tot de jaren 60 werd eenzaamheid vooral gezien als een probleem van wie effectief een geïsoleerd leven leidde. Vandaag definiëren psychologen het als een gevoel van niet verbonden zijn met mensen of de wereld, en de leegte, het verdriet en de angst die dat met zich brengt. Het is een persoonlijke beleving.

Maar om het iets ingewikkelder te maken, bestaan er verschillende soorten eenzaamheid, weet sociologe Leen Heylen van de Thomas Moore Hogeschool, die doctoreerde over eenzaamheid bij ouderen. ‘Emotionele eenzaamheid heeft niets met cijfers maar alles met intensiteit te maken. Je mist een hechte band, iemand met wie je diepe gevoelens kan delen en die je kunt vertrouwen. Dat is typisch iets waar singles meer last van hebben dan mensen in relaties. Maar het is niet omdat je een relatie hebt, dat je niet eenzaam bent. Sociale eenzaamheid betekent dat je een gemis hebt aan een bredere kring: familie, vrienden, noem maar op.’

Dat laatste kan een even groot probleem zijn, omdat een enkele persoon nooit al onze noden kan bevredigen. Een bredere kring zorgt er ook voor we ons thuis voelen in de wereld, omdat we ons bevestigd voelen in onze opinies. Dat zorgt dan weer voor broodnodig zelfvertrouwen. White stelt dat emotionele eenzaamheid onterecht meer aandacht krijgt. We beklagen de arme single zonder relatie, maar niet het getrouwde koppel dat geen sociaal leven heeft. Terwijl ze allebei eenzaam kunnen zijn.

Eenzame tweelingen

In haar boek laat White het daar niet bij, ze heeft het ook over situationele eenzaamheid tegenover *trait loneliness*, oftewel karakteriële eenzaamheid. Het eerste kennen we allemaal: het is de eenzaamheid die we voelen als we van school veranderen, naar een andere stad verhuizen of onze geliefde verliezen. De pijnlijke gevoelens die daar bij komen kijken, horen bij de *condition humaine*, we maken ze allemaal mee. Het tweede is een gevoel van eenzaamheid waar je mee geboren lijkt en waar geen ontsnappen aan is, stelt White. Het wordt bijna een deel van de manier waarop je jezelf ziet.

Een vreemd idee, zou je denken, maar uit onderzoek bij het Nederlands Tweelingen Register blijkt dat het misschien niet zo ver gegrepen is. Het NTR doet al 25 jaar onderzoek naar de geestelijke en lichamelijke gezondheid aan de hand van vergelijkend onderzoek tussen tweelingen. Eeneiige tweelingen hebben hetzelfde genetisch materiaal en groeien in dezelfde sociale omstandigheden op, twee-eiige tweelingen hebben verschillend genetisch materiaal maar groeien ook in dezelfde gezinnen op. Dat maakt hen uitstekend vergelijkingsmateriaal, en de Nederlandse biologische psychologe Dorret Boomsma en haar collega’s onderzochten dankzij het NTR of er een familiale aanleg was voor eenzaamheid.

‘Zich eenzaam voelen hoeft niet hetzelfde te zijn als eenzaam zijn’, stelt Boomsma. ‘Terwijl de een niet zonder een uitgebreide kennissen- en vriendenkring en dagelijks contact kan, is een ander tevreden met een of twee goede vrienden. De vraag die wij ons stelden, is of je aanleg kunt hebben voor eenzaamheid en of eenzaamheid zoiets is als een karaktertrek.’ Uit eerder onderzoek wisten de wetenschappers dat de neiging tot een gevoel van eenzaamheid vrij stabiel is in de tijd, en er was al eerder onderzoek gedaan naar verschillen in eenzaamheid binnen gezinnen, maar niet door middel van tweelingenonderzoek.

Boomsma en haar collega’s bevroegen meer dan achtduizend tweelingen, ouders, broers en zussen uit bijna vierduizend gezinnen, en die kregen onder andere de UCLA Loneliness Scale-vragenlijst voorgeschoteld. ‘Eeneiige tweelingen blijken zich vaker allebei eenzaam te voelen dan twee-eiige tweelingen, die genetisch net zo veel op elkaar lijken als “gewone” broers en zussen. Met andere woorden: als de ene helft van een eeneiige tweeling zich eenzaam voelt, is er een grote kans dat de andere helft zich ook eenzaam voelt. Die voorspelbaarheid is een stuk kleiner bij mensen die genetisch minder verwant zijn. Vandaar dat we uit ons NTR-onderzoek concluderen dat gevoeligheid voor eenzaamheid gemiddeld erfelijk is, en dat onze verschillen in gevoelens van eenzaamheid voor vijftig procent genetisch zijn bepaald.’ Net zoals sommige mensen gevoeliger zijn voor pijn, zijn sommige mensen gevoeliger voor eenzaamheid, zo blijkt.

Goed voor de evolutie

Iets wat mede door de genen bepaald wordt, is dat meestal om een reden. Boomsma concludeert in haar studie *Familial resemblance for loneliness* dat eenzaamheid waarschijnlijk evolutionair nuttig is. Als we zelf kunnen kiezen, brengen we met graagte onze tijd door met vrienden, familie en collega’s. Raken we om een of andere reden sociaal geïsoleerd, dan heeft dat een negatief effect op onze gezondheid. We zijn een fundamenteel sociale soort, niet alleen omdat het gezellig is, maar ook omdat we anderen nodig hebben om te overleven.

Dat kan verklaren waarom een neiging tot eenzaamheid tot op zekere hoogte in onze genen ingebakken zit, stelt Boomsma. ‘Als ons overleven afhangt van het deel uitmaken van een sociale groep, dan is het nuttig om een stevige respons te hebben als die deelname gevaar loopt. Vergelijk het met honger en pijn, vervelende signalen die ons erop wijzen dat we iets moeten ondernemen.’ Eenzaamheid en het verdriet en de pijn die daarbij komen kijken, zijn dus een signaal dat we dringend het huis uit moeten of gezelschap moeten zoeken.

Gevoeligheid voor eenzaamheid is niet meteen iets waarvan we hopen dat we het aan onze kinderen zullen doorgeven. Maar gelukkig is vijftig procent geen honderd procent, stelt Boomsma. ‘Genetische aanleg zegt niet alles. Het lijkt misschien alsof sommige mensen gedoemd zijn om eenzaam en ongelukkig te worden, maar dat is niet zo. Het hangt van omstandigheden af in hoeverre je genetische aanleg tot uiting komt. Vergelijk het met muzikaliteit. Je kunt nog zo muzikaal zijn, maar als je nooit met een muziekinstrument in aanraking komt, komt dat talent nooit naar buiten. Zo is het ook met eenzaamheid: je kunt er aanleg voor hebben, maar het zijn de omstandigheden die bepalen of je je ook daadwerkelijk eenzaam gaat voelen.’

Een zeer belangrijk punt, stelt Emily White. ‘We zien eenzaamheid vaak als een persoonlijk probleem dat elk van ons individueel moet oplossen, maar zo eenvoudig is het niet. De cultuur waar we in leven, heeft duidelijk een groot effect op hoe eenzaam we ons voelen.’