

COLUMN **Het ongemak van eenzaamheid**

Gedrag Publieke omgangsvormen

Eenzaamheid is niet gemakkelijk bespreekbaar omdat het gepaard gaat met schaamte en een gevoel van persoonlijk falen. Anja Machielse, hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek, legt uit waar dit ongemak vandaan komt en hoe we het kunnen doorbreken.

Door **Anja Machielse**
12 september 2022

De laatste jaren is er veel politieke en maatschappelijke aandacht voor eenzaamheid. Toch is het een onderwerp waar mensen niet gemakkelijk over praten. Veel mensen die eenzaam zijn, schamen zich voor hun gevoel en zien het als een persoonlijk falen. Tijdens de coronacrisis was dat ongemak minder, omdat de maatregelen voor *social distancing* een externe legitimatie boden.

Nu het sociale leven weer op gang is gekomen, zijn de schaamte en het ongemak terug. Dit ongemak komt voort uit het negatieve zelfbeeld dat ontstaat als mensen er niet in slagen betekenisvolle relaties aan te gaan.

Eenzaamheid hoort bij het leven

De mens is een sociaal wezen dat anderen nodig heeft om zich te ontwikkelen en een eigen identiteit te vormen. Verbindingen met anderen en de ervaringen die we met hen hebben, zijn van belang voor ons persoonlijke en maatschappelijke functioneren. Ze bieden de mogelijkheid om ons met anderen te vergelijken, laten nieuwe perspectieven zien, en helpen ons bepalen wie we willen zijn en volgens welke waarden we willen leven.

De blik van anderen, de waardering en erkenning voor wie we zijn en wat we doen, geven ons leven betekenis. De fundamentele menselijke behoefte aan verbinding met betekenisvolle anderen kan echter niet op elk moment in het leven worden ingevuld. Daarom is eenzaamheid een onvermijdelijk aspect van het leven, een gevoel dat ieder mens, van jong tot oud, weleens ervaart.

Gemis aan verbondenheid

Eenzaamheid is een negatief gevoel dat ontstaat door een ervaren gemis aan verbondenheid: een gemis aan intimiteit met een partner, familie of vrienden, een gemis aan gezelschap of sociale activiteiten, of een gemis aan verbinding met jezelf of met wie je zou willen zijn.

Het feitelijke aantal mensen met wie iemand relaties onderhoudt, speelt daarbij geen rol. Het gaat erom hoe je de relaties met anderen ervaart, of ze voldoen aan je wensen en verwachtingen. Ook als je omringd bent door mensen kun je heel eenzaam zijn. Eenzaamheid is dus niet hetzelfde als 'alleen' zijn.

Chronische eenzaamheid heeft invloed op de manier waarop mensen situaties in de werkelijkheid zien en interpreteren

Eenzaamheid impliceert altijd een negatieve emotie; een gemis aan verbinding, terwijl je daar wel naar verlangt, terwijl 'alleen' zijn een objectief gegeven is dat zowel positief als negatief kan worden ervaren. In de Engelse taal wordt eenzaamheid (*loneliness*) nadrukkelijk onderscheiden van 'alleen zijn' of *solitude*, een term die verwijst naar een situatie die mensen bewust opzoeken.

Sterke verschillen

Hoewel elk mens het gevoel van eenzaamheid kent, kan de ervaring ervan sterk verschillen. Het gevoel kan zich voordoen op een bepaald moment of in een bepaalde situatie, bijvoorbeeld op een feest waar je niemand kent. Het blijft dan beperkt tot dat moment of die situatie.

Eenzaamheid kan ook ontstaan door ingrijpende omstandigheden of gebeurtenissen, zoals het verlies van een dierbare, een echtscheiding, een verhuizing, of het verlies van werk. Deze situationele vormen van eenzaamheid zijn meestal tijdelijk. Door nieuwe contacten of activiteiten die afleiding bieden neemt het negatieve gevoel na verloop van tijd af.

Maar eenzaamheid kan ook chronisch zijn. Het negatieve gevoel is dan altijd aanwezig, ongeacht de omstandigheden. Chronische eenzaamheid hangt vaak samen met persoonlijke kenmerken of karaktereigenschappen die het lastiger maken om verbindingen met anderen aan te gaan, terwijl de behoefte er wel is. Contacten of activiteiten maken de eenzaamheid niet minder, omdat ze het gemis aan verbondenheid niet weg kunnen nemen.

Ongemak en schaamte

Chronische eenzaamheid heeft invloed op de manier waarop mensen situaties in de werkelijkheid zien en interpreteren. Mensen die langdurig eenzaam zijn, ervaren de wereld waarin ze zich bevinden vaak als bedreigend. Ze slagen er niet in verbindingen aan te gaan die voldoen aan hun behoeften en ze hebben hun vertrouwen in anderen verloren. Vaak hebben ze hoge verwachtingen van sociale relaties die steeds opnieuw tot teleurstelling leiden. Door het wantrouwen en de teleurstellingen sluiten ze zich af voor relaties waar ze eigenlijk zo naar verlangen.

Nieuwe contacten zijn niet altijd een adequate oplossing voor eenzaamheid, zeker niet bij chronische eenzaamheid

Wanneer mensen hun fundamentele verlangen naar verbinding niet kunnen realiseren, werkt dat ook negatief uit voor hun zelfbeeld. Mensen die chronisch eenzaam zijn, ervaren een grotere discrepantie tussen wie ze zijn en wie ze willen zijn dan mensen die zich niet eenzaam voelen. Ze voelen zich onaantrekkelijk en incompetent, of hebben het gevoel anders te zijn dan anderen. Het ontbreken van erkenning en waardering voor wie ze zijn ervaren ze als een persoonlijk falen, dat ze graag voor anderen willen verbergen. Ze ontkennen dat ze eenzaam zijn of proberen sociale situaties zoveel mogelijk te vermijden.

Dit zijn veilige opties omdat risico's op teleurstelling of afwijzing worden voorkomen. Het is echter geen oplossing voor de ervaren eenzaamheid.

Verbeteren van sociale competenties

Eenzaamheid heeft ernstige gevolgen voor iemands gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven. Om de schadelijke gevolgen van eenzaamheid te beperken, worden veel interventies ingezet. De meeste interventies zijn gericht op het stimuleren van ontmoetingen, vanuit de gedachte dat contacten de beste remedie vormen tegen eenzaamheid.

Daarmee wordt echter voorbijgegaan aan het ongemak en de schaamte waarmee eenzaamheid gepaard kan gaan. Nieuwe contacten zijn niet altijd een adequate oplossing voor eenzaamheid, zeker niet bij chronische eenzaamheid. Om die vormen van eenzaamheid te verminderen, zijn interventies nodig die gericht zijn op het verbeteren van sociale competenties, zoals het vergroten van vertrouwen, het omgaan met sociale spanningen, of het stellen van realistische verwachtingen ten aanzien van relaties. Dit kan mensen helpen om uit de veilige comfortzone te komen en een negatieve spiraal te doorbreken.

Interventies kunnen ook gericht zijn op meer existentiële vragen over zelfwording en zingeving, en daarmee de pijn van de ervaren eenzaamheid doen afnemen.

Anja Machielse is hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Empowerment van Ouderen bij de Universiteit voor Humanistiek.