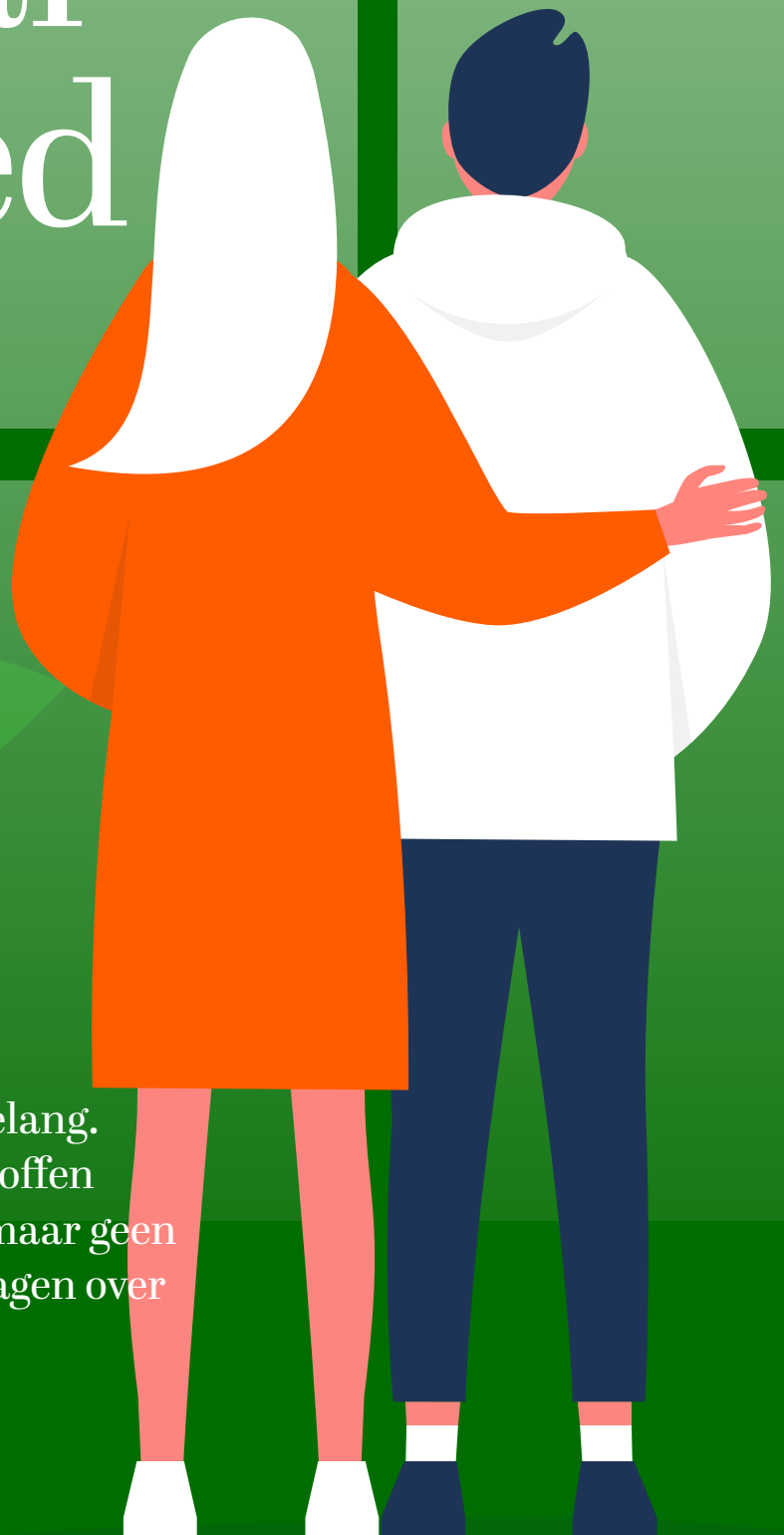


We zijn allemaal ‘addicted to love’

Sociale contacten zijn van levensbelang. Niet iedereen wordt even hard getroffen door situaties van sociale isolatie, maar geen mens kan zonder anderen. Drie vragen over hoe dat zit.

tekst Henk Maassen
beeld Getty Images



‘Mensen hebben een aangeboren neiging om samen te werken’

IS DE MENS EEN SOCIAAL DIER?

Ja. ‘De hel dat zijn de anderen’, beweerde de Franse denker Jean-Paul Sartre weliswaar, maar hij kon geen groter ongelijk hebben. Voor een lang en gezond leven is verbondenheid met anderen juist nodig, blijkt uit onderzoek. Sociaal contact is een eerste levensbehoefte. ‘Zelfs de meest zelfredzame figuren op de planeet hebben soms de hulp van anderen nodig. Volledige isolatie van andere mensen is een situatie waarmee maar zeer weinig mensen kunnen omgaan en die desastreuze gevolgen kan hebben voor het welzijn’, weet biologisch psycholoog Peter Bos (Universiteit Leiden), die zopas het boek *Verbonden. De biologie van menselijke relaties* publiceerde. Bos was zijn boek nog aan het schrijven toen de coronapandemie uitbrak: ‘Zeker in het begin had ik het gevoel ingehaald te worden door de werkelijkheid. Ineens brak bij velen immers het besef door hoezeer we van elkaar afhankelijk zijn.’ Hij verwijst dan ook graag naar de bekende gedragsbioloog Frans de Waal, die heeft gezegd dat de westerse cultuur weliswaar ‘een liefdesaffaire met autonomie’ heeft, maar dat we ‘in ons hart en in onze geest nooit echt alleen zijn’.

Er zijn verschillende theorieën over wat evolutionair de doorslaggevende factor is geweest voor onze sociale, of, misschien beter, onze sociaal-cognitieve inborst. De bekendste is dat de mens gedurende het grootste deel van zijn geschiedenis geleefd heeft in groepen van jagers-verzamelaars. Volgens evolutionair psychologen zijn ons brein, ons gedrag en onze manier van denken nog steeds aangepast aan die levenswijze. Zo vereist gezamenlijke jacht functies als vooruit kunnen plannen, afstemmen van emotionele reacties en communiceren van de gemaakte plannen. Die hangen alle weer af van de ontwikkeling van een functionerende neocortex, want, zegt Peter Bos, ‘je hebt een groot brein nodig om alle onderlinge relaties te kunnen bijbenen en te weten hoe iedereen zich in de groep tot elkaar verhoudt’. Het schijnt dat we maximaal 150 contacten kunnen “managen”, zegt Bos. ‘De ondergrens is naar ik vermoed: één.’

Mensen onderscheiden zich daarbij van andere primaten waar het gaat om de aard van hun sociale contacten. Daarbij hoort de naam van een andere onderzoeker: Michael Tomasello. Hij is de bedenker van de *shared intentionality theory*. Kort door de bocht geformuleerd stelt hij dat er een vrij fundamentele kloof gaapt tussen mensen en onze naaste verwanten de chimpansees. Zij maken geen sociale instituties, omdat ze geen afspraken kunnen maken. Ze zijn eerder geneigd om te concurreren dan om samen te werken. Volgens Tomasello hebben mensen daarentegen een aangeboren neiging samen te werken en van anderen te leren. Kinderen van een halfjaar zijn al volstrekt gericht op gezamenlijke aandacht en het delen van ervaringen. Je zou kunnen zeggen dat mensen als enigen in staat zijn tot zoiets als een ‘wij-gevoel’. Dankzij die verregaande samenwerking, die communicatie, en het herkennen van intenties van de ander kon uiteindelijk ook onze complexe cultuur ontstaan. Hierdoor kunnen we niet alleen voelen wat een ander nodig heeft, maar we kunnen daarover ook nadenken. We kunnen ons niet alleen inleven, maar ook verifiëren of het klopt. Mens-zijn betekent dus sociaal verbonden zijn.

HOE IS SOCIALE VERBONDENHEID NEUROBIOLOGISCH GEREGELD?

Wat we weten is dat endorfinen en oxytocine reguleren dat we ons sociaal met elkaar verbonden voelen. Bos: 'Beide zijn direct gekoppeld aan oude evolutionaire systemen van pijn en plezier en dat bewijst hoe fundamenteel ze zijn. Fysieke pijn is, zou je kunnen zeggen, pijnlijker als je relatie net op de klippen is gelopen.' We weten bovendien dat lichamelijk contact – aanrakingen, knuffelen met je kinderen of met je huisdieren, seks – een sterk effect heeft: oxytocine en endorfinen gaan omhoog, stresshormonen omlaag. 'Je hoort wel over huidhonger. Een merkwaardige term, maar er zit wel wat in', zegt Bos.

In grote lijnen werkt het zo, aldus Bos: 'De positieve effecten van oxytocine in de hersenen, vooral die in de beloningsgebieden ervan, worden voor een groot deel veroorzaakt doordat oxytocine de aanmaak van dopamine stimuleert. Maar dopamine geeft je niet per se een lekker gevoel. Daarvoor is een andere verzameling stoffen verantwoordelijk, namelijk de endorfinen. Een endorfine is net als oxytocine een peptide, maar bindt zich aan andere receptoren: opioïdenreceptoren. Die maken niet dat je iets wilt – dat doet dopamine – maar dat je iets lekker vindt. Daarnaast zijn ze dus ook nog eens efficiënt in het onderdrukken van pijn. Het idee is dat endorfinen ook verantwoordelijk zijn voor het prettige gevoel van samenzijn met kinderen of partner, en inmiddels is duidelijk dat het opioïdensysteem ook van belang is voor het onderhouden van onze sociale relaties.' We zijn, schrijft Bos, bijna letterlijk 'addicted to love'. Kijk wat er gebeurt als we daarin worden belemmerd: 'Wanneer mensen zijn buitenge-

sloten worden endorfinen geactiveerd, die in de hersenen het opioïdensysteem activeren om sociale pijn te onderdrukken. Omgekeerd kunnen, wanneer mensen een middel krijgen dat de opioïdenreceptoren in het brein blokkeert, gevoelens van sociale verbinding verminderen.'

De emotionele verbondenheid tussen mensen heeft diepe evolutionaire wortels, want het deel van de hersenen dat dit mogelijk maakt, is evolutionair veel ouder dan de cortex: het limbisch systeem. Bos citeert onderzoeker Paul MacLean: *'The evolution of the limbic system is the history of the evolution of mammals, whereas the history of the evolution of mammals is the history of the evolution of the family.'* Het regelt beschermingsgedrag, dat voortkomt uit neurale systemen die te maken hebben met angst en die zijn ontstaan om vecht- of vluchtgedrag te ondersteunen, en het regelt verzorgend gedrag dat is te herleiden tot oude beloningssystemen die zijn ontstaan ten behoeve van voortplanting en voeden. 'In onze verre zoogdiervoorouders zijn deze systemen "sociaal" geworden, doordat ze niet langer alleen voor het dier zelf gebruikt werden, maar ook voor het nageslacht. Door de ontwikkeling van het brein zijn deze sociale systemen sterk verbonden met onze neocortex. Dat maakt dat ons zorggedrag uitgebreider en flexibeler is geworden dan dat van onze medezogdieren. Het mooie is dat deze systemen niet langer alleen actief zijn bij ouders en kinderen, maar in alle situaties waarin sociale relaties aan de orde zijn.'



**Lichamelijk
contact heeft
een sterk effect:
endorfinen
gaan omhoog,
stresshormonen
omlaag**



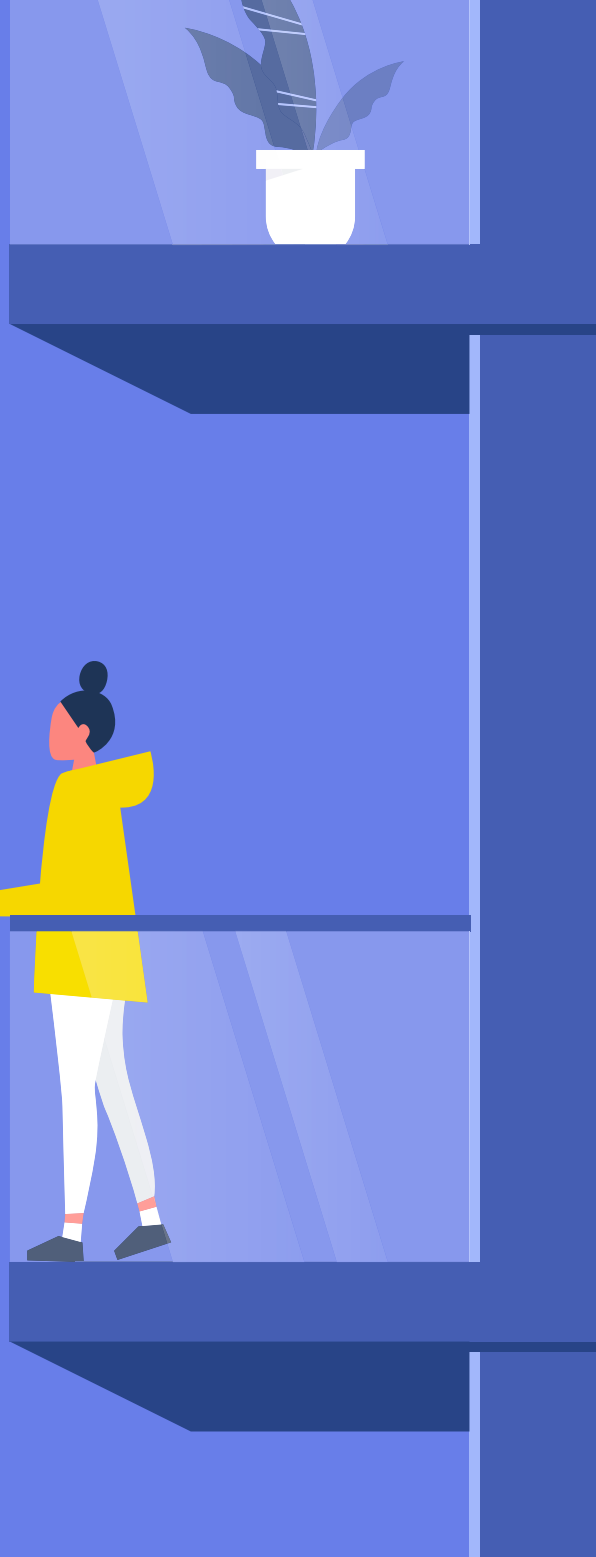
WAT GEBEURT ER ALS WE NIET SOCIAAL VERBONDEN ZIJN?

Daarvoor moeten we kijken naar een derde neurale systeem, dat ook deel uitmaakt van het limbisch systeem en dat zorgt voor angst bij verlating. Volgens Bos is het te herleiden tot evolutionair oude hersengebieden die pijn en paniek kunnen veroorzaken. Een voorbeeld van activatie van dit systeem is, legt hij uit, zichtbaar bij het kind dat naar de opvang wordt gebracht en huilend met uitgestrekte armen in de richting van de deur kijkt. Het ervaart paniek en voelt de pijn van verlating. Vertaald naar de wereld van volwassenen: als mensen (en dieren, zo blijkt uit experimenten) worden verlaten, of eenzaam zijn en hun roep om verbinding met anderen niets oplevert, dan geven ze het op een gegeven moment op. Ze leggen zich bij de situatie neer. Dat komt doordat dit systeem ook het beloningssysteem deactiveert. De pijn blijft, maar motivatie om sociale banden aan te halen is verdwenen. Eenzaamheid en depressie liggen dan op de loer. Sociaal isolement kan bovendien de angst- en agressiecircuits in het brein annexeren en zo aanhoudende angst, gevoeligheid voor dreiging en agressie jegens anderen veroorzaken.

Volgens psychiater Thérèse van Amelsvoort, als hoogleraar verbonden aan het MUMC+, worden in dit verband de termen sociale isolatie en eenzaamheid ten onrechte nogal eens door elkaar gehaald. 'Het gaat om twee verschillende zaken. Eenzaamheid is gedefinieerd als een subjectief ervaren discrepantie tussen feitelijke en gewenste sociale contacten. Sociale isolatie daarentegen is een objectieve, kwantitatieve maat voor iemands sociale netwerk, zoals het aantal vrienden of

collega's.' Volgens Van Amelsvoort zegt eenzaamheid vooral iets over de lijdensdruk. Daarom is het uitvragen van gevoelens van eenzaamheid zo belangrijk, volgens haar. Dat is overigens geen vanzelfsprekendheid in de psychiatrie: 'Terwijl we wel vragen naar sociaal functioneren, naar vrienden en andere sociale contacten.'

Er is relatief veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen eenzaamheid en somatische aandoeningen. Zo vergroot eenzaamheid de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte en de impact van eenzaamheid op



‘Er zijn ook mensen die opknappen in deze tijd van corona’

heeft.’ De Amerikaanse onderzoeker John Cacioppo heeft zelfs het vermoeden uitgesproken dat mensen zijn uitgerust met een ‘genetische thermostaat’ voor eenzaamheid, die bij iedereen verschillend is afgesteld, en die zo de mate van stress bepaalt die mensen ondervinden als ze sociaal geïsoleerd zijn.

Oplossingen voor eenzaamheid zijn niet voor iedereen hetzelfde. Cognitieve gedragstherapie kan een positief effect hebben, maar Van Amelsvoort noemt ook psycho-educatie, lotgenotencontact en stigmaverlagende interventies. En communitysupport: ze wijst op de Stichting Join-Us, een initiatief voor eenzame jongeren. Eenzaamheid medicaliseren is geen goede zaak, vinden Van Amelsvoort en Bos. Zo weet Bos dat er al onderzoekers zijn die geneesmiddelen willen ontwikkelen om daarmee gevoelens van eenzaamheid te kunnen verzachten of de negatieve gevolgen van chronische eenzaamheid te verlichten. Dat past volgens hem in de trend om bepaalde vormen van variatie in gedrag en gedachten te beschrijven als hersenziekten en daarvoor medicatie te zoeken, ‘zoals in het geval van afwezigheid van seksuele lustgevoelens, neerslachtigheid of een gebrek aan focus – van voornamelijk jongetjes – op school’. ‘Maar we moeten niet uit het oog verliezen welke maatschappelijke omstandigheden maken dat mensen zich eenzaam voelen. Daar ligt toch in de eerste plaats de oplossing.’ ●

Meer informatie vindt u bij dit artikel op medischcontact.nl.

de mortaliteit is te vergelijken met die van obesitas, roken, en fysieke inactiviteit. Onderzoek in het domein van de psychiatrie is schaarser, weet Van Amelsvoort. De Nederlandse Nemesis-studie laat zien dat mensen met een psychische stoornis een verhoogde kans hebben om drie jaar later eenzaam te zijn en dat eenzaamheid een slechte prognose kent. Daarnaast hebben mensen zonder psychische problemen die zich eenzaam voelen een groter risico om psychische stoornissen zoals depressie, angststoornissen en stoornissen in middelengebruik te krijgen dan niet-eenzame mensen. ‘Maar er zijn ook mensen die opknappen in deze tijd van corona met social/physical distancing en veel thuiszitten. Vooral patiënten met een verstandelijke beperking of autisme, die makkelijk overprikkeld of overvraagd worden. Of getraumatiseerde patiënten die aanrakingen liever vermijden. Onlangs nog zag ik een patiënte die sinds maart geen nachtmerries en stress meer



Verbonden. De biologie van menselijke relaties, Peter Bos, Thomas Rap, 318 blz., 22,99 euro.