

Eenzaamheid, hechting en verlies in ontogenetisch perspectief¹

Dr. J. J. F. Schroots²

Na een korte uiteenzetting van bestaande opvattingen over het begrip eenzaamheid, wordt het door Weiss gemaakte onderscheid geïntroduceerd tussen eenzaamheid als gevolg van emotionele isolatie en eenzaamheid als gevolg van sociale isolatie. Dit onderscheid wordt vervolgens teruggevoerd tot respectievelijk Bowlby's hechtings- en verliestheorie en de meer algemeen verbreide sociale-netwerk theorie.

In het verlengde van Bowlby's theorie wordt het begrip 'hechtingsnetwerk' gepostuleerd, zijnde het netwerk van hechtingsfiguren en -relaties dat het individu tijdens zijn leven opbouwt via hyperleren, een 'one trial' leerproces op neurohormonale basis. Het postulaat van een neurohormonaal gefundeerd hechtingsnetwerk met het daaraan gereleerde 'hechting-verlies'-reactiepatroon werpt – in vergelijking met het postulaat van het sociale netwerk – een ander licht op de wijze waarop ouderen affektief gekleurde (hechtings-)relaties aangaan, onderhouden en afbreken, evenals de wijze waarop zij reageren op het ontbreken of verlies van een hechtingsfiguur, zoals bijvoorbeeld de huwelijkspartner.

Na een summier bespreking van enkele empirische eenzaamheidsstudies hier te lande, wordt tenslotte gepreludeerd op een nieuwe methode ter meting van eenzaamheidsgevoelens als gevolg van een dysfunktionerend hechtingsnetwerk, de zogenaamde Levenslijn Interview methode (LIM).

Het betoog wordt afgesloten met een aanduiding van de betekenis van Weiss' onderscheid voor de sociaal-geneeskundige hulpverlening.

T. Soc. Gezondheidsz. 62 (1984) 592-597

Inleiding

Algemeen leeft de idee dat een overheersend gevoel van eenzaamheid ongeveer het ergste lot is dat de mens – en met name de oudere mens – kan treffen (Munnichs 1964, Town-

send & Tunstall 1968, Bengtson & Kuypers 1982). Zoals we nog zullen zien mist deze idee niet iedere grond. Naast een slechte huisvestingssituatie en verminderde ADL-functies³ zijn gevoelens van eenzaamheid een belangrijke reden voor een aantal bejaarden om hun vrijheid en zelfstandigheid op te geven en zich aan te melden voor een verzorgings-tehuis, in de hoop daarmee hun isolement te verbreken (o.a. Van den Broek e.a. 1981, Heuvelmans-Hoppenbrouwers 1978, Stikker 1980, Verzijden & Mohrs 1977).

Afgezien van een oneigenlijk beroep op oudedagsvoorzieningen (Overbeek 1979) is het onderwerp eenzaamheid om nog een andere reden van belang. Er zijn namelijk aanwijzingen dat bepaalde vormen van eenzaamheid negatief verband houden met de gezondheid van de mens en zowel zijn lichamelijk als geestelijk welzijn ernstig bedreigen (Coleman 1976, Lynch 1977, Weeks e.a. 1980, Berg e.a. 1981). Een dergelijke samenhang alleen al rechtvaardigt een nadere bestudering van het verschijnsel eenzaamheid.

Gelet op het reeds verrichte onderzoek kan men de vraag stellen waarom eenzaamheidsonderzoek onder ouderen belangrijker zou zijn dan onder jongeren. Uit grootschalig vragenlijst-onderzoek is immers gebleken dat adolescenten zich gemiddeld eenzamer voelen dan ouderen (Fidler 1976, Parlee 1979, Rubenstein e.a. 1979).

Om twee redenen nu geniet onderzoek onder ouderen de voorkeur.

In de eerste plaats vanwege het eerder genoemde, oneigenlijke beroep op allerlei voorzieningen met alle financiële gevolgen van dien. Zou men kans zien het beroep op bestaande voorzieningen te verkleinen door opheffing althans vermindering van eenzaamheidsgevoelens, dan zou dit niet alleen een belangrijke bijdrage kunnen betekenen op het gebied van de preventieve gezondheidszorg, maar mogelijk ook de kans vergroten dat de bestaande voorzieningen bewaard blijven.

Ten tweede: gevoelens van eenzaamheid komen niet zo maar uit de lucht vallen; er is altijd sprake van een voorgeschiedenis. Sommige gevoelens van eenzaamheid hangen nauw samen met de wordingsgeschiedenis van het individu, één van de onderwerpen die in de ontogenetische psychologie bestudeerd worden (Schroots 1982). Over deze wordingsgeschiedenis en de verbanden tussen gedrag op jongere en oudere leeftijd is nog maar weinig bekend. Dit in tegenstelling tot het uitgebreide feitenmateriaal dat over de ontogenese en het gedrag van kinderen en jeugdigen verzameld is en nog steeds verzameld wordt (Schmitz 1977). Dit nu vormt onzes inziens meer dan voldoende reden om de onderzoeks aandacht op ouderen te richten. Het spreekt vanzelf dat we daarbij hun jeugdige antecedenten niet uit de weg zullen gaan.

¹ Dit artikel is gebaseerd op een lezing voor het Psychologencongres 1982, Amsterdam, 21-22 oktober

² Psycholoog, wetenschappelijk medewerker Instituut voor Praeventieve Gezondheidszorg TNO te Leiden

³ ADL staat voor Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen

Begripsvorming over eenzaamheid

De term eenzaamheid sticht om allerlei redenen nogal wat verwarring. De een verstaat hieronder de existentiële eenzaamheid van de moderne mens waaraan niet te ontsnappen valt, de ander bedoelt met eenzaamheid dat iemand alléén is, en een derde prijst de eenzaamheid als middel om tot zichzelf of tot inkeer te komen. Eenzaamheid heeft duidelijk voor verschillende mensen een verschillende betekenis en als term roept zij in wetenschappelijk onderzoek nog steeds de nodige vraagtekens op. Desondanks valt er binnen het eenzaamheids-onderzoek langzamerhand enige lijn te bespeuren.

Recent onderzoek van De Jong-Gierveld en haar medewerkers (1980, p. 10) wijst uit dat binnen het begrip eenzaamheid tenminste drie componenten te onderscheiden zijn. De eerste component grijpt aan bij kenmerken van de relaties die worden (gewenst en) gemist. De tweede betreft de wijze waarop eventuele gemis-gevoelens in een toekomst-perspectief worden geplaatst en ordent eenzame mensen naar de mate van gevoelens van uitzichtsloosheid. De derde component slaat op de karakteristieke emotionele aspecten die aan eenzaamheid gekoppeld zijn (positieve, c.q. negatieve waardering van eenzaamheid). Deze drie-komponentenstructuur is vastgesteld aan de hand van literatuur, open interviews en een inhoudsanalyse van autobiografisch materiaal (opstellen van eenzame mensen over hun ervaringen).

De complexiteit van het begrip wordt weerspiegeld in de uiteenlopende theoretische verklaringen die men in de loop der tijd voor het eenzaamheidsgevoel heeft trachten te geven. In een recent overzicht sommen Perlman en Peplau (1982) er niet minder dan acht op, namelijk: psychodynamische modellen (o.a. Fromm-Reichmann 1959), Rogers' fenomenologisch perspectief (Rogers 1973), existentiële benaderingen (Mijuskovic 1979, Moustakas 1972), sociologische verklaringen (Bowman 1955, Riesman 1961, Slater 1976), cognitieve benadering (Perlman & Peplau 1981), sociale netwerktheorie (Derlega & Margulis 1982), interactie-standpunt (Weiss 1973) en algemene systeemtheorie (Flanders 1982, Miller 1978).

Van genoemde opvattingen is die van Weiss de meest interessante, omdat zij allerlei aanknopingspunten biedt met theorieën – men denke bijvoorbeeld aan Bowlby's hechtings-verliestheorie (1980) – die zich relatief zelfstandig ontwikkeld hebben en een redelijke verklaring bieden voor eenzaamheidsgedrag op oudere leeftijd. Alvorens hier nader op in te gaan, willen wij eerst enkele opmerkingen van Perlman en Peplau (1982) citeren over het interactie-standpunt van Weiss:

'His explanation of loneliness can be classified as interactionist for two reasons. First he emphasizes that loneliness is not solely a function of personality factors, nor of situational factors. Instead loneliness is the product of their combined (or interactive) effects. (...) Second, Weiss (1973) has written on the provisions of social relationships – such things as attachment, guidance, and a sense of worth. Implicit in such an analysis is the view that loneliness results when one's social interactions are deficient in supplying crucial social requirements.' (p. 127).

Onzes inziens begaan Perlman en Peplau een vergissing door Weiss tot de interaktionisten te rekenen. Ofschoon we op Weiss' opvattingen hierna nog uitvoerig zullen ingaan,

willen we nu al opmerken dat Weiss twee duidelijk verschillende vormen van eenzaamheid onderscheidt, namelijk 'loneliness of emotional isolation' en 'loneliness of social isolation' (op.cit. p. 18 e.v.). Beide vormen van eenzaamheid komen afzonderlijk voor; bovendien vloeit met name de eerste vorm niet direkt voort uit de interactie tussen persoon en omgeving, zoals in het vervolg duidelijk zal worden.

Eenzaamheid, hechting en verlies

In zijn inmiddels als klassiek bestempelde werk over eenzaamheid maakt Weiss (1973) onderscheid tussen twee – zojuist hiervoor aangeduide – gevoelstoestanden: eenzaamheid als gevolg van *emotionele* isolatie, en eenzaamheid als gevolg van *sociale* isolatie.

De eerste vorm komt voor in die gevallen waarin een intieme, affectieve relatie ontbreekt of is weggefallen. Dit betreft als regel de (huwelijks)partner. Wanneer deze relatie door dood of (echt-)scheiding wordt ontbonden, dan lijkt het wel of de daaraan gekoppelde vorm van eenzaamheid alleen te verhelpen valt door het aangaan van een nieuwe, intieme relatie. Goede vrienden en andere relaties worden slechts als surrogaat gezien en lossen de emotionele eenzaamheid in wezen niet op. Deze vorm van eenzaamheid wordt gekenmerkt door gevoelens van angst, verlatenheid en desoriëntatie in ruimte en tijd.

Bij de tweede vorm van eenzaamheid ontbreekt er iets aan het ondersteunend netwerk van sociale relaties, zoals een aantal goede vrienden om gemeenschappelijke interesses mee te delen. Dit type eenzaamheid doet zich soms voor bij gehuwde vrouwen, bijvoorbeeld in de periode direkt volgend op een verhuizing; dit afgezien van het feit dat de huwelijksrelatie zeer bevredigend kan zijn. Deze vorm wordt vooral gekenmerkt door gevoelens van verveling en doelloosheid.

Het onderscheid dat door Weiss is aangebracht maakt duidelijk waarom sommige mensen weliswaar alleen zijn maar zich niet eenzaam voelen, en vice versa. Het maakt ook duidelijk dat de oorzaak van eenzaamheidsgevoelens in het geval van emotionele isolatie, gezocht moet worden in het ontbreken van een 'hechtingsfiguur', en in het geval van sociale isolatie in het ontbreken van een ondersteunend sociaal netwerk. In het algemeen mogen wij daarom stellen dat Weiss' opvattingen over eenzaamheid teruggevoerd kunnen worden tot het onderscheid tussen theorieën over 'hechting en verlies' enerzijds en 'sociale netwerken' anderzijds. Theoretici uit de sociale wetenschappen gebruiken de term '*sociaal netwerk*' ter beschrijving van de relaties die iemand met zijn omgeving onderhoudt (Weinraub e.a. 1977). Een sociaal netwerk wordt meestal voorgesteld als de structuur of matrix van relaties, welke het individu ondersteunen als hem of haar iets overkomt; bijvoorbeeld: het plotselinge verlies van een partner door overlijden, echtscheiding, invaliditeit, etcetera. Het netwerk wordt in kaart gebracht door het aantal relaties te tellen dat men heeft, door de frekwentie van de kontakten met één relatie te inventariseren en vaak ook door onderscheid te maken tussen de relaties zelf: zijn het bloedverwanten of is het juist een verre vriend?

⁴ Deze term werd door de gerontoloog J. E. Birren in persoonlijke correspondentie gesuggereerd

Wat in de term sociaal netwerk en haar operationalisatie echter onvoldoende tot uitdrukking komt, is het *affektieve* karakter van de relaties. Deze kunnen immers een bredere betekenis hebben dan puur instrumentele ondersteuning in de vorm van geld, kleren, onderdak of zo maar iemand om mee te praten over zakelijke besommeringen. Ook allerlei emotionele of affektieve componenten spelen een rol, zoals in de eerder genoemde gevallen van scheiding of verlies van een partner. De term sociaal netwerk verdient daarom aanvulling in de vorm van een *hechtingsnetwerk*⁴. Beide netwerken zijn overigens niet isomorf, zoals bijvoorbeeld blijkt bij relaties met collega's op het werk. Ook daar vindt ondersteuning plaats, maar deze is eerder cognitief en instrumenteel van aard dan emotioneel en affektief.

Zowel de term 'hechtingsnetwerk' als de reeds eerder geïntroduceerde term 'hechtingsfiguur' zijn ontleend aan, respectievelijk te herleiden tot de wijd-en-zijd bekende hechtings- en verliestheorie van Bowlby (1979, 1980). Globaal gesproken gaat deze theorie in op het vermogen van mensen om affektieve 'hechtingsrelaties' aan te gaan, alsmede op de reacties van mensen op het verbreken van hechtingsrelaties, door Bowlby aangeduid met de term 'verlies' om het onherroepelijke en onvervangbare van de relatie te benadrukken.

Belangrijke componenten van de hechting aan een bepaald individu – de hechtingsfiguur – worden gereflecteerd in de kracht en het verlangen om in diens nabijheid te verkeren, evenals in de mate waarin men zich ontspannen en veilig voelt en de ander deelgenoot wil maken van belangrijke gebeurtenissen uit het eigen bestaan. Ook het feit dat deze figuur in wezen onvervangbaar is, vormt een belangrijk onderdeel van de gevormde hechtingsstructuur, c.q. het hechtingsnetwerk. Zijn dood is daarom een zwaar verlies voor de betrokkene. Men zou kunnen zeggen dat de affektieve band uniek is; dit in tegenstelling tot de band zoals deze binnen een sociale netwerk-theorie beschreven wordt.

Aanvankelijk lag het aksent in Bowlby's theorie (1969, 1973) op hechting en verlies in de eerste levensjaren, waardoor het latere patroon van affektieve relatievorming in sterke mate bepaald zou worden. In 1980 echter nam Bowlby definitief afscheid van zijn pre-okkupatie met het jonge kind, getuige de volgende geloofsbelijdenis:

'Intimate attachments to other human beings are the hub around which a person's life revolves, not only when he is an infant or a toddler or a schoolchild but throughout his adolescence and his years of maturity, and on into old age' (p. 442).

Onduidelijk blijft echter in hoeverre Bowlby het deterministische, 'gevoelige periode'-karakter van de eerste hechtingsrelatie, met name de moeder-kind relatie, heeft afgezwakt, een relatie waaraan hij cruciale betekenis toekende voor het latere, al dan niet gestoorde verloop der relatievorming. Te oordelen naar de wijze waarop hij het gedrag van mensen en dieren beschrijft na verlies van een hechtingsrelatie, lijkt Bowlby (1979) nogal pessimistisch. Zo volgt dit gedrag een bepaald, stereotiep reactiepatroon dat begint met angst en ongeloof, overgaat in wanhoop en depressief gedrag, om tenslotte te eindigen met de acceptatie van het verlies en uiteindelijk herstel.

Twee uitvoerig gedocumenteerde literatuuroverzichten met betrekking tot de moeder-kind relatie (Chess & Thomas 1982, Herbert e.a. 1982) laten zien dat er nauwelijks enige

empirische evidentie bestaat voor een zogenaamde 'gevoelige periode' en dat pessimisme over de latere relatievorming daarom niet gerechtvaardigd lijkt. Daarom zou men de vraag kunnen stellen of mensen inderdaad zo stereotiep reageren op het verlies van een hechtingsrelatie en zo ja, in welke gevallen men van een pathologische reactie kan spreken. Munnichs (1981) roert in dit verband een drietal interessante kwesties aan:

- the position people fulfilled in the attachment history of the individual person (e.g. was the person a parent, to whom one was attached for a very long period? Or was he/she a recent friend?);
- the nature of the attachment behaviour, characteristic of the person;
- can other persons compensate for the loss of the attachment person?' (p. 3)

In deze kwesties wordt onder meer de relatie hechting-verlies aan de orde gesteld. Wil men iets zinnigs over het verlies en het bijbehorende gedragspatroon kunnen zeggen, aldus Munnichs, dan moet men hoe dan ook enig inzicht hebben in de aard van de daarvoor bestaande hechtingsrelatie(s).

Kort samengevat willen wij nu stellen dat eenzaamheid op oudere leeftijd het gevolg is van ofwel sociale isolatie, ofwel emotionele isolatie door het ontbreken van een hechtingsfiguur, al dan niet als gevolg van een verlies. Op de theoretische achtergrond van deze laatste vorm van eenzaamheid zullen wij nu verder ingaan, zij het dat wij de literatuur inzake weduwen en intieme relaties buiten beschouwing laten.

Hechtingsnetwerk

Over de genese van het eerder geïntroduceerde begrip 'hechtingsnetwerk' (= netwerk van hechtingsfiguren en -relaties) is nogal wat speculatie mogelijk. Hiervóór hebben wij reeds opgemerkt dat er voor een 'gevoelige periode' nauwelijks enige empirische evidentie bestaat. Dit betekent dat het onwaarschijnlijk geacht moet worden dat het hechtingsnetwerk uitsluitend in een dergelijke fase of periode van het menselijk bestaan gevormd zou worden. Gelet op het feit dat mensen in hun leven meermalen met hechtings- en verliessituaties gekonfronteerd worden, lijkt het aannemelijk dat de genese van het hechtingsnetwerk zich in principe over de gehele menselijke levensloop uitstrekt en zich niet beperkt tot de gevoelige periode van de primaire moeder-kind relatie.

Kenmerkend voor hechtings- en verliessituaties is dat zij altijd gepaard gaan met een verheugde emotie of *affektieve toestand* van het individu. Dit verwijst onzes inziens naar een neurohormonale basis die aan hechtings- en verliesgedrag ten grondslag zou liggen.

Over de relatie tussen affektief gedrag en het neurohormonale stelsel zijn inmiddels de nodige empirische gegevens verzameld. Henry (1982a) bijvoorbeeld wijst erop dat afhankelijk van de wijze waarop een individu een potentiële stress-situatie waarneemt, verschillende neurohormonale reactiepatronen in werking gezet worden. Zo wordt in het geval dat een individu een bepaalde situatie of gebeurtenis als een uitdaging ervaart waarop hij wil ingaan, het bekende '*vlucht of vecht*'-reactiepatroon geactiveerd onder invloed van het hormoon catecholamine. Heeft het individu daarentegen het gevoel dat hij elke controle over de gebeurtenis of

situatie mist, dan zal het 'behoud- of terugtrek'-reactiepatroon geactiveerd worden onder invloed van corticoiden. Parallel aan dit laatste patroon voert Henry (1982b) enige evidentie aan voor de neurohormonale basis van 'hechtings- of verlies'-reacties, welke onder invloed zouden staan van ACTH (= adreno-corticotroop-hormoon). Zo gaat een laag ACTH-niveau gepaard met 'bonding' of hechtingsgedrag, terwijl een hoog ACTH-niveau juist wijst op depressief gedrag, hulpeloosheid en verliesreacties.

Dat hechtingsgedrag neurohormonaal gefundeerd is, kan nog op een andere, zij het indirecte manier aannemelijk gemaakt worden. Kenmerkend voor een hechtingsnetwerk is dat het is opgebouwd uit unieke, sterk affektief gekleurde hechtingsfiguren en -relaties. Een dergelijk netwerk heeft qua ontwerp en uitwerking bijzonder veel weg van het 'inprentings'-gedragpatroon, zoals dat door de etholoog Lorenz (1966) is onderzocht. Bekend is zijn onderzoek met jonge ganzen, die het eerste het beste door hen waargenomen bewegende object – in dit geval Lorenz zelf – beschouwden als hun moeder, met al het bijbehorende volgedrag van dien. Men zou hieruit kunnen konkluderen dat – wanneer de hechting eenmaal geslaagd is – de eigenschappen van de hechtingsfiguur nog maar heel moeilijk overdraagbaar zijn; met andere woorden, er is sprake van een unieke hechtingsrelatie. Minder bekend is dat de mannetjes-ganzen van het koppel – eenmaal in hun puberteit beland, met alle neurohormonale veranderingen van dien – opnieuw Lorenz achtervolgden, maar nu om andere redenen! Deze experimenten maken het aannemelijk dat aan hechtingsgedrag en het bijbehorende hechtingsnetwerk een neurohormonale basis ten grondslag ligt.

In dit verband is het nuttig een speculatief uitstapje te maken naar de aard van het leerproces dat met hechtingsgedrag gemoeid is. Opvallend aan dit gedrag is dat het binnen een relatief kort tijdsbestek geleerd wordt en bovendien moeilijk modificeerbaar is. Dergelijk leergedrag valt moeilijk te verklaren met behulp van de klassieke (Pavlov) of operante (Skinner) leertheorie welke nog zoveel aanhangers telt en uitgaat van de idee dat leren een kwestie is van stapje voor stapje opbouwen van ervaring, positief dan wel negatief. Veeleer vertoont het leerproces dat aan hechtingsgedrag ten grondslag ligt, overeenkomst met het zogenaamde *hyperleren* dat betrekking heeft op uiterst intense leerervaringen.

Iedereen is wel bekend met het fenomeen dat bepaalde emotionele gebeurtenissen in iemands bestaan een onuitwisbare indruk maken. Men zou ook kunnen zeggen dat in zo'n geval hyperleren heeft plaatsgevonden: er is sprake van een eenmalige leerervaring binnen een korte periode. Voor zover ons bekend heeft alleen Guthrie (1935) zich hiermee bezig gehouden. Hij verdedigde het 'one trial' leren; dat wil zeggen, het leerproces is een eenmalige, alles of niets zaak.

Gelet op de sterke verklaringskracht van de klassieke of operante leertheorie, is het wel begrijpelijk dat aan 'one trial' leren of hyperleren zo weinig aandacht is besteed. De situatie is echter nu in zoverre veranderd dat men langzamerhand oog begint te krijgen voor de neurohormonale basis van leergedrag, met name affektief gedrag. De relatie tussen het ACTH-niveau van een organisme enerzijds en hyperleren in de vorm van hechtings- en verliesgedrag anderzijds, is dan niet moeilijk meer te leggen.

Resumerend willen wij nu stellen dat het individuele hech-

tingsnetwerk tot stand komt via hyperleren. Dit netwerk kan men zich overigens heel plastisch voorstellen in de vorm van een *biogram* dat de neurofysiologische neerslag vormt van dit netwerk. In de genese van het biogram c.q. het hechtingsnetwerk kan men voorts *verdichtingen* of *verduningen* onderscheiden; dat wil zeggen, in sommige perioden of situaties van de menselijke ontogenese moet de vorming van (een deel van) het hechtingsnetwerk waarschijnlijker geacht worden dan in andere perioden of situaties.

Ofschoon wij geen voorstander zijn van een 'gevoelige periode'-theorie (Birren & Schroots, in druk), willen wij toch opmerken dat het individu in zijn jeugd zeer gevoelig is voor bepaalde indrukken – met name die indrukken die te maken hebben met het aangaan, onderhouden en afbreken van affektief gekleurde, neurohormonaal gefundeerde hechtingsrelaties – en dat de verwerking van deze indrukken grote overeenkomst vertoont met het eveneens neurohormonaal gefundeerde hyperleren. Dit 'one trial' leerproces resulteert in een *verdichting* van een deel van het eerder genoemde hechtingsnetwerk dat later slechts een subjectief ervaren, sterk emotionerende gebeurtenis behoeft om prompt geactiveerd te worden, waarna het bijbehorende stereotiepe gedragsrepertoire – men denke aan Bowlby's verliesreacties (1979) – zich kan afspelen.

Bij stress-situaties of emotionerende gebeurtenissen hoeft men overigens niet per se aan externe omstandigheden zoals scheiding of verlies van een partner te denken. Ook interne, neurohormonale veranderingen op jongere of oudere leeftijd kunnen bewerkstelligen dat het hechtingsnetwerk geactiveerd wordt en ogenschijnlijk kleine onbetekende voorvallen tot buitengewone, sterk affektief gekleurde proporties opgeblazen worden.

Bij het voorgaande zouden wij nog enkele kanttekeningen willen plaatsen. Zoals uit het eerder aangehaalde citaat van Bowlby (1980, p. 442) blijkt, is het vermogen om hechtingsrelaties te kunnen aangaan van levensbelang voor het individu. Allerlei ongewenst gedrag, zoals bijvoorbeeld vervreemding (Rubinstein & Shaver 1982), treedt nu op wanneer tijdens de ontogenese het hechtingsnetwerk verkeerd geknoopt wordt – metaforisch gesproken –, zodat het individu niet (meer) in staat is om een hechtingsrelatie aan te gaan.

De aanwezigheid van een hechtingsnetwerk is geen strikte voorwaarde voor hyperleren. Al eerder wezen wij op het fenomeen dat bepaalde gebeurtenissen – ongeacht de leeftijd waarop een en ander plaatsvindt – een onuitwisbare indruk achterlaten. Het 'kip-of-ei'-probleem rijst dan of de affektieve componenten van de gebeurtenis tot neurohormonale veranderingen leiden waardoor hyperleren kan plaatsvinden of dat het individu juist in een uitermate gevoelige neurohormonale toestand verkeerde zodat een tamelijk willekeurige, externe gebeurtenis als heel bijzonder en emotionerend werd beleefd. Hoe het ook zij, onderzoek naar het ontstaan en de geschiedenis van het hechtingsnetwerk dient rekening te houden met subjectief bepaalde, affektieve gedragingen van het individu.

Tenslotte, binnen het hierboven geschetste theoretisch raamwerk kunnen niet alleen bepaalde gevoelens van eenzaamheid verklaard worden – namelijk via de reeks emotionele isolatie, neurohormonale basis, hyperleren, hechtingsnetwerk, verdichting en verduning, tot en met hechtings- en verliesgedrag –, maar ook gevoelens van heimwee (Rosen 1975) of plotselinge verliefdheid (Hoevenaars

1975). Munnichs suggereerde bovendien dat ook het vermogen om te sterven, zich te kunnen overgeven en alles los te laten althans gedeeltelijk van uit een dergelijke theorie verklaard zou kunnen worden.

Ofschoon wij er hier niet verder op in kunnen gaan, zijn deze verschijnselen een reden te meer om eenzaamheid niet als een geïsoleerd, op zichzelf staand fenomeen te bestuderen – zoals nog steeds gebruikelijk is (Peplau & Perlman 1982) – maar als onderdeel van een ontogenetisch geïnspireerde hechtingsnetwerk-theorie.

Eenzaamheidsonderzoek ter discussie

Empirisch onderzoek naar het verschijnsel eenzaamheid is zo mogelijk nog schaarser dan theoretische beschouwingen over de achtergrond van dit gevoel. Met uitzondering van het reeds eerder genoemde onderzoek van De Jong-Gierveld en haar medewerkers (1980), is in ons land slechts een beperkt aantal empirische studies verricht.

Bekend is het CBS-onderzoek 'De leefsituatie van de Nederlandse bevolking van 55 en ouder' (1977), waarin het begrip eenzaamheid met behulp van een enkelvoudige vraag werd geoperationaliseerd: 'Voelt U zich wel eens eenzaam?' Een dergelijk simpele benadering van een complex verschijnsel dat bovendien nog door allerlei maatschappelijke taboes is omgeven, resulteert weliswaar in een keurig percentage eenzame mensen, maar volstrekt onduidelijk blijft wat de betekenis hiervan is. Een tweede, tamelijk bekend onderzoek is dat van Verzijden en Mohrs (1977) naar 'De Amsterdamse bejaarden in 1976; hun situatie en wensen met betrekking tot huisvesting, verzorging en hulpverlening'. In dit onderzoek werd op indirecte wijze via een vijftal vragen informatie verkregen over gevoelens van eenzaamheid bij Amsterdamse bejaarden. Een voorbeeld van zo'n vraag is: 'Vindt U ook niet dat de mensen van tegenwoordig zo eenzaam zijn?' Ofschoon de indirecte wijze van vragen stellen mogelijk een geschiktere methode is om het taboe op het openbaren van eenzaamheidsgevoelens te doorbreken, rijst ook hier weer de vraag naar de betekenis van de antwoorden.

Eigenlijk rijst dezelfde vraag na alle onderzoek waarin gebruik is gemaakt van meer of minder gekonstrueerde vragenlijsten en zelfbeoordelingsschalen (Russell 1982). Als men bij de konstruktie de hindernissen van antwoordtendenties en sociale wenselijkheid al heeft weten te overwinnen, dan nog zit men met het probleem hoe emoties als 'angst', 'desoriëntatie', 'verdriet' en 'niet begrepen (kunnen) worden' te operationaliseren in vraag of schaal. Niet voor niets zijn eenzaamheids-vragenlijsten en -schalen vrijwel volledig ontwikkeld vanuit een sociale netwerk-theorie met voorbijzien aan de door Weiss geïntroduceerde dimensie 'loneliness of emotional isolation'.

Het probleem is nu hoe men deze laatste vorm van eenzaamheid kan meten zonder te vervallen in de gebruikelijke vragenlijsten of zelfbeoordelingsschalen. Het vaak gekonstrueerde feit dat emoties pas na afloop van een vragenlijst-séance geuit worden, suggereert dat misschien een open interview de meest aangewezen methode is om de gevoelens en emoties van mensen in kaart te brengen. De analyse van interview-protokollen is echter geen sinecure, om maar niet te spreken van de problemen waarvoor de bepaling van de betrouwbaarheid en validiteit ons zal stellen. Het laatste geldt evenzeer voor het gebruik van projectieve technie-

ken, als alternatief voor open c.q. ongestructureerde interviews. Een oplossing voor het gestelde probleem ligt daarom niet een-twee-drie in het verschiet.

Onzes inziens dient een andere weg bewandeld te worden, wil men uit de impasse geraken. Hiertoe moet het probleem opnieuw geformuleerd worden op zodanige wijze dat de kern van de dimensie 'loneliness of emotional isolation' geraakt wordt. Deze kern is naar onze smaak het eerder besproken 'hechtingsnetwerk' van de eenzame mens. Door dit hechtingsnetwerk in kaart te brengen moet het mogelijk zijn greep te krijgen op bedoelde eenzaamheidsgevoelens. Deze gevoelens beschouwen wij als symptoomgedrag waaraan een dieper liggende oorzaak in de vorm van een niet goed funktionerend hechtingsnetwerk ten grondslag ligt.

Dit 'in-kaart-brengen' moet men vooral zo letterlijk mogelijk nemen. Op het ogenblik ontwikkelen wij een methode, de zogenaamde Levenslijn Interview Methode (LIM), waarmee wij mensen hun gehele levensloop – of bepaalde onderdelen daarvan – primair laten visualiseren, in plaats van verbaliseren. Door mensen hun levenslijn te laten tekenen en pas daarna te vragen of zij de bergen en dalen, c.q. de affektief-positieve en -negatieve gebeurtenissen uit hun bestaan willen benoemen naar datum (leeftijd) en inhoud, wordt een grafische representatie verkregen van de belangrijkste elementen waaruit het individuele hechtingsnetwerk is geknoopt. Kort aangestipt bestaan deze elementen uit objectieve en subjektieve tijd, positieve en negatieve affekten, personen, activiteiten, en enkele afgeleide elementen zoals 'locus of control', zelfwaardering en toekomstperspectief. Voor een uitvoeriger toelichting op een voorlopige versie van de LIM raadplege men Schroots (1983).

Tot slot willen wij nog de betekenis aanstippen van de trits eenzaamheid, hechting en verlies voor de sociaal-geneeskundige hulpverlening. Allereerst is het van belang om het verschil te signaleren tussen eenzaamheidsgevoelens als gevolg van emotionele isolatie, en soortgelijke gevoelens als gevolg van sociale isolatie. Het maakt immers nogal wat uit wanneer men als hulpverlener klachten over eenzaamheid tegemoet treedt vanuit de idee dat iemand méér sociaal contact nodig heeft, of dat iemand bijvoorbeeld nog steeds in een rouwproces verwickeld is; een proces dat nauwelijks of niet onderkend wordt door de omgeving van de betrokkene, bijvoorbeeld vanwege het simpele feit dat de partner al weer geruime tijd overleden is. In het eerste geval zal men misschien vaker op bezoek komen of proberen het sociaal netwerk van de klager te activeren; in het tweede geval weet men dat vaker komen niet echt helpt en zal men misschien naar een psychotherapeut moeten verwijzen omdat er iets fundamenteel mis is met het hechtingsnetwerk. In het laatste geval ook bespaart de hulpverlener zichzelf het gevoel van hopeloosheid dat optreedt wanneer iemand blijft klagen over zijn eenzaamheid terwijl hij toch regelmatig bezoek krijgt.

In de tweede en laatste plaats willen wij opmerken dat emotionele isolatie door het ontbreken van een hechtingsfiguur waarschijnlijk een grotere bedreiging voor de gezondheid vormt dan eenzaamheid ten gevolge van een sociaal isolement. De morbiditeits- en mortaliteitsgegevens van ouderen die recentelijk hun partner verloren, spreken in dit opzicht voor zichzelf (Svanborg 1983). Uit een oogpunt van preventie betekent dit dat de sociaal-geneeskundige hulpverlener bedacht moet zijn op een tot nog toe nauwelijks als

zodanig geïdentificeerde 'at-risk' groep van mensen, wier eenzaamheidsklachten zeer serieus genomen dienen te worden.

Naschrift

Met dank aan J. M. A. Munnichs voor zijn kritisch commentaar op een eerdere versie van dit artikel

Summary

A brief exposé of several theoretical approaches to the concept of loneliness is followed by the introduction of Weiss' distinction between loneliness of emotional isolation and loneliness of social isolation. This distinction can be reduced to Bowlby's attachment and loss theory and the more general accepted social network theory, respectively. Guided by Bowlby's theory the concept of 'attachment network' is postulated. That is to say, a network of attachment figures and relationships is constructed over the course of the individual's life (ontogenesis). Neurohormonal hyperlearning or one trial learning underlies the attachment network and its related attachment-loss behavior pattern. Compared to the social network the neurohormonal based attachment network provides a different explanation for the way older people start, maintain or sever (attachment) relationships, and the way they react to the lack or loss of an attachment figure like their partner. Finally, a brief discussion of some empirical studies of loneliness in The Netherlands ends with the announcement of a new method, the 'Life-line Interview Method' (LIM), for the measurement of feelings of loneliness, resulting from a dysfunctional attachment network. The impact of Weiss' distinction on public health is discussed in some closing remarks.

Literatuur

- Bengtson, V. L. & J. A. Kuypers, Myths and metaphors in the aging family. Paper presented at the Invitational Research Symposium 'Metaphors in the Study of Aging', University of British Columbia, June 1982
- Berg, S., D. Mellström, G. Persson & A. Svanborg, Loneliness in the Swedish aged. *J. Gerontol.* 36 (1981) 342-349
- Birren, J. E., & J. J. F. Schroots, Concepts of ontogenetic psychology. In: J. M. A. Munnichs, P. Mussen & E. Olbrich (eds), *Life span and change in a gerontological perspective*. New York, Academic Press, in press
- Bowlby, J., The making and breaking of affectional bonds. London, Tavistock, 1979
- Bowlby, J., Attachment and loss. 3: Loss – sadness and depression. London, Hogarth Press/Institute of Psycho-Analysis, 1980
- Bowman, C. C., Loneliness and social change. *Amer. J. Psychiat.* 112 (1955) 194-198
- Broek, G. van den, A. van Egmond & M. van Rossum, Alleenwonende bejaarden. Wageningen, LH Wageningen, afd. Gezondheidsleer, 1981. Rapport no. 108
- Centraal Bureau voor de Statistiek, De leefsituatie van de Nederlandse bevolking van 55 jaar en ouder. 's-Gravenhage, Staatsuitgeverij, 1977
- Chess, S. & A. Thomas, Infant bonding; mystique and reality. *Amer. J. Orthopsychiat.* 52 (1982) 213-222
- Coleman, P. G., Psychological measures of well-being and predictors of well-being; report of the first observation in a longitudinal study of relocation of the elderly. Nijmegen, Gerontologisch Centrum, 1976. nr 45
- Derlega, V. J. & S. T. Margulis, Why loneliness occurs: the interrelationship of social-psychological and privacy concepts. In: L. A. Peplau & D. Perlman (eds), *Loneliness; a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York, Wiley, 1982. Ch. 10
- Fidler, J., Loneliness; the problems of the elderly and retired. *Roy. Soc. Hlth J.* 96 (1976) 39-44
- Flanders, J. P., A general systems approach to loneliness. In: L. A. Peplau & D. Perlman (eds), *Loneliness; a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York, Wiley, 1982. Ch. 11
- Fromm-Reichmann, F., Loneliness. *Psychiatry* 22 (1959) 1-15
- Guthrie, E. R., The psychology of learning. New York, Harper, 1935
- Henry, J. P., The relation of social to biological processes in disease. *Soc. Sci. Med.* 16 (1982a) 369-380
- Henry, J. P., Aging, disease, and the stages of life. Paper presented at The Andrew Norman Institute for Advanced Study in Gerontology and Geriatrics. Los Angeles, University of Southern California, 1982b
- Herbert, M., W. Sluckin & A. Sluckin, Mother-to-infant bonding. *J. Child Psychol. Psychiat.* 33 (1982) 205-221
- Heuvelmans-Hoppenbrouwers, P. J. M., Verhuizing naar tehuis of bejaardenwoning. Nijmegen, Gerontologisch Centrum, 1978
- Hoevenaars, J., Moeder, daar zit ze! over liefde, verliefdheid en liefde op het eerste gezicht. Meppel, Boom, 1975

- Jong-Gierveld, J. de, Het begrip eenzaamheid in theorie en praktijk. Deventer, Van Loghum Slaterus, 1980
- Lorenz, K., On aggression. New York, Harcourt, Brace, Jovanovich, 1966
- Lynch, J. J., The broken heart; the medical consequences of loneliness. New York, Basic Books, 1977
- Mijuskovic, B., Loneliness in philosophy, psychology and literature. Assen, Van Gorcum, 1979
- Miller, J. G., Living systems. New York, McGraw-Hill, 1978
- Moustakas, C. E., Loneliness and love. Englewood Cliffs, N. J., Prentice-Hall, 1972
- Munnichs, J. M. A., Loneliness, isolation and social relations in old age. *Vita humana* 7 (1964) 228-238
- Munnichs, J. M. A., Attachment and detachment in adults and older people; an introduction. Paper presented at the 12th International Congress of Gerontology, Hamburg, July 12-17, 1981
- Overbeek, R. van, Besluit Opnemings in Bejaardenoorden in onderzoek. *Leeftijd* 6 (1979) 8-11
- Parlee, M. B., The friendship bond; PT's survey report on friendship in America. *Psychology Today* 13 (1979) 10 oct.
- Peplau, L. A. & D. Perlman (eds), *Loneliness; a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York, Wiley, 1982
- Perlman, D. & L. A. Peplau, Toward a social psychology of loneliness. In: S. Duck & R. Gilmour (eds), *Personal relationships. 3: Personal relationships in disorder*. New York, Academic Press, 1981
- Perlman, D. & L. A. Peplau, Theoretical approaches to loneliness. In: L. A. Peplau & D. Perlman (eds), *Loneliness; a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York, Wiley, 1982. Ch. 8
- Riesman, D., N. Glazer & R. Denney, The lonely crowd; a study of the changing American character. New Haven, Yale University Press, 1961
- Rogers, C. R., The lonely person – and his experiences in an encounter group. In: Carl Rogers on encounter groups. New York, Harper & Row, 1973
- Rosen, G., Nostalgia: a 'forgotten' psychological disorder. *Psychol. Med.* 5 (1975) 350-354
- Rubinstein, C. & P. Shaver, The experience of loneliness. In: L. A. Peplau & D. Perlman (eds), *Loneliness; a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York, Wiley, 1982. Ch. 13
- Rubenstein, C., P. Shaver & L. A. Peplau, Loneliness. *Human Nature* febr. (1979) 58-65
- Russell, D., The measurement of loneliness. In: L. A. Peplau & D. Perlman (eds), *Loneliness; a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York, Wiley, 1982. Ch. 6
- Schmitz, P., Trends in der entwicklungspsychologischen Forschung; Analyse der Psychological Abstracts 1965, 1970, 1975. Unveröff. Manuskript Univ. Bonn, 1977. Geciteerd door: U. Lehr, Die Bedeutung der Lebenslaufpsychologie für die Gerontologie. *Akt.-Gerontol.* 10 (1980) 257-269
- Schroots, J. J. F., Ontogenetische psychologie: een eerste kennismaking. *De Psycholoog* 17 (1982) 68-81
- Schroots, J. J. F., The affective consequences of technological change for older persons. Paper presented at the international symposium on 'Aging and Technological Advances', University of Southern California, Los Angeles, August 22-26, 1983 (to be published)
- Slater, P., The pursuit of loneliness. Boston, Beacon Press, 1976
- Stikker, A., Wachten op opnemings; het indicatie- en opnemingsstelsel in de ogen van bejaarden, die in een verzorgingshuis willen gaan wonen. 's-Gravenhage, NIMAWO, 1980
- Svanborg, A., Ecology, aging, and health in a medical perspective. Paper presented at the international symposium on 'Aging and Technological Advances', University of Southern California, Los Angeles, August 22-26, 1983 (to be published)
- Townsend, P. & S. Tunstall, Isolation, desolation and loneliness. In: E. Shanas e.a. (eds), *Old people in three industrial societies*. New York, Atherton Press, 1968. pp. 258-87
- Verzijden, D. & J. Mohrs, De Amsterdamse bejaarden in 1976; hun situatie en wensen met betrekking tot huisvesting, verzorging en hulpverlening. Amsterdam, Veldkamp Marktonderzoek, 1977
- Weeks, D. G., J. L. Michela, L. A. Peplau & M. E. Bragg, Relation between loneliness and depression; a structural equation analysis. *J. Pers. soc. Psychol.* 39 (1980) 1238-1244
- Weinraub, M., J. Brooks & M. Lewis, The social network; a reconsideration of the concept of attachment. *Hum. Develop.* 20 (1977) 31-47
- Weiss, R. S., Loneliness; the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MIT-press, 1973

Correspondentieadres

Dr. J. J. F. Schroots, Nederlands Instituut voor Praeventieve Gezondheidszorg-TNO, postbus 124, 2300 AC Leiden, tel. 071-170441.

Ontvangen 24 januari 1984, geaccepteerd 5 april 1984