



inspiratie  
columns

Patrick van Veen



# Inspiratie

Het is mijn doel om mensen te inspireren vanuit de biologie, met de kennis die we hebben over gedrag. Naast de wetenschappelijke onderzoeken die plaatsvinden en die als kennisbron dienen zijn ook de dagelijkse observaties, die ik uitvoer tijdens mijn werk, een mooie inspiratiebron. Als bioloog leer je te observeren, als je die vaardigheid toepast zul je merken dat inspiratie op elke plek voor het oprapen ligt.

Regelmatig word ik gevraagd om mijn ervaringen, kennis, observaties en soms eigenwijze mening te delen in columns. Soms zijn dit ervaringen die gekoppeld zijn aan het moment van de tijd, andere thema's zijn universeel en niet gebonden aan actuele ontwikkelingen. De meeste heb ik geschreven vanuit mijn eigen perspectief maar regelmatig probeer ik ook te schrijven vanuit het perspectief van een chimpansee. Dit boekje brengt een selectie van die columns samen, gewoon om effe te inspireren.

Patrick van Veen

Eijsden, 2019



# Mensen moeten meer vlooien

**Eenzaamheid onder mensen los je  
niet op met een app, een avondje  
Netflixen of een stevige  
boswandeling in je eentje. Beter is  
het te kijken naar hoe dieren met  
elkaar omgaan.**

*Of apen eenzaam kunnen zijn?* Deze vraag kwam uit het niets van een toehoorder bij een lezing. Blijkbaar hield het thema haar bezig. Het antwoord was eenvoudig *elk sociaal dier kan eenzaam zijn*. Wat overigens betekent dat niet sociale diersoorten zoals tijgers en ijsberen waarschijnlijk geen begrip hebben van eenzaamheid, maar zij kennen wel verveling. Die verveling kun je bij deze diersoorten niet oplossen met gezelschap, het zal alleen maar leiden tot stress.

Het is een lastige misvatting dat eenzaamheid bij sociale wezens, zoals apen en mensen, gerelateerd is aan verveling. Zoals je het gestoorde ijsberen van een ijsbeer niet oplost met gezelschap, los je bij mensen eenzaamheid niet op door een app, een avondje te netflixen of een stevige boswandeling in je eentje. Behoeftes aan sociaal contact is in onze genen verankerd en ondanks dat behoeften per persoon kunnen verschillen is geen enkel mens een solitair dier.

Recentelijk werd mijn expertise gevraagd in de situatie van een apenmannetje dat door zijn groepsgenoten mishandeld werd, het alternatief was eenzame opsluiting in een faciliteit met de beste zorg en voorzieningen, echter zonder soortgenoten. Ik ging vol in de ankers: de menselijke variant zou zijn eenzame opsluiting in een paleis, met maaltijden bereid door een sterren kok, maar zonder medemenselijk contact. We zouden het onmenselijk noemen.

Deze casus geeft aan hoeveel moeite we hebben met eenzaamheid te accepteren als een dierlijke en dus ook menselijke basisbehoefte. Misschien komt het wel omdat we zijn opgevoed met een beeld van basisbehoeften als bed, bad en brood en alle andere behoeften als secundair belang. Het is een lijn die door de politiek wordt gevolgd en die publieke discussies beïnvloeden, alsof een douche belangrijker is dan menselijke aandacht.

Het is belangrijk te accepteren: *sociaal contact is een menselijke basisbehoefte.*

Maar dan is er voor mij ook de vraag: *waarom eenzaamheid lijkt toe te nemen?* Het antwoord is *door een overvloed aan sociale contacten.* Ter vergelijking een chimpansee maakt 24 uur per dag onderdeel uit van één sociale groep en dat 365 dagen per jaar. Het aantal sociale relaties is dus beperkt, maar ze zijn altijd aanwezig, ze zijn er altijd voor je en er is een wederzijdse afhankelijkheid.

Wij mensen zijn elke dag deel van veel verschillende socialen groepen: familie, hobby, collega's, sport, buurt, kerk, social media en klant van de buurtsuper. En dit aantal aan neemt nog steeds toe. Maar in hoeveel van die groepen maak je echt contact? En wat gebeurt als één van die groepen wegvalt door pensioneren, school verlaten, verhuizen of sluiting van de buurtsuper? Hoe groot is dan het gat dat ontstaat? Daarmee heeft men invloed op eenzaamheid, want je bepaalt zelf van welke groepen je deel bent en waar je investeert. We mogen

kritischer zijn in welke relaties we investeren.

En dan een laatste punt, *hoe echt zijn de sociale relaties die we opbouwen?*

Apen besteden uren aan elkaar vlooien, ze hebben echter geen vlooien. Het is een vorm van echte aandacht, door het aanraken en de intensiteit ontspannen ze en ontstaat er vertrouwen. Misschien is het dus tijd dat we weer iets meer echt gaan vlooien.

Skipr Magazine, 2019