

# BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (54) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

## Mensen zijn sociale dieren

**S**ommige mensen zijn erg op zichzelf. “Is dat wel normaal?”, krijg ik in mijn praktijk vaak als vraag. Daar direct een algemeen antwoord op geven is helaas niet mogelijk. Je hebt mensen in allerlei soorten en maten zonder dat we die direct als abnormaal hoeven weg te zetten. Er zijn mensen die in relatieve eenzaamheid leven, maar die dat prettig vinden en ondanks (of zelfs dankzij) dit gegeven maatschappelijk prima functioneren. En aan het andere einde van het spectrum bevinden zich de soortgenoten die eerder een teveel aan sociale contacten hebben, maar desondanks erg ongelukkig zijn. Ze zijn angstig of depressief en geen medemens kan dit gevoel verlichten.

Natuurlijk zijn er mensen die zich echt onvoldoende met andere mensen verhouden, maar dat is een kleine categorie. Bij hen is het sociale isolement ongewenst en leidt het tot problemen in het functioneren. Op dat moment spreken we van een psychische stoornis. Dan moet overwogen worden een professional in te schakelen voor een diagnose en aansluitend een behandeling. Maar nogmaals: het is een kleine minderheid; de meesten vinden uiteindelijk wel hun weg in het leven, zonder therapeut of allerlei medicijnen.

De aandoening die bij uitstek wordt gekenmerkt door weinig tot geen sociale contacten is autisme. Ook hier geldt: pas als het sociale isolement tot problemen leidt, mogen we spreken van een stoornis. Er zijn voldoende situaties waarin autistische eigenschappen niet hinderlijk zijn, of sterker nog: gewenst. Denk aan de mensen die werken in complexe techno-

logie, zoals computerprogrammeurs. Contact met anderen werkt slechts storend in hun werk, vinden ze dikwijls. Of ze buiten dat werk goed functioneren is een heel andere vraag.

Een werkgever in de biotechnologie die ik ooit sprak, was blij met ‘licht autistische eigenschap-

### We weten hoe belangrijk het contact met soortgenoten is

pen’ bij veel personeelsleden. Alleen de groep die buiten het werk niets had, baarde zorgen: vaak gingen deze mensen buiten het werk ongezone dingen doen, zoals veel alcohol drinken of eindeloos gamen. En vanwege dat gedrag kwam er dan uiteindelijk vaak een psychiater of psycholoog op het toneel, die een autistische stoornis diagnosticeerde.

Terug naar het sociale dier mens: we weten uit onderzoek hoe belangrijk het contact met soortgenoten voor ons is, en hoe gevaarlijk het kan zijn als dit er niet is. Deelname aan groeps-

activiteiten werkt diep in ons systeem door; denk bijvoorbeeld aan de aanmaak van neurotransmitters als oxytocine. Dat komt door niets meer of minder dan het gevoel deel uit te maken van een groep. Dit verklaart ook waarom mensen die niet van voetbal houden toch naar ‘ons Oranje’

kijken tijdens een groot toernooi. En dat nare gebeurtenissen, zoals een oorlog, gek genoeg wel helpen om een gevoel van saamhorigheid aan te wakkeren. We zijn sociale dieren, of we het nu leuk vinden of niet.



BRAM BAKKER