

## 168 UUR LEVEN IN EENZAAMHEID

### Zo verdomd alleen

Een week zonder menselijk contact, internet, mobiele telefoon en televisie. Sven Gerrets ging in sociaal isolement, hield een dagboek bij en maakte nieuwe vrienden in zijn hoofd. ‘Stomme haas, kom dichterbij dan. Je zit me te fucken, hè? Klotebeest!’

### Tekst Sven Gerrets

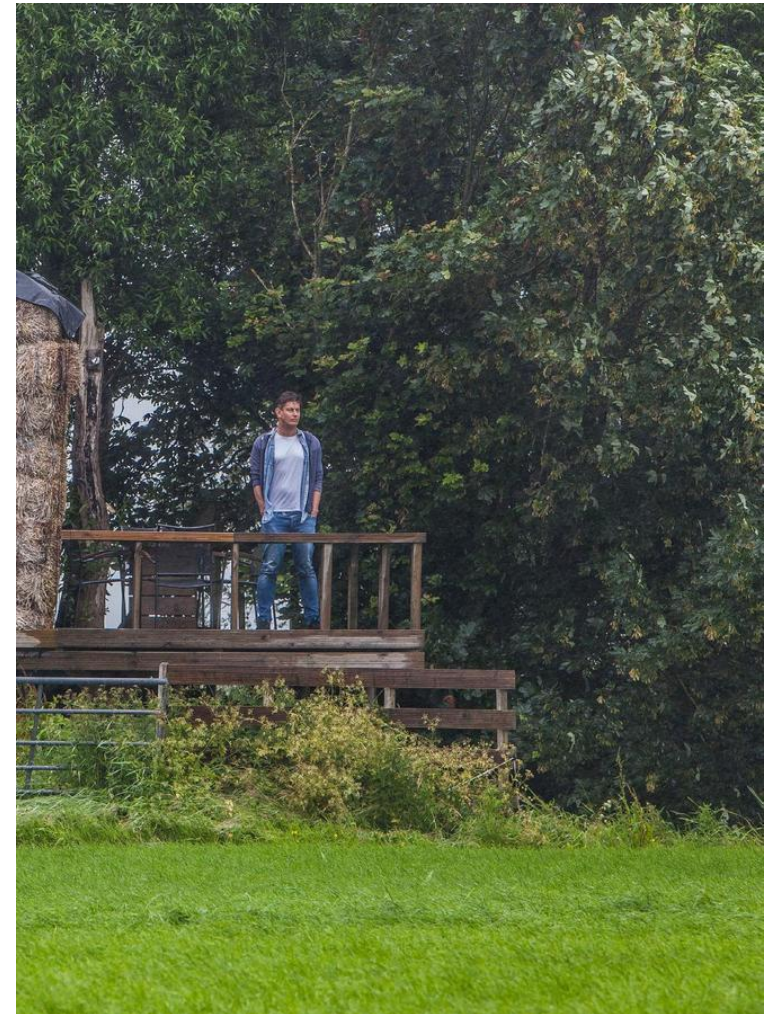
Het is zaterdagochtend twee uur en de maan schijnt fel over het Friese platteland. Ik sta in de schaduw van een boom aan de rand van een erf. Om me heen produceren de beesten in de sloot een gigantisch kabaal. Ik mijmer wat clichés over nietigheid en mijn plaats in het universum als plots een staldeur opengaat. Op een meter of tien bij me vandaan wandelt een man in het donker naar een vuilcontainer. Het is de eerste persoon die ik in vijf dagen heb gezien. De sloot valt stil. Hij ziet me niet, is zich onbewust van mijn aanwezigheid en waant zich alleen. Het is een indringer, een vijand van mijn experiment. Ik dwing hem met mijn ogen weer naar binnen. In de nacht is dit mijn territorium, heers ik hier over tijd en ruimte. Als het gebouw de man weer heeft opgeslokt, hervatten de brulkickers hun herrieconcert. Vanuit het donker neem ik de wereld in me op en knik voldaan in het niks. ‘Goed zo,’ fluister ik.

Alleen zijn

Vijf dagen eerder ga ik de strowagen in om een week lang sociaal isolement te ondergaan. Geen menselijk contact, geen internet, geen mobiele telefoon, geen televisie.

Een dag voor vertrek krijg ik een mail van Kay Tye, neurowetenschapper aan het Massachusetts Institute of Technology: ‘Wat zou ik graag je hersenen scannen van tevoren en na afloop.’ Samen met collega Gillian Matthews stuitte ze bij een onderzoek met muizen per ongeluk op een groep neuronen die verantwoordelijk lijkt voor sociaal gedrag.

### Fotografie Amaury Miller



Worden de specifieke neuronen bij een muis artificieel gestimuleerd, dan lijkt de muis zich plotseling eenzaam te voelen en zoekt deze vervolgens extra het gezelschap van andere muizen op. De bevindingen sluiten aan bij de theorie van John Cacioppo, directeur van het Center for Cognitive and Social Neuroscience aan de Universiteit van Chicago, die stelt dat eenzaamheid biologisch van aard is en een evolutionair nut heeft. Volgens hem is eenzaamheid net als honger, dorst en pijn een lichamelijke toestand die we als mens proberen op te lossen om ons beter te voelen. De mate waarin alleen zijn als vervelend wordt ervaren, verschilt van mens tot mens. De gradaties die bestaan komen volgens Cacioppo voort uit de tijd dat het overleven van een groep nog afhankelijk was van verschillende functies die de leden van die groep hadden. Er moesten mensen zijn voor wie het idee van alleen zijn zo verschrikkelijk was dat ze bereid waren om hun leven te geven om de groep te beschermen tegen gevaar van buitenaf. Aan de andere kant waren er mensen nodig die juist makkelijk alleen konden zijn, zodat ze langere tijd van huis konden om op verkenningstocht te gaan of voedsel te verzamelen. Natuurlijk moesten die mensen nog wel genoeg pijn ervaren van het alleen zijn om uiteindelijk weer terug te keren. We zijn tegenwoordig zo geprogrammeerd om sociaal actief te zijn, dat het vrijwel direct gevolgen heeft voor het individu als het sociale aspect wegvalt. In de jaren zestig en zeventig zijn onderzoeken gedaan naar het effect van geïsoleerd gevangenschap. Gevangenen kregen last van hoge bloeddruk, hartritme stoornissen en psychoses. Cacioppo ontdekte dat chronische eenzaamheid kan zorgen voor een hogere vaatweerstand, een verhoogd niveau van stresshormoon cortisol en een verminderde productie van witte bloedcellen die nodig zijn om bijvoorbeeld infecties te bevechten.

Tye schrijft verder: 'We weten niet of hetzelfde mechanisme ook bij mensen zal optreden, maar ik verwacht dat er zeker sprake zal zijn van plasticiteit.' Dat wil zeggen dat ze verwacht dat de organisatie van mijn hersenen zal worden veranderd door mijn ervaring van een week isolatie. Die veranderingen hebben vervolgens weer gevolgen voor mijn gedrag. Ook Alan Fridlund, associate professor van de afdeling Psychological and Brain Sciences van de Universiteit van California in Santa Barbara, denkt dat een week alleen zijn een behoorlijke impact zal hebben: 'Ik verwacht dat je veel meer met jezelf zal gaan communiceren, zowel hardop als in je hoofd. Bovendien zal je te maken krijgen met het fenomeen animacy, waarbij je

ogen, oren en intentie zal gaan toeschrijven aan levenloze dingen.'

Met alle wetenschappelijke voorspellingen en een krat eten en drinken voor een week trek ik de strowagen in. Een compact bouwsel dat van alle gemakken is voorzien en door de eigenaar zelf is ontworpen en gebouwd.



### **Maandag: overweldigende stilte**

De meeste mensen die ik van tevoren sprak, riepen meteen dat ze een week alleen zijn geweldig zouden vinden en dat ze het makkelijk zouden volhouden. Zelf was ik iets voorzichtiger, maar alsnog leek het me vooral de eerste dagen niet al te lastig. Mijn verwachting was dat ik een paar dagen lekker zou ontspannen en bijslapen voor de eventuele onrust zou beginnen. De praktijk blijkt anders. Al na vier uur word ik gek van mezelf omdat ik continu de impuls voel om het internet op te gaan om mijn mail of sociale media te bekijken. Nauwlettend blijf ik de tijd in de gaten houden. Wat opvalt is de overweldigende stilte die hier heerst, een vacuüm in mijn oren. Via het grote open raam schitteren prachtige wolkpartijen boven uitgestrekte weilanden. Een zwaluw scheert stuntend over de grasvelden. Ik zet koffie, wandel even naar het kleine terras voor de strowagen en sta een paar minuten in stilte te kijken terwijl Foppe de Haan en zijn harem voorbij komen scharrelen. Toch lukt het me niet om te ontspannen. In mijn hoofd ben ik continu als voice-over alles wat ik doe aan het becommentariëren en ik ben me overbewust van wat ik denk, voel en zou kunnen voelen. Pas als het in de avond hard begint te onweren, kom ik wat tot rust. Het harde geroffel op het dak werkt hypnotiserend. In de verte trekt mist op uit de grond, een fraai schouwspel. Als ik acht uur binnen ben, schiet voor het eerst door mijn hoofd dat een week toch wel lang gaat zijn. Ik zucht hardop 'nou' tegen niemand en doe een houten breinbrek-puzzel. Ergens uit de muur klinkt een burpend geluid, alsof er een kikker klem zit. Rond middernacht ga ik naar bed en na een poosje onrustig draaien slaap ik met korte tussenpozen tot half elf de volgende ochtend.

### **Dinsdag: gelukzalige halfslaap**

In de rietkraag verderop langs het kanaal zie ik steeds iets glinsteren. Even gaat de gedachte door mijn hoofd dat Revu een fotograaf opdracht heeft gegeven om me te fotograferen zonder dat ik het weet, om zo een authentiek beeldverslag te krijgen. Ben ik werkelijk zo labiel dat ik al na één dag paranoïde begin te worden? Of wil ik te graag? Dat laatste lijkt me het geval, waardoor ik niks dat ik doe of voel als oprecht ervaar. Het lukt me niet om de wetenschappelijke voorkennis los te laten en te ontspannen, en ben bang dat ik zal blijven hangen op een meta-niveau waar ik verder niks mee



kan als ervaring. Uit pure ellende doe ik een middagdutje dat uit de hand loopt. De regen houdt me uren in een gelukzalige halfslaap en als ik wakker word, zie ik in een deurklink een gezichtje met een scheve grijns. 'Koud hè?' vraag ik de klink. Ik hang en wurg me de rest van de dag door.



### Woensdag: praten tegen mezelf

Een paar dagen zonder mensen om me heen en de animacy gaat in hyperdrive, zelfs met alle voorkennis. De wagen waarin ik vertoef, is gemaakt van een bepaald soort hout met heel veel knoesten en opeens verschijnen overal gezichten en figuurtjes die me aanstaren. Bij het hoofdeinde van mijn bed word ik vergezeld door een cartoonesk zeehondje, een vriendelijk spook en een grote vogel. Aan de overkant kijkt een griezelig beest met een slurf me aan. In het plafond woont een tapir. Op het toilet wordt ik altijd bijgestaan door twee uilen en het Donnie Darko-konijn. Voor mentale steun. Inmiddels praat ik ook volop tegen mezelf en alles dat los en vast zit.

‘Ga aan de kant dan, tafel!’ ‘Hé kippies, lekker geslapen?’ ‘Wat doe je? Dom ei.’

‘Stomme haas, kom dichterbij dan. Je zit me te fucken, hè? Klotebeest.’ De constante interactie met mezelf en de fantasiewereld is vermoeiend.

De momenten dat ik kan ontspannen, komen als het regent en de druppels hard tegen het dak slaan. Of als ik bezig ben met eten. Continu knutsel ik



kleine, zelfbedachte snacks in elkaar met de beperkte levensmiddelen. Ook als ik helemaal geen trek heb. Salsas, guacamoles, couscous-balletjes. Als ik in dit tempo doorga, heb ik de laatste dagen niks meer te eten.

Het burpende geluid irriteert me inmiddels zo dat ik probeer de bron te zoeken. Het lijkt onder de wagen vandaan te komen, maar als ik buiten kijk, is er niks te horen. Eenmaal binnen klinkt het weer. Nog net iets harder dan voorheen. Tergend. Vandaag ben ik extreem schrikkerig. Drie keer vliegt er een vogel

tegen het raam en steeds gil ik als een klein meisje. Ook mijn eigen weerspiegeling in het raam van de deur zorgt voor een hartverzakking. Het voelt alsof er beestjes onder mijn huid zitten en ik beseft dat ik afkickverschijnselen heb van het een en ander. Ik vervloek mijn clichématigheid.



### **Donderdag: in het niets staren**

Rampnacht. Ik kwam niet in slaap en werd vervolgens rond vier uur wakker met gigantische jeuk. Iets heeft me gestoken of gebeten. Ik kom niet meer in slaap. Het is te warm onder het dekbed, te koud onder niks. Ik lig tot zeven uur 's ochtends met mijn ogen open.

Om elf uur maakt Foppe me wakker. Buiten voer ik de kippen en blijf zeker een half uur tegen ze aan kletsen. Ik heb een korte ervaring als twee Joint Strike Fighters laag rondjes blijven vliegen boven de strowagen en de weilanden. Ben te vrolijk over zoiets stompzinnigs. Er gaat zoveel koffie doorheen dat ik betwijfel of mijn voorraad het gaat halen. Betrap mezelf erop dat ik soms minutenlang in het niets zit te staren, zonder echt iets te denken of te observeren. Volgens mij heb ik per ongeluk ontdekt hoe ik moet mediteren. Het regent inmiddels hard, vandaag is het geen rustgevend geluid. Ik ben chagrijnig en het lukt me niet een simpel kruiswoordraadsel op te lossen. Aan de houten breinbrek-puzzel begin ik niet eens. De grenzen van tijd beginnen weg te vallen en zonder de fraai opgetrokken muurtjes van de sociale conventies stuiteren emoties alle kanten op. Mijn gemoedstoestanden zijn in een constante strijd en de tussentijdse winnaar viert het uitbundig. Blij is al snel euforie, down is een uur op bed onder de dekens weggekropen.

Ik voel me achteraf steeds een aansteller, maar op de momenten zelf kan ik alleen meegaan in de manie.

In mijn hoofd ben ik druk bezig om scenario's goed te praten waarin ik vandaag nog richting huis kan. Voor de deur ligt het hoofdeloze karkas van een mus. Met een stok zwiep ik het arme beest de sloot in, daar is er vast iemand blijer mee dan ik. Voelen de beesten mijn gemoedstoestand? Komen ze offers brengen om me goed te stemmen? 'Bow to me, beasts!' sis ik het dierenrijk toe.

De rest van de dag schuifel ik lamleidend door het huisje, mopper op alles om me heen.

Zo ziet vast mijn toekomst eruit, als ik oud ben en iedereen zo slim is geweest om bij me weg te gaan.

### **Vrijdag: slappe lach**

Ik zit buiten in de verte te staren als ik de stem van mijn vriendin opeens helder en duidelijk mijn naam hoor zeggen. Ik schrik en mijn hart bonkt als een bezetene in mijn keel. Als ik om me heen kijk ben ik alleen.

De kippen komen buurten, ik drink koffie, dwaal weg en denk aan familie en vrienden. Ergens gedurende de dag verdwijnt mijn onrust. Vroeg op de avond beginnen de schapen in het weiland naar elkaar te blaten. Hun mekkerende gesprekken blijven maar doorgaan en na een tijdje klinkt het zo komisch dat ik de slappe lach krijg.

Minuten zit ik hikkend naar lucht te happen en alles doet pijn door mijn lachstuip. Zouden ze een therapie van moeten maken. Als het twee uur 's nachts is, lijkt het me veilig genoeg een nachtwandeling te maken in de buurt zonder iemand tegen te komen. Ik heers over tijd en ruimte.

### **Zaterdag: full hippie retard**

Vandaag ga ik full hippie retard. Ik dein mee met mijn omgeving, bespeel de realiteit. Voer de kippen, klets met vogels, schapen, kikkers en wolken. In de nacht maak ik een lange wandeling door de weilanden en ben deze keer écht alleen.

### **Zondag: vrolijke gesprekken**

Het voelt inmiddels alsof ik dit nog wel wat weken vol zou kunnen houden. Ik geniet van de prachtige omgeving, heb vrolijke gesprekken met de muren en de natuur en het lukt me eindelijk om lekker te schrijven. De dag glijdt soepeltjes voorbij.

### **Maandag: enorme opluchting**

Op maandag komt de fotograaf langs en trek ik de deur van de strowagen achter me dicht. Ondanks de laatste dagen voel ik een enorme opluchting. Schemerbestaan

De verwachtingen van Tye, de MIT-neurowetenschapper, komen uit en de dagen na mijn isolatie zoek ik veel gezelschap op. Maar na de initiële blijdschap om mijn vriendin en andere mensen weer te zien, begint een vreemdsoortige worsteling. Ik raak in een modus waarbij een mentale mist er voor zorgt dat ik regelmatig niks voor elkaar krijg. Deadlines haal ik maar net, na sociale uitjes heb ik extra lang nodig om me weer op te laden en ik ben grote delen van dagen lamlendig en moe. Weken duurt dit schemerbestaan voor de mist langzaam begint op te trekken.

Nog eens een paar weken later lukt het me eindelijk om mijn logboek terug te lezen, al voelt het alsof een vreemde het heeft geschreven. Als ik de delen teruglees van de laatste dagen vraag ik me af of ik inderdaad de rust vond in mijn isolement, of dat ik simpelweg onbewust weer langzaam richting huis aan het gaan was. Duidelijk is dat zelfs zo'n korte periode van isolement al een gigantisch effect heeft op mij en mijn gedrag en ik ben dan ook blij dat ik mijn normale leven weer kan oppikken. Al mis ik stiekem de beestjes in de muren ook wel een beetje.

Met dank aan Afke Boersma en Jan van der Leij ( [www.gastopstal.nl](http://www.gastopstal.nl) ) voor het beschikbaar stellen van de Strowagen.