

Niet

alleen,

Vrienden heeft journalist Edith Tulp genoeg en toch voelt ze zich eenzaam. Maar dan stuit ze op een workshop die een oplossing biedt.

maar

eenzaam



IK WAS 15 toen de eenzaamheid mij een klap in het gezicht gaf. Het gebeurde op een school in een agrarisch dorp waar we net vanuit een provinciestad naartoe waren verhuisd. Mijn nieuwe klasgenoten praatten in een dialect dat ik niet kon verstaan. De jongens bouwden mij in mijn keurige Nederlands na, de meisjes lieten me links liggen. Ik had vreselijke heimwee naar het stadje waar ik vandaan kwam, een gevoel dat voor mij sindsdien onlosmakelijk is verbonden met eenzaamheid, hoewel ik ondertussen niet meer weet waarnaar ik dan zo’n heimwee heb.

Maar misschien was de eenzaamheid er al eerder. In het katholieke stadje in Brabant waar wij import waren, vonden ze me óók altijd al ‘anders.’ Ook thuis was ik een buitenbeentje. Ik was de enige die over gevoelens wilde praten. Mijn ouders, broer en zus kregen er wat van. ‘Doe niet zo moeilijk,’ zeiden ze dan. Mijn vader schreef het zelfs in een brief aan school: ‘Wij ervaren onze dochter als anders.’ Ik hoorde er nooit helemaal bij, om wat voor reden dan ook.

In principe is natuurlijk iedereen anders en daarmee uniek (hoewel mij altijd streng te verstaan is gegeven dat ik nu ook weer niet uniek was). Maar ik voelde me afgesneden, een eilandje in een oceaan vol andere eilandjes die niet makkelijk te bereiken zijn. Ik praktiseer wat af over wat zich in het hoofd van een ander afspeelt. Als iemand blij is, voelt hij dan dezelfde blijheid als ik? Is iemand op dezelfde manier boos of verdrietig als ik? ‘Het is de eeuwige verre afstand tussen mens en mens die mij in de eenzaamheid drijft,’ zei Friedrich Nietzsche al.

Volgens Dirk de Wachter, Vlaams psychiater en auteur van *De kunst van het ongelukkig zijn*, lijdt ik aan existentiële eenzaamheid. Eenzaamheid vormt de rode draad in zijn praktijk, lees ik ergens, en daarom wend ik me tot hem.

‘Eenzaamheid is zo’n beetje het meest besproken onderwerp in mijn spreekkamer,’ zegt hij. ‘Het is het onvermijdelijke lot dat elk mens treft. Bij de ge-

Zeggen dat je je eenzaam voelt, is impliciet een verwijt aan de ander

boorte worden we uit de moederschoot geworpen en wat volgt is het verlangen, de heimwee naar die paradisijselijke staat. Het is de motor in onze zoektocht naar liefde. Om het leven leefbaar te maken is het noodzaak ons te verbinden met anderen.’ Blijkbaar ben ik daar als vijftiger nog niet zo goed in. Daarom heb ik misschien ook geen partner en geen kinderen. Een paar kennissen bij wie ik heel voorzichtig mijn staat van eenzaamheid benoem, suggereren dat ik misschien licht autistisch ben. Maar een psychiatrische stoornis is bij mij nooit gediagnosticeerd. Dus wat is er mis met mij? ‘Eenzaamheid is geen aandoening of ziekte,’ zegt De Wachter. ‘Men plakt er etiketten op waar therapie voor nodig is, dat is stigmatiserend. Ik ken mensen met de diagnose autisme die symbiotisch verbonden zijn met een ander en mensen die makkelijk contacten leggen en zich tegelijkertijd volstrekt eenzaam voelen. En altijd is er die vraag: waarom, dokter, waarom? Eerlijk gezegd: we weten het niet. De een heeft er meer last van dan de ander. Wel heeft eenzaamheid iets te maken met hechting. Als we in onze vroege kinderjaren het gevoel hebben dat we gewenst, geliefd en geborgen zijn, dan is het in het volwassen leven makkelijker om je vol vertrouwen op het relationele vlak te begeven. Zijn we beschadigd in die hechting, dan zijn relaties moeilijker.’

Dat er mensen zijn die juist voor eenzaamheid kⁱézen, vindt De Wachter

de uitzondering op de regel. ‘Kluzenaars hebben vaak een geschiedenis die niet makkelijk is, een reden waarom ze kluzenaar zijn geworden. Ik ben van mening dat de mens andere mensen nodig heeft om goed te kunnen bestaan.’

Ik heb inderdaad anderen nodig in mijn leven en die heb ik gelukkig ook: niet veel familie, wel een handjevol beste vriendinnen en goede vrienden die door de jaren heen mijn familie zijn geworden. Daarom identificeer ik me niet met de mensen die ik in de jaarlijkse Week tegen de Eenzaamheid op tv zie. Altijd gaat het over ouderen met weinig sociale contacten en teruggetrokken jongeren die moeilijk contact maken en geholpen zijn met een buddy of een maatje. Op internet gaan de meeste tips over hoe je een praatje aanknoopt met een ander en je vriendenkring vergroot. Daar zit ik niet op te wachten. Niet dat ik altijd zo’n bruisend sociaal leven heb – er zijn dagen dat ik thuis alleen tegen de muren opvlieg – maar soms grijpt de eenzaamheid me ook naar de strot als ik juist onder de mensen ben. Opvallend vaak op evenementen die ons juist moeten binden, zoals met Koningsdag, het Songfestival of met voetbal, waarbij je geacht wordt met z’n allen in oranje gehuld door de straten te hossen. ‘Mensen begeven zich graag in een groep omdat hun eenzaamheid daar minder opvalt’ zegt De Wachter, ‘maar de massa maakt de eenzaamheid alleen maar erger.’

Omdat ik lang heb gedacht dat ik de enige ben die anders is, is mijn bewustwording dat er veel meer mensen zijn die worstelen met eenzaamheid, niet minder dan een eureka-moment. Ik ga naar ze op zoek en stuit op de School voor Eenzijn, ‘community tegen eenzaamheid’, in Den Haag, waar ik meteen al in oprichters Sander Ritman (34) en René Waterreus (43) gelijkgestemden herken. Ritman, een bedachtzame dertiger met een baardje en een zachte stem, is getrouwd en heeft kinderen. Hij werkte in de thuiszorg en kreeg een burn-out. Hij zat, zoals hij het omschrijft, ‘opgesloten in zijn hoofd’. Niemand begreep écht wat zich daarin afspeelde, en dat maakte hem eenzaam. Een antwoord vond hij in oosterse filosofieën. Mediteren gaf hem rust en ontspanning en hij kwam uiteindelijk tot de overtuiging dat we deel uitmaken van een groter geheel en daardoor allemaal met elkaar verbonden zijn.

De eenzaamheid van zijn kompaan Waterreus, een stoere vent met een fris kort geknipt kapsel, is meer de mijne. Bij hem voelt het alsof er een transparant vliesje tussen hem en anderen zit, waardoor connectie moeilijk is. Met net een scheiding achter de rug zag hij in een plaatselijk krantje Ritmans oproep voor een workshop gewijd aan eenzaamheid. Dat sprak hem aan. ‘Ik begreep dat het er niet over ging dat je te weinig contacten hebt, maar over een ander soort eenzaamheid, het missen van wezenlijk contact.’ De workshop in het buurthuis, waar vijf mensen op afkwamen, was voor hem een feest van herkenning. Wel zag hij dat Ritman nog zoekende was naar de goede vorm om zijn kennis te delen en omdat Waterreus van beroep trainer en coach is, bood hij aan hem daarbij te helpen. Zo begonnen ze samen de School voor Eenzijn.

De workshop die ze geven, ‘Van eenzaamheid naar eenzijn’, vindt op een zaterdagochtend plaats in wat door de week een kinderopvang in Scheveningen is. Een lichte ruimte met

vrolijke kleuren, in schril contrast met het zware thema waarmee we ons een weekend lang gaan bezighouden. De zes andere deelnemers, variërend in de leeftijd van 30 tot 63 jaar, druppelen langzaam binnen. Twee vrouwen en vier mannen, onder wie een jonge zelfstandig ondernemer met een hip petje op die in zonnepanelen doet, een gedistingeerde grijze vrouw die beleidsmedewerker is in een ziekenhuis, een kale reisorganisator met kleurige sokken aan en een grafisch vormgever die dit weekend even geen tijd heeft om leuke dingen te doen met zijn kinderen. ‘Ga jij maar lekker vaag doen,’ wenste zijn vrouw hem vanochtend toe. ‘Ze lachte er wel bij,’ zegt hij vergoeilijkend.

We zitten in een kring en gaan, zoals Waterreus het zegt, ‘meteen de diepte in’. Hij heeft een vriendelijke open blik die uitnodigt tot praten. Over eenzaamheid dus. Maar ik heb juist geleerd níét te praten over mijn eenzaamheid. Zeggen dat je je eenzaam voelt is immers een impliciete diskwalificatie van degene in wiens gezelschap je verkeert (en al helemaal van een partner die geacht wordt dichtbij je te staan). En dus ook een verwijt. Of mensen zien er een hulpvraag in, waardoor ze zich verplicht voelen je uit te nodigen voor het eten. Je bent

kortom zielig en een loser. ‘Het is een taboe,’ erkent De Wachter als ik hem later aan de telefoon heb. ‘Eenzaamheid staat voor mislukking. Volgens het huidige mensbeeld ben je succesvol als je op Facebook en Instagram een heleboel vrienden hebt, hoe oppervlakkig die contacten in werkelijkheid ook kunnen zijn. Tegelijkertijd leven we in een ik-cultuur. Waarden als vrijheid en individualiteit lijken belangrijker dan het collectief. Maar we mogen het materieel gezien prima alleen kunnen, psychologisch kunnen we dat niet. We hebben anderen nodig. Besef dat je niet alleen bent in de eenzaamheid. Wil je je er niet door laten verstikken, dan moet je er met anderen over praten. Maar dat kan alleen in een sfeer van vertrouwelijkheid en als je kwetsbaar durft te zijn.’

Dus hebben we het in de workshop over onze eenzaamheid. Dat blijkt zo moeilijk dat het een dag duurt voordat we er écht over praten en dan nog laten we niet het achterste van onze tong zien. Alex, een wat slungelige man van achter in de veertig, vertelt dat hij in zijn jeugd geen aansluiting bij anderen vond. ‘Ik was het slimste en jongste jongetje van de klas en aanvankelijk heel verlegen. Toen ik ouder werd, hield ik iedereen op afstand, ik had altijd wel een sarcastische opmerking paraat. Dat is een beschermingsmechanisme, weet ik nu.’ Ook zegt hij: ‘Als je je eenzaam voelt, heb je de neiging om dat voor jezelf recht te praten; ik ben anders, ik ben beter. Eigenlijk heel arrogant.’ Oei, dat herken ik. Hoe vaak haalde ik mijn neus niet op voor de boeren op school en het plebs dat staat te hossen met voetbal – en de Week tegen de Eenzaamheid? Dat ging niet over mij. Floor, die in een ziekenhuis werkt, voelt zich van kinds af aan al eenzaam. ‘Toen ik 20 was ontdekte ik dat ik op vrouwen val, ik dacht dat het dat was.’ Ze schuift op haar stoel, een beetje verlegen. ‘Ik kon niet bij mezelf thuiskomen.’ Ik maak eruit op dat ze er moeite mee had zichzelf te accepteren. Ook ik heb zulke momenten gehad. Wie niet?

Het cliché is: je moet eerst van jezelf leren houden

‘Je moet eerst van je zelf leren houden voordat je van een ander kunt houden,’ is een oneliner die ik als single vaak ongevraagd te horen krijg. Die hele eenzaamheid is dus eigenlijk je eigen schuld, dikke bult. ‘Je moet verbonden zijn met jezelf,’ is een ander cliché. Ik snap niet eens wat ermee wordt bedoeld: kun je ook niet ver-

Mediteren? ‘In je eentje op een matje zitten lost de eenzaamheid niet op’

bonden zijn met jezelf?

De Wachter begrijpt me. ‘Ik weet ook niet wat dat inhoudt. Ik ben blij voor mensen die zeggen dat ze zichzelf gevonden hebben, maar voor mij ligt de sleutel tot een zinvol leven in het samenleven met de medemens.’

Onder leiding van een mindfulness-trainer gaan we mediteren in de workshop. Ik sluit mijn ogen, concentreer me op mijn ademhaling, probeer in het hier en nu te zijn en mijn gedachten aan me voorbij te laten gaan. Ik heb al eerder een mindfulnessstraining gedaan en mijn ervaring is dat je er inderdaad rustiger van wordt – als je het elke dag doet, tenminste. Dat schiet er bij mij vaak bij in. De tai chi die volgt, de Chinese bewegingskunst die bestaat uit reeksen beheerste bewegingen, is niet aan mij besteed. Stijf als ik ben word ik alleen al van het vloeiend omhoog en omlaag brengen van mijn armen bijna agressief. Volgens Ritman helpen deze technieken ‘je ego los te laten. In plaats van dat je gedachten met je aan de haal gaan,’ legt hij uit, ‘ervaar je door te mediteren rust, zonder angst of eenzaamheid. Het maakt ook dat je minder vooringenomen naar andere mensen kijkt. Zonder gedachten en dus zonder overtuigingen over jezelf en anderen, verdwijnt het onderscheid tussen jou en de rest en kun je met liefde en respect naar jezelf en anderen kijken. Je ervaart dat je deel uitmaakt van een groter geheel. Dat is eenzijn.’

Klinkt fantastisch, deze staat van verlichting, maar die staat helaas nog mijlenver van mij vandaan. Ik bespreek het met De Wachter. ‘Zeker, ik geloof ook dat we deel uitmaken van een groter geheel,’ zegt hij. ‘En ik heb ook niets tegen mindfulness en tai chi, hoewel je moet oppassen dat het geen oppervlakkige, zweverige toestand wordt. Prima als mensen er rust door vinden, maar in je eentje op een matje in een zolderkamer zitten, lost de eenzaamheid niet op. Het gaat erom connectie te vinden met geestverwanten.’

Iets minder zweverig naar mijn smaak is een sessie waarin ik de overtuigingen die ik over mezelf heb en die me belemmeren in het dagelijks leven, onder de loep neem. Ik schrijf op: ik ben anders, ik ben raar, ik moet me klein maken en vooral niet opvallen, want mensen houden niet van raar. Die overtuiging, die nergens op slaat en bovendien niet strookt met mijn gedrag – want ik zet dit toch maar mooi in de krant – heeft zich lang geleden vastgezet in mijn hoofd. Hij belemmert me om mezelf te zijn en me op mijn gemak te voelen in gezelschap. Als het me daardoor te veel word, trek ik me terug – wat best fijn is, maar het moet niet te lang

duren, want dan voel ik me weer eenzaam. Zo bijt ik voortdurend in mijn eigen staart.

De oplossing voor mijn eenzaamheid vind ik dit weekend niet. Wel ben ik blij lotgenoten te ontmoeten met wie ik kan praten over het heikele onderwerp. Het maakt het lichter, wat minder taboe. De verlossende woorden komen echter van De Wachter. ‘De ander is in wezen altijd een vreemdeling,’ zegt hij. ‘Je zult hem nooit helemaal begrijpen, hij blijft een mysterie. Juist vanwege het verschil met de ander blijf je geboeid, kun je contact maken, vragen stellen, iemand proberen te begrijpen. Alleen: we hebben moeite met verschil. We willen dat onze geliefde aan al onze verlangens en wensen voldoet. We verdragen niet goed wat ver van ons afstaat. Dat geldt in relaties, maar ook in de maatschappij. Wij zijn bang voor vreemdelingen, we willen dat andere culturen hetzelfde zijn als die van ons. Maar we moeten leren omgaan met het andere, leren tevreden te zijn met wat niet perfect is in onze ogen. Pas dan kun je echt verbondenheid voelen.’

Welk advies geeft u nu aan mij?, vraag ik hem. Het is even stil. ‘Dat ga ik u niet vertellen,’ zegt hij. ‘Dat kan alleen besproken worden in vertrouwen en beslotenheid, niet aan de telefoon.’ Daar kan ik mee leven. Ondertussen trek ik mijn eigen conclusie: ik ben anders. Maar we zijn met velen – apart, ja, maar niet alleen.