

Het uitbouwen van contacten kost tegenwoordig meer moeite dan vroeger, constateert therapeut en counselor Jolanda de Leeuw. 'Vroeger lag je leven min of meer vast. Je ging trouwen, woonde je leven lang in dezelfde buurt, werkte bij dezelfde baas, ging naar dezelfde kerk, dezelfde vereniging, dezelfde huisarts. Die constante is weg. We switchen snel op alle fronten. Daarbij leren we wel nieuwe mensen kennen, maar die missen je geschiedenis. Met hen kun je niet praten over die collega van twintig jaar geleden of die gekke buurman. Terwijl een gemeenschappelijke geschiedenis een enorm punt van binding in de maatschappij is. Omdat er zo weinig stabiliteit is, is het veel lastiger geworden om diepgang in relaties te krijgen.'

Daarom moeten mensen niet alleen leren om contact te leggen. Minstens zo belangrijk is het volgens De Leeuw om alleen te leren zijn, de eenzaamheid als het ware te durven dragen. En ook dat lukt volgens haar steeds minder mensen. 'Ieder mens is in wezen eenzaam, maar niet iedereen durft die gevoelens toe te laten. Mensen vluchten in drank, seks, televisie, internet en druk doen. Daar zit veel vermijdingsgedrag bij. Zeker in deze tijd, waarin we overvoerd worden met indrukken, is het nodig om jezelf af en toe terug te trekken, zodat je de wereld om je heen verwerkt en verteert.'

Het is belangrijk om al aan kinderen te leren alleen te zijn en zich zelfs te vervelen. Internet en televisie uit, niet bellen, chatten of msn-en, maar tot jezelf komen. En jongeren moeten niet vanuit huis gaan trouwen of samenwonen, maar eerst een tijdlang zelfstandig wonen. 'Dan leer je praktisch en emotioneel voor jezelf te zorgen en word je – als je alleen komt te staan – minder heftig overspoeld door eenzaamheid.'

De existentiële angst voor eenzaamheid is in feite angst voor de leegte en de dood, aldus De Leeuw. 'Met mijn cliënten onderzoek ik die angst. We reflecteren erover wat er met iemand gebeurt als er niks is. Ik leer ze om een interne dialoog aan te gaan: hoe is het met me? Waar heb ik behoefte aan? En ik stimuleer ze om het alleen-zijn te oefenen: bijvoorbeeld wel een avond zonder bezoek, maar voor de zekerheid met een vriendin afspreken dat ze om 10 uur nog even belt om te vragen hoe het is gegaan. Ga op die avond alleen ook niet tv-kijken of computeren, maar creëer je eigen sfeer met je eigen muziek en een goed boek, of ga in gesprek met jezelf over waar je staat in het leven – ook al kan dat oncomfortabel voelen.'

Het is ook goed het alleen-zijn in gezelschap te oefenen. In je eentje gaan eten of op een korte vakantie gaan bijvoorbeeld, of juist wel naar een receptie gaan ook al ben je bang om een muurbloempje te zijn. 'Misschien ontdek je dat het toch leuk is en lukt het je om een praatje aan te knopen. En de keren dat dat niet lukt, wordt het vertrouwd terrein: ik hou nu eenmaal niet van recepties. Dan drink je een glaasje en ga je weer weg. Als je dat niet traint, loop je het risico dat je helemaal in jezelf keert en geen stap meer naar buiten durft te zetten. Dan word je heel angstig. Door dat unheimische gevoel van niet-thuis zijn juist op te zoeken en daarover te reflecteren, wordt het vertrouwd, een beetje je vriend. Dan kun je de eenzaamheid beter dragen en komt er ook ruimte voor nieuwe inzichten over het leven en over jezelf.'

De Leeuw pleit er overigens niet voor dat mensen zich al te lang afzonderen. 'Er is een gezonde wisselwerking nodig tussen komen en gaan in de wereld. Juist na een tijd van reflectie is het belangrijk om weer contact te maken met anderen en je nieuwe inzichten terug te koppelen en te toetsen. Door anderen hierover in vertrouwen te nemen, kan een heel nieuwe laag in je vriendschappen worden gelegd.'

Veel mensen hebben echter te weinig vaardigheden om over hun meest kwetsbare gevoelens te praten, merkt De Leeuwerk in haar praktijk. 'Iedereen heeft z'n eigen taboes, dingen die je niet durft te delen met anderen uit angst afgewezen te worden. Als je wel die behoefte hebt, kun je je heel eenzaam voelen als dat niet lukt. Daarom is er ook zo veel eenzaamheid in families. Daar heerst vaak een bepaalde code: zand erover, we praten er niet meer over. Maar als jij dat wel wilt, dan vind je dus geen aansluiting en kun je je heel eenzaam voelen. Zulke familiecodes zijn veel moeilijker te doorbreken dan codes in vriendschappen.'

Ook in partnerrelaties is er veel eenzaamheid, constateert ze. 'Bij echtparen zie je wel dat ze samen bepaalde patronen en gewoontes hebben opgebouwd, en daarnaast een heel eigen leven leiden dat niet gedeeld wordt. Bepaalde seksuele behoeftes bijvoorbeeld, of teleurstelling over wat ze in het leven hebben bereikt. Wat dat betreft denk ik dat alleenstaanden vaak te hoge verwachtingen hebben van een relatie. Natuurlijk kan het een plek zijn waar je je veilig voelt, maar het vraagt veel onderhoud en vrijwaart je niet van eenzaamheid. Sommige relaties zijn zelfs ongezond, omdat mensen helemaal met elkaar versmelten. Ze verwachten dat de ander hun leegte vult, wat onmogelijk is, en raken zichzelf kwijt.'

Je moet je eerst tot een autonoom individu ontwikkelen, aldus De Leeuwerk, voordat je jezelf op een gezonde manier met anderen kan verbinden. 'Juist door je eenzaamheid te onderzoeken, ontdek je waar jij behoefte aan hebt, wat voor jou belangrijk is, waarin jij je onderscheidt van anderen. Jezelf zijn is je differentiëren, anders te durven denken en te zijn dan anderen. Dat is per definitie eenzaam. De enige troost is dat dit voor iedereen geldt. Je verbonden weten met alle andere eenzamen is de pleister op onze existentiële wond.'

*Uit: Alleen zijn kun je leren, eenzaamheid als voorwaarde voor een rijker leven
Opzij, nr. 11 november 2005, 33ste jaargang*