

Eenzaamheid

Jolanda de Leeuwerk

Inleiding.

Eenzaamheid is één van de meest overweldigende gevoelens die een mens kan ervaren. En toch, om volledig mens te worden, is eenzaamheid een noodzakelijk goed. Wie geen eenzaamheid kent, weet niet wie hij zelf is. Hij is zichzelf nog nooit tegengekomen en heeft ook de ander nog nooit ontmoet. Dit is de kernboodschap van mijn artikel.

Ieder mens heeft zijn eigen ervaringen aan het begrip eenzaamheid gekoppeld. We lijken hierdoor nog al eens langs elkaar heen te praten. Het belang van onderlinge communicatie wil ik daarom onderbouwen in het eerste hoofdstuk.

Het tweede hoofdstuk is een meer inhoudelijke verkenning. Wat is eenzaamheid en hoe wordt deze door verschillende mensen ervaren. In hoofdstuk drie leg ik de nadruk op het belang van de gemeenschap voor het individu. Collectieve draagkracht is voor de mens van levensbelang.

In hoofdstuk vier behandel ik het meest essentiële deel van eenzaamheidsgevoelens, namelijk de existentiële eenzaamheid. De mens leeft zijn eigen lot met daarin zijn eigen eenzaamheidsgevoelens verweven.

Hoofdstuk vijf bestaat uit een verhaal over ontmoeten. Een ontmoeting die je niet organiseren kunt, maar die er soms ineens is.

1. Bij wijze van definitie.

1.1. Jouw eenzaamheid is de mijne niet.

*Je kunt gerust bij iemand binnenvallen als je daar zin in hebt.
Als ze 'Jakkies' zeggen kun je altijd weer naar buiten vallen.
(Winnie de Poeh)*

Voordat ik ook maar iets opschrijf zullen we af moeten spreken wat ik met eenzaamheid bedoel. In mijn voorbereidingen rondom dit thema heb ik me namelijk al erg eenzaam gevoeld. Toen ik het woord eenzaamheid in de mond nam, bleek dat ik er bijvoorbeeld iets anders mee bedoel dan menig ander. Eenzaamheid is een relationeel begrip. Ik voel me anders eenzaam dan ieder ander. Mijn eenzaamheid is verbonden aan mijn context. Ik heb een druk gezin, genoeg vrienden en collega's. En toch voel ik me regelmatig eenzaam. De eenzaamheid van één van mijn cliënten daarentegen is van een heel andere orde. Die bestaat eruit dat hij kind noch kraai op deze wereld lijkt te hebben. Alles heeft hij verspeeld, zo zegt hij. Zijn vrouw, zijn werk, zijn familie, zijn vrienden, zijn huis.

Mijn cliënt voelt zich eenzaam en ik voel mij eenzaam. Toch bedoelen we wat anders. Wij spreken immers vanuit verschillende achtergronden en kennen daardoor verschillende betekenissen aan eenzaamheid toe. In het dagelijks leven gaan we er als vanzelfsprekend van uit dat we beiden weten wat eenzaamheid is. En toch: 'De meeste boodschappen die mensen elkaar sturen komen niet of verminkt over' (Oomkes, 1986). Want hoe willen wij met elkaar gaan communiceren over iets waaraan we allemaal onze eigen betekenis toekennen? Over eenzaamheid gesproken!

1.2. Wat spreken we af?

*Voor we naar binnen gaan en eens wat rondkijken,
is het misschien verstandig
een paar Verhelderende Opmerkingen te maken.
(Winnie de Poeh)*

Om te communiceren moeten we dus afspraken maken. Mijn werkelijkheid is niet die van jou. Ik zal er alles aan doen om mijn beeld van de werkelijkheid aan te laten sluiten bij wat er al aan afspraken over ligt. Vanaf mijn vroegste jeugd ben ik hierin getraind. Ik wil me namelijk niet nog eenzamer voelen dan al het geval is. Ik zal mijn betekenis daarom aanpassen aan de betekenis van anderen. Dat is de reden waarom ik veel heb gelezen en een aantal mensen heb gevraagd wat zij zoal onder eenzaamheid verstaan. De kans is groot dat ik dan de meeste aansluiting tref, want ik heb grote behoefte aan gemeenschappelijkheid. Maar wat gebeurt er nou als mijn waarneming volledig afwijkt van die van de algemeen afgesproken betekenis? Dan zit ik toch met een enorm dilemma. Namelijk tussen datgene wat ik zelf denk en wat ik zou moeten denken. Tussen acceptatie en voor gek verklaard worden. Wat doe ik? Kies ik voor de eenzaamheid van mijn eigen betekenis of doe ik water in de wijn om samen te zijn? Soms zijn mensen zo dapper of ze kunnen echt niet anders en betalen de allerhoogste prijs van de eenzaamheid. 'Een eenzaam mens moet noodzakelijkerwijs al die afschuwelijke twijfel, wanhoop en duistere verwarring kennen, want hij is aan geen enkel beeld gebonden dan het beeld dat hij zichzelf scheidt, en hij wordt door geen andere kennis gesteund dan de kennis die hij zelf met de visie van zijn eigen ogen en hersenen kan vergaren' (Thomas Wolfe, in Moustakas, 1961). De dissident bijvoorbeeld, de andersdenkende. In onze samenleving getolereerd, in menige maatschappij veroordeeld en opgeruimd. De voornaamste strijd in ons leven beweegt zich tussen deze polaire angsten van differentiëren en conformeren. Differentiëren brengt het gevaar van eenzaamheid met zich mee, terwijl men met conformeren het verlies van identiteit riskeert, aldus Rank (Polster; Polster, 1973). Van Dale is de man die veel woordbetekenissen heeft verzameld. Zijn boek staat in veel Nederlandse huizen in de boekenkast. Als de mensen ruzie maken over wat ze met een begrip bedoelen, pakken ze het boek en

kijken wat Van Dale ervan vindt. Hij krijgt dan gelijk en biedt ons daarmee houvast, een overeenstemming van gevoelens, een algemene gelijkheid van opvatting, een zogenaamde consensus.

Het toewerken naar een consensus, naar een overeenstemming van gevoelens, is naar mijn mening een belangrijk doel in (therapeutische) relaties. Niet om het met elkaar eens te worden, maar wel om op elkaar af te stemmen, zonder al te veel ruis. Wat bedoel je daarmee? Hoe voel je dat dan? Vertel er eens wat meer over? Maar ik merk dat ik..... Als ik het goed begrijp, zeg je..... Dus jij bedoelt met eenzaamheid dat.... En ik bedoel met eenzaamheid dit..... Het scheppen van voorwaarden tot communicatie vraagt investering van mij in de ander en vice versa. Een verlangen om te weten hoe de woorden bij jou betekenis krijgen en te delen hoe ik mijn gevoelens leer (her)kennen en verwoorden. Nieuwsgierigheid en verwondering over wat er met jou en mij gebeurt als wij communiceren. Naar mijn mening bespaart het scheppen van dergelijke voorwaarden tot communicatie ons veel onnodige eenzaamheid. Samenvatting:

Het zoeken naar een consensus is gehoor geven aan mijn verlangen naar gemeenschappelijkheid. De kracht van conformiteit is enorm. Het ligt in des mensen aard om met de meerderheid mee te gaan, om mij te conformeren aan de massa (Cummins, 1995). Middels communiceren word ik mij echter ook bewust van mijn individuele behoeften. Mijn eigenheid kan zich ontwikkelen: ik ga me differentiëren. Ik ben de andersdenkende, de dissident. Het bewegen tussen de behoefte aan gemeenschappelijkheid en de behoefte aan uniciteit, brengen mij bij mijn zelfbewustzijn. Wie ben ik? Ik ben uniek èn mens als alle anderen.

1.3. De medaille.

*Iemand kan niet blijven treuren als hij een ballon krijgt.
(Winnie de Poeh)*

Van Dale zegt over eenzaamheid: 'ver van anderen verwijderd zijn, zich verlaten voelen'. Eenzaamheid wordt gekenmerkt doordat anderen ver van ons af zijn, of dat wij ons door anderen of iets anders verlaten voelen. Als ik doordenk betekent het dat ik een ander of een beeld van een ander nodig heb om mij eenzaam te voelen. Die ander is er kennelijk wel, maar ver van mij verwijderd, of ik voel mij door hem of haar verlaten. Die ander of dat andere wordt gemist. Als ik eenzaam ben, weet ik dus (vaak onbewust) wat het is om niet-eenzaam te zijn. Ik ken de andere kant, de andere pool. Wanneer ik een aspect van mezelf herken, is de polaire kwaliteit tegelijkertijd impliciet aanwezig. Zwart kan niet zonder wit. Immers, een besef van eenzaamheid hangt onvermijdelijk samen met een impliciet besef van niet-eenzaamheid (Polster; Polster, 1973).

Mijn 50-jarige cliënt bijvoorbeeld verspeelde veel toen hij de vrouw van zijn leven tegenkwam. Wat zij in hem wakker maakte was niet in woorden uit te drukken, zo zei hij. Ze maakte de poorten van zijn passie open en binnen zeer korte tijd had hij al zijn zekerheden ten behoeve van de relatie met zijn geliefde aan de kant gezet. Zijn huwelijk voldeed niet meer, 't was eigenlijk allang niet meer je-van-het. Hij zette een scheiding in en liet zich uitkopen door zijn ex-vrouw, waarna hij zolang een bovenwoning huurde in de stad. Ook zijn werk was moeilijk uit te voeren omdat hij dan te ver van zijn lief verwijderd was, dus zegde hij zijn baan op en liet een prachtige nieuwe aanbieding om dezelfde reden schieten. Zijn familie, die hem aansprak op zijn resoluut genomen besluiten, zette hij tijdelijk buiten spel. Vervolgens wachtte hij liefdevol en geduldig af totdat zijn geliefde zover was dat zij haar gezin zou verlaten waarna zij samen een nieuw nestje zouden kunnen gaan bouwen. Drie maanden lang leefde hij van de ene stiekeme ontmoeting naar de andere toe. Maar toen kwam er een kink in de kabel die het leven van mijn cliënt nog meer op zijn grondvesten deed schudden: de vrouw verbrak de relatie. Kort hierna zag ik hem in een volledig ontredderde toestand voor de eerste keer. Met horten en stoten deed hij zijn verhaal en vertelde mij over zijn grenzeloze eenzaamheid. Trouwens, ook zonder woorden had ik het begrepen: zijn rauwe stem, zijn grauwe gelaatsuitdrukking en zijn gebroken lichaamshouding spraken boekdelen. Ik was onthutst en stelde hem slechts één vraag: 'Had je dit willen missen?' Volmondig antwoordde hij: 'Nee, nooit van mijn leven. Ik wil deze prijs betalen, als het moet tot de dood erop volgt. Maar dit willen missen. Nee, onvoorstelbaar!' Deze man had zoveel rijkdom leren kennen, dat hij de ook de wanhoop en vreselijke verlatenheid tot op zijn botten kon voelen. Toen hij zich dit bewust werd, bleek zijn eenzaamheid iets makkelijker te aanvaarden. De tegengestelde polen leken mijlenver uit elkaar te liggen, maar het bewust krijgen van die twee deed hem uiteindelijk overleven. En zelfs meer dan dat.

'Wanneer je verdrietig bent, blik dan in je hart en je zult zien dat je weent om wat je vreugde schonk' (Gibran, 1991).

2. Eenzaamheid als gemis.

2.1. Kiezen of delen.

*Als je staart verdwenen is
heb je alle reden om te kniezen.
(Iejaar)*

Al bij zijn geboorte staat de mens voor de taak zich los te maken uit de paradijselijke toestand van de baarmoeder. De zaligheid van versmelting en verbondenheid met de moeder wordt bij het aanschouwen van het levenslicht abrupt doorbroken. Als het proces goed verloopt zal de band

van de moeder met haar kind voorlopig symbiotisch blijven. Maar tijdens zijn groei naar volwassenheid zal het kind zichzelf steeds verder losmaken uit de oorspronkelijke eenheid met zijn moeder. Dit is een noodzakelijk en pijnlijk proces. Een apart individu worden betekent immers zich onderscheiden, zichzelf afscheiden. Dit roept gevoelens van trots op vanwege de groeiende zelfstandigheid, maar ook gevoelens van angst voor de eenzaamheid. Immers, als ik me losmaak uit mijn veilige geborgenheid kan ik uitgroeien naar een op mezelf staand individu. Deze scheiding, noodzakelijk om mij te ontwikkelen tot een autonoom wezen heeft echter zijn prijs: ik isoleer mezelf. Steeds zal er echter dat ondefinieerbare en onvervulbare verlangen in mij aanwezig zijn naar die gelukzalige toestand van versmelting van voor mijn geboorte. Als een gevoel van heimwee. Heimwee betekent 'het terugverlangen naar mijn heim, naar mijn thuis, naar mijn geboortegrond'. Ik mis mijn thuis. Soms doe ik een poging deze existentiële isolatie op te heffen door verliefd te worden. Mijn grenzen vervagen. Ik versmelt met een ander en jij en ik worden 'wij'. Deze versmelting doet mij herinneren aan die gelukzalige toestand van voor mijn geboorte. Het is echter van korte duur.

Verliefdheid duurt hooguit een paar maanden, waarna ik met huivering tot de ontdekking kom dat ik net zo eenzaam ben, zo niet eenzamer dan tevoren. Nu ben ik op een cruciaal punt aangekomen. Ik kan namelijk kiezen tussen verantwoordelijkheid nemen of mij laten beheersen door mijn nooit inlosbare behoefte tot versmelting.

In het laatste geval zal ik mijn behoefte tot versmelting vervuld willen hebben en zal ik steeds van een ander verwachten dat hij mijn gevoelens van leegte en gemis bevredigt. Zoals een moeder dat voor haar jonge kind doet, zo verwacht ik dat de ander er is voor de bevrediging van mijn primaire nood tot versmelting. Mijn relaties staan in het teken van 'wij' en niet van jij en ik als aparte autonome persoonlijkheden. Ik val ten prooi aan mijn onvervulbare gevoelens van leegte en wel op een kinderlijke manier. Ik verwacht namelijk nog steeds van mijn mama dat zij mijn gevoelens van eenzaamheid zal opvullen. Het niet helder hebben van deze behoeften, maakt dat ik me erdoor laat leiden en beheersen. Dit wordt ook wel het armoedebewustzijn genoemd (Knibbe, 1996). Ik heb een ander nodig om mijn eenzaamheidsgevoelens op te lossen en ga er hierbij vanuit dat ik iets van de ander moet krijgen. Mijn houding ten aanzien van de ander krijgt hierdoor een dwingend en claimend karakter. Bijvoorbeeld op het moment dat ik mijn partner verwijt dat ik me eenzaam voel, stel ik hem verantwoordelijk voor mijn eenzaamheid. 'Ik wacht nog steeds op de prins op het witte paard', zei één van mijn cliënten. 'Pas dan zal ik echt gelukkig zijn.'

Mijn tweede keuze is van een heel andere aard. Ik kan namelijk ook kiezen om mijn eenzaamheidsgevoelens toe te laten. Dit doe ik door te beseffen dat mijn gevoelens van leegte niet door een ander opgevuld kunnen worden, maar dat ik er zelf verantwoordelijkheid voor draag. Dat betekent dat ik zelf in staat ben een adequaat antwoord op mijn realiteit te geven. Me in de steek gelaten voelen, me verloren voelen, iets missen, gepest worden, in rouw zijn, me afgewezen voelen, enzovoorts. Het heeft

te maken met het feit dat ik heb te accepteren dat ik fundamenteel eenzaam ben. Dan kom ik uit bij het besef dat ik een heel wezenlijk verlangen bij me draag. Een verlangen naar verbinding met de ander, naar verbondenheid met de gemeenschap. Als ik me dit verlangen kan toeëigenen en ervoor kan gaan staan, word ik mij bewust van mijn impliciete rijkdom (Knibbe, 1996). Dat deel in mij dat pijn doet, vraagt om aandacht. Mijn eenzaamheidsgevoelens zijn een signaal. Ben ik in het vermogen om dat deel de aandacht te geven die het verdient. Mijn pijn aan den lijve te voelen en mijn gemis onder ogen te zien?

2.2. Eenzaam, maar niet alleen.

Ik mag niet klagen.

Ik heb vrienden.

Gisteren nog praatte er iemand tegen me.

(Iejaar)

Alleen zijn betekent 'zonder gezelschap zijn' (Van Dale, 1997) wat het tegenovergestelde is van 'samen zijn'. Het feit dat ieder mens zich altijd weer in allerlei groepen beweegt, zegt iets over de aard van de mens, het is een kuddedier. Een mens staat immers nooit op zichzelf, maar kan alleen begrepen worden vanuit zijn achtergrond, zijn context. Ouders, gezinnen, families, schoolklassen, sport- en hobbyclubs, de buurt, dorps- of stadsgemeenschappen, culturen, geloofsgemeenschappen. Steeds ben ik op allerlei manieren te begrijpen vanuit mijn leefwereld. Zo heb ik bijvoorbeeld een cliënt die zich bij zijn vriendenclub als een vis in het water voelt, maar in aanwezigheid van zijn familie wordt overvallen door een schrijnend gevoel van eenzaamheid. Deze eenzaamheidsgevoelens verschijnen bij hem op de voorgrond in relatie tot zijn familie. Dit zegt niet alleen iets over mijn cliënt zelf, maar ook iets over zijn familie waarbij hij zulke intense gevoelens beleeft.

Een aantal mensen heb ik gevraagd hun toppunt van eenzaamheid te beschrijven. Opvallend is dat meerdere mensen zich juist eenzamer in gezelschap van anderen voelen dan tijdens momenten van alleenzijn.

Een 51-jarige vrouw die graag feestjes geeft:

'Een huis vol met mensen.'

Een 42-jarige organisatie-adviseur:

'Als ik een boodschap over wil brengen aan een groep mensen.'

Een alleenwonende 62-jarige vrouw:

'In een groot gezelschap.'

Een 45-jarige vrouw die niet bij haar man weg durft te gaan

'Met z'n tweeën.'

Een 25-jarige vrouw die het op haar werk niet naar haar zin heeft:

'Als mensen roddelen.'

Een 12-jarig meisje dat van leuke kleren houdt:

'Als niemand naar me kijkt.'

Een 42-jarige medicus die een hekel heeft aan recepties:

'Ken je de receptieblok? Ik stond laatst met iemand te praten op een drukbezochte bijeenkomst, maar mijn gesprekspartner keek intussen of er interessantere mensen waren.'

Bovengenoemde mensen voelen zich eenzaam, maar zijn niet alleen. Ze zijn samen. Zij ervaren eenzaamheid het meest in gezelschap van anderen. Het gezelschap geeft hun eenzaamheidsgevoelens betekenis. Een ieder die ik vroeg naar zijn/haar toppunt van eenzaamheid schreef iets op. Sommigen gaven het met een grootmoedig gebaar, anderen overhandigden het als een geheim. Enkele verontschuldigde zich alsof hun antwoord niet goedgekeurd zou gaan worden. Eén huilde. Ik werd er steeds verlegen van en ik beschouw de antwoorden dan ook als cadeaus. Het gaat kennelijk om iets kwetsbaars, iets schaamtevols, een geheim...? 'Sans famille, sans amis', zei een man die voor lange tijd voor zijn werk uitgezonden is geweest.

'Toen mijn balletjuf zei dat ik niet goed genoeg was om op spitzen te dansen', zei een 13-jarig meisje en besloot van balletles af te gaan.

'Ik mis een schouder', schreef een man die een vrouw zoekt.

'In de zorgen om mijn kinderen', antwoordde een 50-jarige moeder van vier kinderen, nadat hun vader was overleden.

'Omdat ik nooit op feestjes mag komen', zei een 8-jarig meisje en haar moeder huilde erom.

Een vriendin die ik vroeg naar haar eenzaamheid, schreef mij de volgende brief:

'Zoals je weet heb ik vier jaar geleden mijn zoontje verloren na een zwangerschap van bijna negen maanden (zo voel ik dat echt, ook al heb ik hem nooit horen of zien lachen). Ik voelde mij daarna zowel geestelijk als lichamelijk leeg. Mijn familieleden hebben allemaal hun eigen problemen en daarom kon ik op hen nauwelijks een beroep doen. Gelukkig had ik een paar vriendinnen waar ik op terug kon vallen. Maar ja, ieder heeft zijn eigen leven en over zo iets praten kun je niet blijven doen. Mijn man zocht zijn "verwerking" door hard te gaan werken. Je kent beiden het verhaal en op een gegeven moment ben je uitgepraat. De echte pijn, het lege gevoel, het idee dat je over straat loopt en er een groot bord om je nek hangt met daarop "mijn baby is dood", het schuldgevoel dat ik lekker lag te slapen terwijl mijn kindje dood ging in mijn "veilige" buik, dat is voor mij het toppunt van eenzaamheid geweest in mijn leven.'

Een acuut gevoel van eenzaamheid is de meest pijnlijke vorm van angst die een mens kan ondergaan. 'Patiënten vertellen ons vaak dat die pijn bestaat uit een fysiek, knagend gevoel in hun borstkas, of dat het een gevoel is alsof ze met een scheermes in de hartstreek zijn geraakt, maar ook dat het een mentale gevoelstoestand is, alsof men als kind is achtergelaten in een wereld die geheel verlaten is' (May, 1993). Naar mijn mening hoef je geen patiënt te zijn om dergelijke gevoelens te beleven. Gevoelens van eenzaamheid maken mij juist tot mens, niet tot patiënt. Mijn eenzaamheid is geen uiting van ziekte, maar van verlangen. Een verlangen naar een ander mens, naar de verbinding met een ander mens.

2.3. Honger doet eten.

*Hoewel honing eten erg prettig is,
is er een ogenblikje voor je begint te eten
dat nog prettiger is.
(Winnie de Poeh)*

Perls (Perls, 1992) spreekt over een gemis waarachter een brandend verlangen schuilt: de min-pool die een plus-pool oproept. Honger bijvoorbeeld staat voor een tekort aan voedsel. Als ik merk dat mijn maag gaat knorren bemerk ik een incomplete situatie, een tekort. Ik ben me gewaar van een behoefte en zet me in beweging op zoek naar voedsel. Mijn bevrediging bestaat eruit dat ik eet totdat het tekort is opgeheven. Elk levend wezen zal steeds vanzelf de staat van verzadiging opzoeken. Dat zal hij automatisch doen: het is een natuurlijk gegeven. In Gestalt wordt dit de organische zelfregulering genoemd.

Dit zelfde principe geldt voor iedere behoefte, voor ieder tekort. De mens is bewust of onbewust altijd op zoek naar de bevrediging van zijn behoeften. Voor de meeste volwassen mensen is het moeilijk om behoeften bewust te maken. Veelal hebben we in de loop van ons leven behoeften leren onderdrukken. Bij mij begon dat al toen mijn moeder me van alles afleerde. Bijvoorbeeld om in gezelschap een boer te laten, of om één van mijn broertjes een pak rammel te verkopen als ze me zaten te jennen. Het is lastig om behoeften te hebben die niet te bevredigen zijn. Nog lastiger is het echter als je niet eens weet dat je behoeften hebt. Dat is honger hebben zonder dat je in de gaten hebt dat je eigenlijk zou moeten eten. Dat is een tijdje vol te houden, maar lichamen liegen niet. Dus vroeger of later gaan mensen of op zoek naar eten of creperen. Zo kwam er een vrouwelijke verpleegkundige bij mij in therapie. Een gescheiden moeder met drie opgroeiende kinderen. Zelf was ze de oudste van zes. Ze maakte op mij een keurige, plichtsgetrouwe indruk. Grijzend kortgeknipt haar, bril dragend en onopvallend gekleed. Ze was een beetje tanig en liep met hoog opgetrokken schouders. Haar hulpvraag betrof de opvoeding van één van haar kinderen. Toen ik haar voor het eerst zag, kwam er een woord in me op: opgedroogd. Nadat we een paar sessies hadden gewerkt vergeleek ze zichzelf met een cactus. 'Cactussen hebben immers maar weinig water en voedsel nodig en blijven toch in leven', zo zei ze. Ik kon het niet laten haar steeds te vragen wat ze nodig had. 'Waarom vraag je dat toch steeds?' vroeg ze dan geïrriteerd. 'Daar kom ik toch niet voor.' Waarop ik me min of meer verontschuldigde dat ik het alwéér gevraagd had. Ik vond mezelf op mijn oma lijken, die zonder te vragen voor de tweede keer mijn bord vol schepte met van die 'heerlijke' griesmeelpudding, 'omdat het zo goed voor me was'.

Op een keer begon mijn cliënte met enthousiasme over haar werk te praten. Ze werkte op een oncologische afdeling met veel terminale patiënten. 'Zieke mensen voelen zich vaak eenzaam en hebben extra

aandacht nodig. Dat maakt mijn werk zo bijzonder. Ik leer mensen kennen in situaties waarin ze hulpbehoevend en noodlijdend zijn. Daar probeer ik tussen de bedrijven door toch wel zorg voor te hebben. En ik denk ook dat ik daar goed in ben: "om dat beetje zorg extra te bieden." Haar wangen kregen kleur en haar stem klonk warm. Ik kon me goed voorstellen hoe toegewijd ze haar werk deed. Zoveel warmte en aandacht voor haar patiënten. Waar haalde ze het vandaan? 'Als ik ziek zou zijn, zou ik jou graag aan mijn bed willen hebben', zei ik. 'Volgens mij ben ik dan heel goed af.' Toen schoot me het zogenaamde hulpverlenerssyndroom te binnen wat ik zelf maar al te goed ken: Geven aan een ander wat je zelf het hardste nodig hebt. Op mijn vraag of ze het herkende, reageerde ze geschokt. Ze werd zich bewust van haar enorme honger en dorst naar 'dat beetje zorg extra'. Ze vroeg of ik haar vast wilde houden. Dat deed ik en ik dacht eraan hoe hard ik het zelf nodig had.

3. Eenzaamheid en de ander.

3.1. Kommer en kwel.

*Wanneer iemand die je dierbaar is vast zit in een deuropening
en hij moet blijven zitten tot hij dun genoeg is,
lees hem dan een Goed Boek voor,
dat hem zou kunnen troosten in zijn Grote Nauwte.
(Winnie de Poeh)*

Wat heb ik, als gestalttherapeut te bieden aan mensen die vast zitten in een deuropening? Ik bedoel aan mensen die eenzaam zijn en niet weten wat hun behoeften zijn of geen idee hebben hoe ze hun behoeften zouden kunnen lenigen.

Eén van de meest schrijnende vormen van eenzaamheid ervaren patiënten met afasie. Dit is het onvermogen tot spreken. Het betekent dat als je graag iets wilt zeggen je niet op de woorden kunt komen of dat je woorden gebruikt die voor jou duidelijk zijn, maar die niemand begrijpt. Er zijn ook allerlei psychische stoornissen die een enorme eenzaamheid met zich meebrengen. Niet alleen degenen die aan een stoornis lijden ervaren eenzaamheid, maar ook de personen die in contact met hen zijn. Bijvoorbeeld de ziekte schizofrenie roept veel op bij zowel de patiënten als hun partners, familieleden en omstanders. Gevoelens van nutteleloosheid bij ziekte, ouderdom en werkeloosheid hebben ook een vereenzamend effect. Maar ook het moeten meedragen van een geheim maakt dat mensen in een geïsoleerde positie terecht kunnen komen: vrouwen met een verzwegen incestverleden bijvoorbeeld. En dan heb ik het nog niet gehad over de verschoppelingen, de randmaatschappelijken en de verslaafden die rondzwerven in isolement. Eenzaamheid en onmacht ervaar ik in deze contacten.

De hospita komt binnen en zegt: 'Ik heb een uur uw hand vastgehouden, het tarief is twintig cent'. Dan wordt Johan niet gek van teleurstelling, maar hij betaalt. Ik ben een steen, dat is zijn idee, Ik ben een steen, niemand wil wat met me te maken hebben. Ik ben een rots van eenzaamheid. Het meest ben ik een overtollig mens. Een citaat uit de verhalen bundel 'Een overtollig mens' (Biesheuvel, 1988) waarin de eenzaamheid en angst wordt verhaald van een jonge academicus, die graag bij de mensen wil horen, maar wordt uitgestoten. Wat me raakt in dit citaat is het woord 'overtollig'. Het betekent 'je teveel voelen', 'je niet nodig voelen', 'je waardeloos voelen'. En wie kent dit gevoel niet.

3.2. Experiment.

*Als het lijkt alsof degene tegen wie je praat niet luistert,
heb dan een beetje geduld.*

*Misschien heeft hij gewoon een pluisje in zijn oor.
(Winnie de Poeh)*

In mijn opleidingsgroep deed ik een experiment. Ik wilde graag onderzoeken welk effect het heeft als één groepslid duidelijk afwijkt van de rest van de groep.

Mijn groep bestond die dag uit tien mensen aan wie ik opdrachten uitdeelde. Niemand wist van elkaar welke dat waren. Negen mensen kregen dezelfde opdracht welke luidde: 'Loop rond en praat met elkaar over het afstuderen.'

Eén groepslid kreeg een ander briefje waarop stond: 'Je hebt ontzettende last van voetschimmel. Je spreekt Duits.' Deze ene kreeg dus twee afwijkende kenmerken: Een lastig kwaaltje, waarop een taboe rust en de handicap een andere taal te spreken: de dissident.

Het experiment ging van start en de groepsleden begonnen door elkaar heen te lopen. De meesten raakten vrij snel in een geanimeerd gesprek over het onderwerp wat hun aller belangstelling had: namelijk het eindwerk! Degene met de afwijkende opdracht, Ellen genaamd, kreeg ook vrij snel aansluiting bij één van de vrouwelijke groepsleden. De laatste was nieuwsgierig naar de anderssprekende 'zieke', maar ging na een tijdje elders eens polshoogte nemen. Voor het overige gedeelte kreeg Ellen steeds even aandacht, waarna de groepsleden wat lachten of verstoord opkeken van hun belangrijke opdracht. Eigenlijk deed niemand echt moeite om zich met Ellen te bemoeien. Ik stond aan de zijlijn en zag hoe het veld zich letterlijk verdeelde in geanimeerd pratende mensen in en twee- en drietallen, en één groepslid dat steeds wanhopiger mensen probeerde aan te klampen. Ze zei steeds: 'Ich brauche einen Artzt.' wees naar haar kousevoeten en begon als een bezetene tussen haar tenen te krabbelen. Maar de meesten hadden nauwelijks oog voor haar en ze bleef tot het eind toe niet gehoord en ongeholpen.

Bij de evaluatie bleek pas hoe slecht Ellen dit experiment was gekomen. Ze was werkelijk verschrikkelijk boos en voelde zich enorm in de steek gelaten. Aanvankelijk had ze het opgenomen als iets leuks en geks en had ze nog niet in de gaten gehad dat ze als enige een afwijkende opdracht had. Als iemand niet met haar wilde praten ging ze nog enigszins blijmoedig naar de volgende, maar al gauw stak er een gevoel eenzaamheid de kop op. Later zei ze verontwaardigd: 'Die vlotte hautaine lui met hun gestaltgeneuzel!' Naarmate de eenzaamheid erger werd, ging ze steeds harder praten en haalde ze de schimmel en de stank erbij (wat ze aanvankelijk nog verborgen had gehouden) 'Ik voelde me zo langzamerhand een paria worden. De mensen praatten niet eens in het Duits terug, maar in het Nederlands! Ze vroegen of ik ook iets in Gestalt deed'. Ik antwoordde: 'Ja, aber meine Füsse sind Vorgrund. Maar niemand luisterde naar me. Eén wilde me zelfs buiten de deur zetten. Ik voelde me heel eenzaam en onbegrepen. Op den duur kon ik zelfs geen gezichten meer onderscheiden, de groep was één bewegende massa geworden. Ze leken ook allemaal langer te zijn dan dat ik zelf ben. Ze bleven maar praten en ik zag alleen maar Gestalt. Ze vormden een ondoordringbare groep. Het was vreselijk en eigenlijk voel ik me nog steeds ellendig!'

De ervaringen van de overige groepsleden waren:

'Ik had geen zin om te helpen. Ik heb het afgewimpeld.'

'Ik ben anders. En ze was al in goede handen.'

'Eerst was ze grappig, maar later werd HET een obstakel.'

'Het probleem was niet groot genoeg.'

'Ik heb de opdracht naar eer en geweten vervuld. Ik ben Ellen niet eens tegen gekomen.'

'Ik snapte niet wat ze bedoelde. Ik had een innerlijk conflict tussen "voor haar willen zorgen" en "mijn eigen ding doen". Maar het laatste vond ik later toch belangrijker.'

'Zo erg was het niet wat Ellen mankeerde. In ieder geval niets levensbedreigends.'

'Ik vind Duits een vreselijke taal.'

'De hulpvraag was niet duidelijk genoeg.'

Kortom: De ernst van de klachten is niet groot genoeg en de wijze van presenteren is niet duidelijk genoeg. Dat betekent dus dat je, zoals Ellen gebeurd is, eenzaam, onbegrepen en ongeholpen bent en blijft. En ik vraag me nu af hoe het komt dat de groepsleden niet verantwoord gehandeld hebben door de hulpvrager te helpen? Twee fenomenen schijnen hier een rol te spelen. Ten eerste meervoudige ontkenning, wat wil zeggen dat iedereen in de groep iedereen misleidt door de situatie te beschrijven, zijnde geen noodtoestand. Ten tweede de verspreiding van verantwoordelijkheid. Dit betekent dat hoe meer mensen aanwezig, hoe minder een persoon zich verantwoordelijk voelt om te reageren op een noodtoestand (Cummins, 1995).

Er ontstaat zelfs een 'widening of the gap'-fenomeen. Het werd immers steeds moeilijker voor zowel de hulpvrager als de eventuele hulpbieder om in normaal contact te treden. Want doordat Ellen steeds harder ging

praten en zich steeds vreemder ging gedragen, werd het effect van afstoting en verlatenheid nog eens versterkt. 'Ze ging steeds gekker doen, maar daar was ik niet van gediend.'

3.3. De ander.

*Een beetje Beleefdheid,
een beetje Aandacht voor Anderen,
maakt een wereld van verschil.
(Winnie de Poeh)*

In de spreektaal wordt eenzaamheid nogal eens beschouwd als een kwaal. Een ziekte die ontstaat vanuit de complexe en onpersoonlijke welvaartsmaatschappij. We lijken dan niet te beschikken over de juiste sociale vaardigheden. Het ontbreken van intieme of sociale contacten wordt ook wel interpersoonlijke of relationele eenzaamheid genoemd. 'Iedere groep ontwikkelt een serie ongeschreven regels en normen die bepalend zijn voor de gedragsvormen van de groep' (Yalom, 1994). Wat gebeurt er nu als mijn normen duidelijk afwijken van de groepsnorm, zoals bijvoorbeeld bij Ellen is gebeurd? Het houdt namelijk in dat de groep de consensus heeft, met elkaar overeenstemt en dat één groepslid de dissident is.

Zo had ik laatst een meisje van twaalf jaar in begeleiding dat het gevoel had buiten de groepsnorm te vallen. Het was een hoogbegaafd meisje met een rijk gedachtenleven. Ze was keurig en beleefd in de omgang met volwassenen en leek voor sommige van hen 'een modelkind'. In haar eigen leeftijdsgroep viel ze echter volledig buiten de 'ongeschreven' norm. In haar klas deed ze bijvoorbeeld nooit mee als de kinderen kattenkwaad uithaalden. Zij hield ervan de regels van de leerkracht op te volgen. Als haar vriendinnen vroegen waar zij nu eens zin in had, kon ze eigenlijk ook niks bedenken. Op deze manier isoleerde ze zichzelf van haar groep. Ze liep op de paden die door volwassenen waren uitgezet en ze conformeerde zich niet aan de groepsnorm. En zoals dat vaak gaat bij deze kinderen werd ze ook nog de beschermeling van haar leerkracht. 'Het stuitje' werd ze genoemd. Haar klasgenootjes daagden haar uit om mee te doen met kattenkwaad uithalen, maar het meisje hield voet bij stuk en liet zich niet verleiden. Op een dag werd ze keihard aangepakt. Ze hoorde er van nu af aan niet meer bij. 'Wij willen geen vriendin meer met jou zijn', zo zeiden de meiden. 'We hebben nu lang genoeg rekening met je gehouden. Je bent een blok aan ons been. Zoek het maar uit.' Het meisje was uitgestoten en voelde zich eenzamer dan haar smalle schouders dragen konden.

Een voorbeeld van hoe een groepsproces kan verlopen als één groepslid buiten de norm valt. De leerkracht nam in dit geval een begeleidende functie op zich. Namelijk het opnieuw in contact brengen van beide partijen om te exploreren welke boodschap ze precies aan elkaar hadden.

Het uitgestoten meisje werd gekend in haar verdriet om afwijzing en werd begeleid in het experimenteren met nieuw gedrag. Het evenwicht tussen 'conformereren' en 'differentiëren' wordt weleens aangeduid als 'het universele conflict' van de mens. Dit 12-jarig meisje stond vrij jong voor de uitdaging om hiermee aan de slag te gaan.

Tevens nam de leerkracht de verantwoordelijkheid voor zijn eigen rol op zich. Hij had immers een duidelijke positie in het geheel ingenomen. Maar ook de klasgenootjes die hun nek hadden uitgestoken werden erkend in het feit dat ze de moed hadden gehad om congruent te zijn met hun gevoelens van ergernis. Ik merk dat kinderen vaak veel trouwer aan hun gevoelens zijn dan volwassenen. Dit komt op mij soms bikkelhard over. Toch meen ik dat het doodzonde zou zijn als we hen dit afleren.

Daarnaast is de ontwikkeling van empathie, het inlevingsvermogen in de ander een heel wezenlijk aandachtspunt. Op een respectvolle manier een ander willen ontmoeten met aandacht voor zijn gevoelens en zijn uniciteit. 'Het meest menselijke in de mens', zegt Levinas, 'is het vermogen om de belediging van de beledigde te zien.' Dus ook het vermogen om de eenzaamheid van de uitgestotene te zien. Dit is geen capaciteit, geen vaardigheid maar een ontvankelijkheid waardoor het 'ik' buiten de gezichtskring van het eigen bestaan wordt getild. Ik heb blijkbaar toch meer zorg dan slechts de zorg om mijn eigen bestaan. Deze 'ontvankelijkheid' is eigen aan en specifiek voor de mens. Door mezelf werkelijk te verplaatsen in de ander, zal er een moment zijn waarin ik vergeet wie ik zelf ben en zal ik worden opgenomen in een groter geheel. '... waarin de zorg om de eigen identiteit wordt vergeten, vanuit een verlangen naar recht en rechtvaardigheid. De Ander brengt iets nieuws tot stand, iets dat ik niet uit mijzelf kan putten; hij sticht mij als moreel wezen. De Ander met hoofdletter, omdat niet elke willekeurige mens wordt bedoeld, maar de "vreemdeling, de weduwe en de wees", dat wil zeggen ieder die door zijn existentie aan de marge de vanzelfsprekendheid van het heersende rechtssysteem ter discussie stelt' (Bor, Petersma, 1995). Deze ontvankelijkheid is menselijk en aangeboren. Daarom konden ook deze kinderen hun vermogen tot ontvankelijkheid inzetten.

3.4. Met z'n allen.

*Het is al erg genoeg dat je je ellendig voelt,
maar het wordt nog erger wanneer alle anderen ook beweren
zich ellendig te voelen
(Iejaar)*

Als je toegeeft dat je je eenzaam voelt, kan dat worden opgevat als een teken van zwakte: Je moet geholpen worden. Onafhankelijkheid en succes daarentegen zijn vaak tekenen van kracht: Je hebt dan niemand nodig. Ik had laatst een discussie met twee studentes van begin twintig. Zij

beschouwden hun onafhankelijkheidstreven als de grootste drijfveer in hun leven. Ze wilden hun boontjes zelf kunnen doppen en hadden als hoogste prioriteit: zelfstandigheid en onafhankelijkheid. Dat is natuurlijk een prima uitgangspunt. Maar toch lijkt het erop dat we steeds sterkere benen moeten hebben om onszelf staande te houden in het leven. Als ik naar mijn dochters kijk (7 en 12 jaar) en bedenk hoeveel er nu al van hen gevraagd wordt en hoeveel méér er nog van hen verwacht gaat worden in de toekomst, dan lijkt me dat een grotere belasting voor de jeugd dan een aantal decennia geleden. Naar mijn mening vloeit deze overvraag voor het individu voort uit een onderwaardering voor het gemeenschapsleven. Saamhorigheid neemt in onze cultuur niet meer zo'n prominente plaats in als vroeger. En dat vind ik jammer. Want ik geloof in de kracht van samen werken, samen schrijven, samen feesten, samen dansen, samen zorgen, samen lachen, samen zingen, samen rouwen (McNeill, 1995). Ik bedenk me wat een rijkdom het is als er veel mensen op een begrafenis van een geliefde komen en met me meerouwen. De gemeenschap geeft erkenning aan de zwaarte van mijn last. En meer dan dat, de gemeenschap neemt de verantwoordelijkheid voor het proces over. Bijvoorbeeld door de kist te dragen, met daarin het lichaam van mijn dierbare. Door me vast te houden als de kist in de aarde zakt, dat ik niet mee in de kuil zal springen. Begraven moet gebeuren, het is niet mogelijk het lichaam bij me houden ook al zou ik niets liever willen. Daarom helpt de gemeenschap me door het ritueel vorm te geven. Ik weet dat het moet gebeuren, maar het is te zwaar om het alleen te doen: ik ben niet in staat mezelf te dragen, maar ik kan me wel laten dragen door de gemeenschap. En dat is veel meer dan troost. Het wordt me dan ook altijd kil om het hart als ik onderaan een rouwadvertentie zie staan: 'Geen bezoek. Geen bloemen'. Wat moet dat eenzaam zijn om zonder gemeenschap afscheid te nemen.

3.5. Besta ik nog?

'En hoe voel je je?' zei Winnie de Poeh

Iejoor schudde zijn kop heen en weer.

'Niet erg hoe', zei hij. 'Ik geloof dat ik me al een hele poos niet erg hoe heb gevoeld.'

(Winnie de Poeh)

Mijn oude buurman vertelt weleens over het dorpsleven van vroeger, waarbij hij de mensen altijd bij hun bijnaam noemt. Als ik dan vraag wie hij bedoelt, kent hij niet eens de 'echte' naam. Jij, als mens kreeg betekenis door de naam die de gemeenschap voor je had verzonnen. En daardoor hoorde je erbij in het dorp. Zelfs al noemden ze je 'Ko van buiten', dan toch hoorde je erbij. Je bestaansrecht binnen het dorp werd op deze manier bevestigd. Immers, je bestaat, op voorwaarde dat anderen je kennen. 'Voor wie ik liefheb, wil ik heten', luidt de titel van een gedicht van Neeltje Maria Min. Noodzaak was het om 'erbij' te horen.

Anders kon je niet leven. De vraag die in me opkomt: Kan ik nu wèl leven zonder bij een gemeenschap te horen?

Ik kende een arts die hoog in aanzien stond in zijn gemeenschap. Toen bleek dat door zijn nalatigheid een paar van zijn patiënten waren overleden, werd hij door het medisch tuchtcollege uit zijn functie ontheven. Dit had grote gevolgen, niet alleen voor de man en zijn gezin, maar ook voor de gemeenschap waarin hij leefde. Het was natuurlijk ook vreselijk wat er was gebeurd. Gemeenschappen hebben hun eigen ongeschreven norm en kunnen ook bikkelhard zijn. Als je niet aan de gestelde normen en waarden (de consensus) voldoet, betekent het dat je binnen de groep niet (meer) erkend wordt. Deze man had de belangrijkste waarde binnen zijn beroepsgroep: 'levensreddend dienstbaar zijn' geschonden. Het onvermijdelijke gebeurde: de arts werd uitgestoten uit zijn gemeenschap van collega's, patiënten en stadsgenoten. Het was voor de gemeenschap niet meer mogelijk hem te zien en te erkennen. Niemand had hem nog nodig, niemand kon naar hem kijken. Hij werd ontkend als arts en als mens. En hij voelde dat hij niemand nog wat schelen kon. Het enige wat hem restte was de positie van zondebok. Maar de schade bleek onherstelbaar. Een jaar later stierf hij aan een hartaandoening.

'Iedere doodsoorzaak doet eenzame mensen significant eerder sterven dan hen die met voldoening met een ander samenleven' (Lynch, 1990). Deze casus onderstreept de meer algemene lering die Bettelheim uit de geschiedenis van de jodenmoord trekt 'dat mensen die van iedereen verlaten zijn doodgaan, en dat een mens een catastrofe alleen kan overleven als hij voelt dat het iemand anders schelen kan' (De Swaen, 1984).

Mensen hebben mensen nodig, anders gaan ze dood. Wellicht lijkt het maar alsof het gemeenschapsleven een minder belangrijke plaats inneemt dan vroeger, en is alleen de gemeenschapsvorm veranderd.

4. Eenzaamheid en ons bestaan.

4.1. Het lot.

*'t Is heel moeilijk om dapper te zijn
als je maar een Heel Klein Beestje bent
(Knorretje)*

Mijn lot is mijn lot en van niemand anders. Het betekent dat ik in mijn eigen boot zit en mijn eigen koers vaar. Soms kan ik op eigen kracht roeien naar een plek waar het goed toeven is en soms laat ik mij met de stroom meedrijven. Als ik tegen de stroom in wil roeien zal ik merken dat me dat veel moeite kost. Het kan ook gebeuren dat ik zwaar weer tref. Ik zal er dan alles aan moeten doen om mijn boot droog te houden en niet overboord te slaan. Gelukkig zijn er weleens mensen die een tijdje met me meevaren, maar vroeger of later stappen ze ergens uit of vallen

overboord. Dat is meestal vreselijk, maar het kan me ook erg opluchten. Het is vaak eenzaam in mijn boot. Vooral omdat ik steeds mijn eigen kant op ga en ik nooit weet wat er nog komen gaat.

'De mens is als het ware ingeklemd tussen "zijn geworpen zijn" en zijn dood' (Heidegger, in Bor, Petersma, 1995). De reis hiertussen zal ik alleen moeten maken. Deze reis heet 'leven', met daarin mijn eigen onontkoombare lot. Meestal leef ik gewoon: door op te gaan in de dingen van alledag waardoor mijn leven louter uit uiterlijke bezigheden lijkt te bestaan. Dit is echter schijn. Het kan plotseling onderbroken worden door momenten van besef dat ik mijn lot alleen te dragen heb. Ik ervaar dat als pijnlijk en angstig. Heidegger gebruikt de term 'unheimisch', waarmee hij een 'niet-thuis-gevoel' bedoelt. Hij verwijst hiermee naar de staat waarin de mens zijn vertrouwdheid met de wereld verliest.

Vorig jaar om deze tijd vierde een vriendin van mij haar verjaardag. Het was een prachtige voorjaarsdag waarin het leven me zorgeloos leek. We zaten met elkaar in de tuin een beetje babbelen, terwijl onze kinderen verstoppertje speelden. Ik had het gevoel alsof er nooit een einde aan de zomer zou komen. Nog geen halve dag later echter werd mijn dochter in zeer kritieke toestand opgenomen op de intensive care afdeling van een universiteitsziekenhuis.

Ik zie het blauwe zwaailicht van de ambulance weerkaatsen in het zwarte wegdek. We rijden hard, midden op de weg. De sirene snijdt snerpnd door de stille nacht. We komen langs het huis van haar beste vriendin. Ik kijk verlangend naar dat vertrouwde huis, daar waar ze gisteren nog speelden. In het huis weten ze niet dat er in deze ambulance gevochten wordt voor het leven van mijn kind. Ze weten nog niks, ze slapen, alles is donker. 'Waak met mij, waak met mij!' wil ik roepen, mijn kind gaat dood!' Ik voel de impuls de deur van de ambulance open te rukken, mezelf eruit te gooien, naar dat huis te rennen, te bonzen op de deuren en te schreeuwen dat er iets HEEL ERGS is. Dat mijn prachtige dochter moet leven. 'Jullie mogen niet slapen. Bid, bid!' wil ik smeken. Ik zie hun verschrikte gezichten voor me. Witte gezichten in de zwarte nacht. Maar de ambulance is al kilometers verder. Niemand, niemand....weet het nog. Is dit alleen maar een vreselijke nachtmerrie? Eén die ik me nog maanden zal herinneren, maar die gelukkig niet echt was? Ik kijk naar de brancard en zie dat de alarmlichtjes alweer opflikkeren. Mijn hart lijkt stil te staan, mijn adem jaagt oppervlakkig door mijn keel. Mijn ogen voelen groot in hun kassen. De broeder buigt zich over haar stille lijf. Ik zie zijn bezorgde gezicht.

Ik had geen keus. Mijn eenzame lot eiste om geleefd te worden. Ik werd wakker geschud uit de schijn der dingen en geplaatst voor het feit dat ik, en alleen ik, de moeder was van dit doodzieke kind. Een ervaring waar ik anders uit tevoorschijn ben gekomen. Existeren komt van het Latijnse Latijn exsistere wat betekent 'te voorschijn komen, ontstaan, worden, bestaan'. Ik ben de wereld opnieuw en zelfs hernieuwd gaan ontmoeten.

4.2. Niet thuis!

*Als je huis volkomen spoorloos is, moet je niet klagen.
Je hebt nog altijd die sneeuw waarmee je kunt doen wat je wilt.
(Iejaar)*

Er zijn dus momenten waarin alles anders is geworden, waarin niets meer is wat het leek te zijn. Het gevoel dat alles wat me ooit veiligheid en houvast heeft geboden is verdwenen en ik geen vaste grond meer onder mijn voeten heb. Een moment dat ik nergens thuis ben: niet hier en nergens anders op de wereld. Dat is het moment waarop ik me zal realiseren dat ik wezenlijk eenzaam ben. Het is de ervaring van iets, waar ik het liefst zo snel mogelijk bij vandaan wil. Want: 'Waar ben ik bang voor? Van 'Niets'. Het 'niets' gewaarworden is doodeng. Maar als ik de moed heb om het toch te doen, als ik durf te vertoeven in dat 'niets', in mijn grondeloze eenzaamheid, ben ik mij van mezelf bewust en hoe ik mij tot de wereld verhoud. 'Dat wij, ontheemd als wij in de beklemming van de angst zijn, dikwijls de leegte van de stilte door willekeurig gepraat trachten te vullen, bewijst juist de tegenwoordigheid van het niets. Er-zijn wil zeggen: zich in het Niets ophouden' (Heidegger, in Bor, Petersma, 1995).

De mens die zich volkomen bewust is van zichzelf en van zijn eenzaamheid zal deze ook leren te dragen in de loop van zijn ontwikkeling, maar daar is tijd en moed voor nodig. Gewaarzijn van het Niets zelf, brengt je bij de ervaring van het Zijn, van Er-Zijn oftewel Dasein. Het is een wiebelig staan tussen het bekende en onbekende, tussen 'thuis' en 'niet-thuis' zijn. Hoe vaker ik op deze drempel durf te staan, hoe vertrouwder dit gevoel zal worden. Als je eenmaal vertrouwd bent geworden met het gevoel van 'niet-thuis' zijn, met je existentiële eenzaamheid, dan is het soms zelfs prettig om hem op te zoeken en zal hij je vriend worden.

'Mezelf tegenkomen', is zo'n kreet die ik weleens gebruik. Als ik eenzaam durf te zijn, betekent het dat ik ben. Dat ik mijn uniciteit erken en ervaar, dat ik beseft dat ik anders ben dan ieder ander en dat me bewust ben van mijn dissensus. Worden wie ik ben kan door 'niet thuis te durven zijn'. Als ik mijn eenzaamheid onder ogen zie, zal ik me realiseren dat het een onvermijdelijk gegeven van mijn bestaan is. Ik kan er niet onderuit, want er komt een dag dat ik 'een onoverbrugbare kloof zal ervaren tussen mij en elk ander levend wezen' (Yalom, 1980). Het mysterie van leven en dood: de eenzaamheid van het alleen ter wereld komen en deze ook alleen weer moeten verlaten. Het zijn ervaringen die wij alleen zullen moeten doormaken. Immers, hoe dicht de onzen ook bij ons zijn als we sterven, uiteindelijk gaan wij allen alleen de poort door.

En hier vind ik dan ook de pleister die ik op mijn existentiële wond kan plakken. Ik mag mij verbonden weten met alle andere eenzamen. Zoals ik al zei: Mijn eenzaamheid is kennelijk zo eenzaam nog niet. 'Hoewel je

alleen in je eigen boot zit, is het een troost de lichten te zien van andere boten die in de buurt ronddobberen' (Yalom, 1989).

*Samen gegeten, samen gedronken
samen gemeenschap geweest
en nu weer alleen.*

Alleen?

*In de stilte van de nacht met mijn vrienden, met mijn vrienden
word ik bang, beangst en bang,
zo vlak bij mijn trouwe vrienden.*

*Driemaal gevraagd om met mij te waken,
driemaal zo moe, zijn jullie gaan slapen.*

*In de stilte van de nacht
groeit de wanhoop,
slechts verlatenheid en angst,
ja, van god en mens verlaten.*

(Marijke de Bruijne)

4.3. Mijn angst is mijn verlangen.

We kunnen niet allemaal, en sommigen van ons niet.

Meer valt er niet over te zeggen.

(Iejaar)

Soms lijkt mijn eenzaamheid zo overweldigend, dat ik er als het ware niet 'in' durf te gaan. Ik zoek dan verzachting en afleiding op alle mogelijke manieren om maar niet te hoeven voelen hoe pijnlijk mijn eenzaamheid eigenlijk is. Bijvoorbeeld door me onder te graven in allerlei activiteiten en contacten. Het lijkt dan of ik niet eenzaam ben, maar diep van binnen heb ik het gevoel dat hij op de loer ligt om mij in een onbewaakt ogenblik bij de keel te grijpen. Eigenlijk ben ik vaak bang voor mijn eenzaamheid en is het voor mij alleen te behappen als ik mij onmiddellijk verbind met andere eenzame zielen. Dit doe ik bijvoorbeeld door te zeggen: 'Ik ben eenzaam, maar dat ben ik niet alleen. Ieder mens is immers eenzaam.' Hiermee houd ik het fysieke knagende gevoel van mijn existentiële eenzaamheid bij mezelf weg. Soms is er echter geen ontkomen aan. Sinds kort weet ik dat ik huidkanker heb. Het is een vrij ongevaarlijke vorm van kanker, maar toch: het woord 'kanker' doet mij steeds beven als een riet. De huidarts vertelde me dat het erfelijk is. Natuurlijk heb ik dat meteen aan mijn broers verteld. Met schaamte moet ik bekennen dat ik een beetje hoopte? dat één van hen het ook zou hebben. Kanker in je eentje is erger dan kanker met z'n tweeën. Daarom zoek ik lotgenoten. Ik doe verwoede pogingen om niet eenzaam te zijn. En toch zal ik het zijn. Want ook al krijgt de hele wereld kanker: Dit is wel mijn kanker. 'Separation from the world' (Yalom, 1980) en niet anders.

Ik ben bang voor ziekte, ik ben bang voor de dood, ik ben bang om oud te worden: Ik ben bang voor mijn eigen verval en nietigheid. Gelukkig zijn we er in deze maatschappij op ingesteld, dat we niets meer alleen hoeven

te doen. De communicatiemogelijkheden zijn heden ten dagen ongekend groot. Denk alleen maar eens aan de verbindingsmogelijkheden van internet. We kunnen ons ook overal bij aansluiten: er zijn hulpgroepen en instanties waar ik voor allerhande moeilijkheden terecht kan. Bovendien zijn er veel manieren om te zorgen dat ik een goed gevulde agenda heb. 'Hoe gaat het met jou. Lang niet gezien?' 'Ja goed, maar druk, hè. Zo druk heb ik het.' Ik wil graag belangrijk zijn en aanzien hebben. Veiligheid, orde, controle en zekerheid staan hoog in het vaandel. Zo vlucht ik, weg van mezelf en mijn gevoelens van eenzaamheid. Steeds verder van mezelf vervreemd. Want, o wee als ik bij dat umheimische gevoel van 'niet-thuis-zijn' kom.

Ik ben een produkt van mijn tijd en deze tijd is niet echt ingesteld op mensen die zich eenzaam voelen. En toch is eenzaamheid een enorm probleem van deze tijd. Welke factoren in mij, in de samenleving, maken velen van ons tot een eenzaam individu, afgescheiden en apart, terwijl de anderen ons toch nodig hebben en zij ons? Iemand in mijn omgeving noemde het 'de armoede van de tijd'. De begrafenis van prinses Diana, vorig jaar augustus maakte diepe indruk op mij. Dat zoveel mensen zich verzamelden in rouw rondom 'The queen of hearts'. Zo groot is kennelijk het massale verlangen naar fundamentele verbondenheid. We verlangen ernaar en we zijn er bang voor. De paradox van de opwindings: 'Je angst is je verlangen', zei mijn eerste therapeut. Ik verlang naar verbinding, maar dat betekent dat ik eerst mijn afgescheidenheid en eenzaamheid zal moeten doorvoelen, voordat ik mij met mijn wezen kan verbinden. Om geluk te beleven, zal ik eerst door lijden moeten gaan. Durf ik te lijden aan mijn niet-thuis-gevoel? Heb ik het lef om uit mijn drukke, belangrijke bestaan te stappen, mijn trots te laten varen en te zeggen: Ik voel me eenzaam?

4.4. Noodzakelijk goed.

*Wanneer je kilometers lang door de storm hebt gelopen
en je komt opeens iemands huis binnen en die zegt:
'Je bent precies op tijd voor een hapje van het één of ander',
dan is het een Vriendelijk soort dag.
(Winnie de Poeh)*

Mijn cliënt die ik al eerder heb besproken in paragraaf 1.3 voelde zich eenzamer dan ooit. Hij liep kilometers lang door de storm in totale verlatenheid. Zijn eenzaamheid was bijna niet te dragen en hij dacht er dan ook serieus over na om zichzelf het leven te benemen. Wat hem restte was de herinnering aan de korte periode van intens geluk met zijn vriendin: het enige wat hem van zijn zelfdoding leek af te houden. Hij zei: 'Eigenlijk doe ik het niet omwille van haar. Dat zij zich niet schuldig hoeft te voelen om wat we hebben gehad.' Ik had vaak het gevoel alsof hij en ik in een soort ruïne zaten, waarbij we probeerden wat brokstukken bij

elkaar te scharrelen. Allengs merkte ik dat hij een beetje houvast begon te krijgen. Hij scharrelde immers niet alleen: ik hielp hem mee, dat ene uur in de week. Hij vertelde dat hij ontzettend verlangde naar een schouder, naar iemand om zomaar tegenaan te liggen in zijn kille bed, naar iemand aan zijn lege tafel, naar iemand in zijn stille huis. Wat een eenzaamheid, wat een hunkering naar liefde en warmte. Hoe komt iemand zover? Welke man durft zich zo te laten meeslepen door de passie voor een vrouw dat hij alles, maar dan ook alles voor haar opzij zet? Ik was geraakt. Wat een man, wat een leven! Ik vertelde het hem met het schaamrood op mijn kaken, waarbij hij verbaasd opkeek. Jazeker, hij was voor mij aantrekkelijk. Hij kon zich er niets bij voorstellen. En daar zat ik dan, verlegen als een schoolmeisje tegenover een man die zich niet kon voorstellen ooit nog iets voor iemand te betekenen. Later vertelde hij me dat dit de doorbraak in de therapie was geweest. Voor mij bestond hij, en hoe! Ik vond hem de moeite waard, niet alleen als therapeut, maar ook (en misschien vooral) als vrouw. Er was iets belangrijks gebeurd: Hij had weer bestaansrecht gekregen als mens en als man in relatie met mij. Er had een wezenlijke ontmoeting plaats gevonden. Hij kreeg een nieuwe baan en stukje bij beetje kroop hij uit zijn isolement. Ik genoot van zijn terugkeer naar het gewone leven. Nadat hij veel angsten had overwonnen, durfde hij voorzichtig ook weer een nieuwe relatie aan te gaan. (Ik wil er een Happy End aanknopen, maar zo is het echt gegaan) Zijn nieuwe leven zag er heel anders uit. Hij zelf trouwens ook. 't Was een mooie man geworden en ik was trots op hem. Toen hij voor de laatste keer bij me kwam had hij bloemen bij zich: rozen!

Mijn cliënt had zijn eenzaamheid geleefd en doorleefd, waarna hij zich pas wezenlijk had kunnen verbinden. Hij leerde zijn verlangen te dragen vanuit de wetenschap dat er nog iets anders mogelijk was, te verlangen vanuit zijn rijkdomsbewustzijn. De ervaring in therapie had hem immers laten inzien dat er juist vanuit de eenzaamheid verbinding mogelijk is. Dat is een verbinding waarin eenzaamheid er zijn mag. Waarbij hij kan zijn wie hij is, ook al heeft hij geen thuis, of juist omdat hij het lef heeft 'niet thuis te durven zijn'.

Hij leerde zijn lot te dragen en verantwoordelijkheid te nemen voor 'hoe de zaken er nu voor stonden.' Het ervaren van deze eenzaamheid is naar mijn mening een voorwaarde voor relatie. Ik zal mezelf eerst van de ander moeten onderscheiden en de existentiële eenzaamheid moeten ontmoeten, voordat ik mij vanuit mijn zelfbewustzijn kan verbinden. Zo ook met mijn cliënt: hij nam verantwoordelijkheid voor hoe hij met zijn eigen lot omging en kwam er anders uit tevoorschijn. Hij kon de wereld hernieuwd gaan ontmoeten.

'Eenzaamheid is een voorwaarde, een noodzakelijk doorgangspunt voor het gewaarworden van een nieuwe verbondenheid en nabijheid, van een veelgeleed netwerk van banden met anderen en met alles wat het 'andere' is' (Steiner, 1983).

Samenvatting:

Doordat ik mij aan de consensus conformeer, word ik mij bewust van mijn persoonlijke kwaliteiten en behoeften. Ik differentieer me vanuit de groepsnorm. De polariteiten consensus en dissensus brengen mij dus bij mijn zelfbewustzijn: Ik ben uniek èn mens als alle anderen. Vanuit dit zelfbewustzijn kan ik mijn existentie onder ogen gaan zien: Ik ben eenzaam in mijn lot. Vanuit deze fundamentele eenzaamheid kan ik mij opnieuw gaan verbinden.

5. De ontmoeting.

5.1. Kleine bever en de echo.

Gedichten en Deuntjes zijn geen dingen die je zomaar te pakken krijgt, het zijn dingen die jou te pakken krijgen.

En 't enige wat je kunt doen is ergens heen gaan waar ze je kunnen vinden.

(Winnie de Poeh)

Aan de oever van een groot meer woonde Kleine Bever. Hij had geen broertjes. Hij had geen zusjes. Maar wat nog veel erger was: hij had geen vriendjes. Niet één! Kleine Bever was helemaal alleen. Zo vreselijk alleen, dat hij ervan moest huilen. Eerst zachtjes, toen harder - en daarna heel erg hard.

Wat was dat voor vreemd geluid? Het leek wel of er aan de overkant van het meer iemand met hem meehuilde... Kleine Bever hield op met huilen. Hij luisterde. Het huilen aan de overkant hield op. Kleine Bever was weer alleen. 'Boehoe!' snikte hij. 'Boehoe!' snikte de stem aan de overkant. 'Waahaa!' huilde Kleine Bever. 'Waahaa!' huilde de stem aan de overkant. Kleine Bever hield op met huilen. 'Hallo!' riep hij. 'Hallo!' riep de stem aan de overkant. 'Waarom huil je zo?' 'Waarom huil je zo?' vroeg de stem aan de overkant. Kleine Bever dacht even na. Toen riep hij: 'Ik ben zo alleen. Ik wil een vriendje' 'Ik ben zo alleen, zei de stem aan de overkant. 'Ik wil een vriendje.'

Kleine Bever kon zijn oren niet geloven. Daar aan de overkant woonde iemand die net zo verdrietig was als hij. Iemand die een vriendje wilde! Vlug klom hij in zijn boot en voer het meer op.

Het meer was groot. Kleine Bever voer een heel eind. Toen zag hij een eend, die rondjes zwom - helemaal alleen. 'Ik ben op zoek naar iemand die een vriendje wil,' zei Kleine Bever. 'Moest jij soms zo huilen, daarnet?' 'Ik heb niet gehuild', zei de eend. 'Maar een vriendje wil ik wel.' 'Dan zal ik je vriendje zijn', zei Kleine Bever. 'Ga je met me mee?' En de eend sprong in de boot.

Ze voeren een heel eind met zijn tweetjes. Toen zagen ze een otter langs de oever trippelen - helemaal alleen. 'We zijn op zoek naar iemand die een vriendje wil, zei Kleine Bever. Moest jij soms zo huilen, daarnet?' 'Ik

heb niet gehuild'. zei de otter, 'Maar een vriendje wil ik wel.' Dan zullen wij je vriendjes zijn', zeiden Kleine Bever en de eend. 'Ga je met ons mee?' En de otter sprong in de boot.

Ze voeren een heel eind met zijn drietjes. Toen zagen ze een schildpad op een rots in de zon - helemaal alleen. 'We zijn op zoek naar iemand die een vriendje wil,' zei Kleine Bever. 'Moest jij soms zo huilen, daarnet?' 'Ik heb niet gehuild,' zei de schildpad. 'Maar een vriendje wil ik wel.' 'Dan zullen wij je vriendjes zijn', zeiden Kleine Bever, de eend en de otter. 'Ga je met ons mee?' De schildpad sprong in de boot.

Ze voeren een heel eind met zijn viertjes, tot aan de overkant van het grote meer. Daar woonde een wijze oude bever, in een huis van modder en berketakken - helemaal alleen. 'We zijn het hele meer rondgevaren. We zoeken iemand die heel hard huilde', zei Kleine Bever. 'Maar de eend was het niet. De otter ook niet. En de schildpad evenmin. Wie was het dan wel?' 'Het was de Echo,' zei de wijze oude bever. 'Waar woont de Echo?' vroeg Kleine Bever. 'Aan de overkant van het meer', zei de wijze oude bever. 'Waar je ook bent, de Echo is altijd aan de overkant van het meer.' 'Waarom huilde hij?' vroeg Kleine Bever. 'Als jij verdrietig bent, is de Echo verdrietig', zei de wijze oude bever. 'Als jij blij bent, is de Echo ook blij.' 'Hoe kan ik hem vinden?' vroeg kleine Bever. 'Ik wil zijn vriendje zijn. Hij heeft geen vriendjes. Niet één. Net als ik.' 'En ik dan?' zei de eend. 'En ik?' zei de otter. 'En ik?' zei de schildpad.

'Dat is waar', zei Kleine Bever verbaasd. 'Ik heb nu een heleboel vriendjes.' En hij was zo blij dat hij het nog eens riep, heel hard: 'Ik heb nu een heleboel vriendjes!' Aan de overkant gaf een stem hem antwoord: 'Ik heb nu een heleboel vriendjes!'

'Zie je wel?' zei de wijze oude bever. 'Als jij blij bent, is de Echo blij. Als jij vriendjes hebt, heeft hij ook vriendjes.' 'Hoera!' riepen Kleine Bever en de eend en de otter en de schildpad alle vier tegelijk. En de Echo riep terug: 'Hoera!'

5.2. Jij en ik.

Poeh is een echte vriend.

Niet zoals Sommigen.

(Iejaar)

De mens is in beginsel in relatie (Buber, 1988). Een kind is immers al vanaf zijn conceptie in relatie met zijn moeder. Het eerste moment dat een mens zich van zijn eigen existentie gewaar is, is enorm pijnlijk. Mijn dochtertje van zeven is nu in de fase dat ze zich haar afgescheidenheid bewust wordt. Dit gaat met enorme doodsangst gepaard. 's Avonds komt ze bevend uit bed om te vertellen hoe eng ze het allemaal vindt. Deur open, licht aan, hard roepen en toch zo bang. 'Mama, ik ben zo alleen!' 'Ja

hoor lieverd!' roep ik 'Ik kom er zo aan.' Verhalen als deze over de Bever en de Echo zijn dan ook goud waard. Ze vertellen op symbolische wijze over de existentiële eenzaamheid van de mens: Alleen op de wereld, in je eigen boot. Ook de bever is in diepe ellende over zijn eenzame bestaan. Hij roept het uit van pijn en verdriet.... En er komt antwoord. 'But then, somewhere, far away, another cry mourns toward me, another which is the same, the same cry uttered or sung by another voice...' (Yalom, 1980). Buber noemt dit 'The responding cry'. Dit is het kritieke moment, zegt hij. Wat? Vraag ik me nu af. Wat is er nu gebeurd dat alles veranderd is? Ja, het klopt. Er heeft inderdaad iemand geantwoord. Iemand heeft het gehoord. Er is een Ander. Dit is dus het begin. Het bestaan is begonnen: Jij en ik.

© Gestaltweb