

Ode aan de eenzaamheid

Marinus van den Berg



ten have

INLEIDING

Omarm je eenzaamheid

Eenzaamheid als probleem en als kwaad om tegen te vechten

Eenzaamheid wordt de laatste jaren in onze samenleving als een enorm probleem gezien, als iets heel onwenselijks. Veel mensen zouden eenzaam zijn. De cijfers die gepresenteerd worden, zijn schrikbarend. Eenzaamheid wordt getekend als een kwaad waar we tegen moeten strijden: oorlog voeren tegen eenzaamheid. Het woord heeft een dramatische klank gekregen, iedereen ervaart eenzaamheid als negatief, als iets wat je niet wilt.

Toch rijzen er bij mij vragen over het verschijnsel en de term 'eenzaamheid'. Versterken

we de eenzaamheid niet juist als we het vooral hebben over ‘ertegen strijden’? Is het begrip niet te overweldigend, te zeer een monoliet: een groot rotsblok dat op ons af komt rollen? Kunnen we het niet in kleinere stukken hakken, en daarover verder praten?

**Het gesprek over eenzaamheid:
onderscheidingen nodig**

Voor het gesprek over eenzaamheid is het nodig dat we onderscheidingen aanbrengen. Eenzaamheid bestaat in soorten. Allereerst zie ik een tweedeling in gezochte, zelfgekozen eenzaamheid, en – daartegenover – ongewenste eenzaamheid.

1. Gezochte, zelfgekozen eenzaamheid: kiezen voor alleen-zijn

Er zijn mensen die strijden voor een ideaal, verzetsstrijders, heiligen, vrede-stichters, zoals Oscar

Romero, Nelson Mandela en Desmond Tutu. Zij kiezen zelf voor een eenzame positie om hun idealen na te streven.

Maar zelfgekozen eenzaamheid vind je ook bij mensen die een zekere tijd alleen willen zijn om met zichzelf in het reine te komen, om na te denken over hun leven en relaties.

2. Ongewenste eenzaamheid (isolement)

Er bestaat ook ongewenste eenzaamheid. Die kan een veelheid aan oorzaken hebben en allerlei vormen aannemen. Wie eraan lijdt, voelt zich vaak niet welkom, niet aanvaard. In dit boek komen vooral vormen van ongewenste eenzaamheid ter sprake. Ik geef alvast enkele voorbeelden.

- Eenzaamheid door pestgedrag

Soms voelen mensen zich eenzaam doordat ze gepest worden. Ze krijgen daardoor een laag zelf-

beeld, en gaan lijden onder het gevoel niemand te zijn. Ze voelen zich verlaten, en ondermijnd in hun relaties.

- Eenzaamheid door psychische klachten

Een bijzondere vorm van ongewenste eenzaamheid zie ik bij mensen die lijden aan onzichtbare klachten als angsten, psychoses en stemmingswisselingen.

- Aangepaste eenzaamheid (stigmatisering)

Bij sommigen is eenzaamheid (deels) aangepast. Zij lijden onder een stigma, en schamen zich ervoor.

- Eenzaamheid door verlies met als gevolg verlies van zin

Er zijn mensen die de zin in hun relaties, werk, ontspanning en levensbeschouwing steeds meer

kwijtraken. Het kan sluipenderwijs gaan, en vaak treedt er een opeenstapeling op.

De zin in iemands leven kan bijvoorbeeld onder druk komen door rouw. Als je een dierbare verliest, neemt de belangstelling van de omgeving na verloop van tijd af, maar de rouw duurt voort. Dat kan eenzaam maken. Op hoge leeftijd neemt die eenzaamheid toe doordat er steeds meer naasten overlijden.

- Schaamte en eenzaamheid

Er zijn sinds het uitbreken van de coronacrisis meer buurtruzies en er is meer vraag naar bemiddeling tussen burens. Er zijn minder verkeersongevallen maar er is meer huiselijk geweld. Dat is minder gezellig-huiselijk dan het klinkt, en het meeste komt niet naar buiten. Zo wordt vermoed. Er is huiselijk geweld dat niet als geweld benoemd en erkend wordt. Velen schamen zich en willen

de vuile was niet buiten hangen, maar houden die juist binnen.

- Corona versterkt de eenzaamheid

Er zijn signalen dat in deze coronatijd de eenzaamheid van eenzamen is toegenomen en dat tegelijkertijd ook de onderlinge sociale controle toeneemt. Dat zei ook een wijkagent die ik sprak en die zichzelf meer een sociaal werker, soms een pastor noemde dan een politieagent. Die controle kan duiden op saamhorigheid maar kan ook verstikkend zijn. Verstikking leidt tot geweld of is al geweld, zoals het besloten leven in een sekte – al of niet religieus gekleurd – kan grenzen aan geweld.

Bij het schrijven vroeg ik me af of het thema ‘schaamte en eenzaamheid’ te veel aan mijn aandacht was ontsnapt, en of het in dit boek niet onderbelicht blijft. Soms begint er een nieuw hoofd-

stuk in iemands leven als iets erkend en herkend wordt. Dat kan belangrijker zijn dan de oplossing. Oplossingsgericht denken kan de aandacht voor eenzaamheid juist in de weg zitten. Denken in oplossingen kan op hulp lijken, maar in werkelijkheid schijnhulp zijn. Zulke hulp camoufleert meer dan dat ze verlicht; zulke hulp dient de ander niet echt. In plaats van snel oplossingen aandragen wil ik meer verhalender- en nadenkenderwijs signaleren om uit te nodigen tot gesprek.

Stellingen voor een gesprek over eenzaamheid

Het lijkt me nuttig als we in gesprek gaan over eenzaamheid. Daarvoor schreef ik dit boek met praatstukjes, om het gesprek te stimuleren. Hier zijn een paar openingsstellingen.

- Er bestaat 'normale' eenzaamheid, het hoort bij mij als mens. Niet zulke eenzaamheid is het pro-

bleem, maar isolement, geestelijk/psychisch of sociaal. Het valt me op dat 'eenzaamheid' en 'isolement' vaak door elkaar worden gebruikt.

- Eenzaamheid bestaat niet los, maar alleen in een context.

- Er moet meer aandacht komen voor wenselijke eenzaamheid, voor leren alleen te zijn, en voor de kunst om iemand alleen te laten (niet te verwarren met in de steek laten).

- Je eenzaamheid omarmen is jezelf aanvaarden.

- Je kunt praten over eenzaamheid zonder zielig te zijn.

Praatstukjes

In de volgende korte teksten schrijf ik over allerlei oorzaken en vormen van eenzaamheid. Je kunt ze voor jezelf overdenken, of er met anderen over praten, met wie je maar wilt. Het boek is geen anti-eenzaamheidsprogramma, maar een praat-

programma voor mensen die ook echt naar elkaar willen luisteren.

Om te beginnen krijgt u een ontroerend eerlijke brief te lezen van iemand die me schreef over alleenstaand leven.

**‘Als de lezer van dit boek onderscheid gaat maken
tussen ongewenste en wenselijke eenzaamheid,
zal dat ieders welzijn goeddoen.’**

Eenzaamheid is een steeds groter probleem. Veel mensen zitten in een sociaal isolement, of blijven alleen achter. De coronacrisis zet alles nog eens extra op scherp, en de psychologische gevolgen zijn niet te overzien.

Marinus van den Berg biedt echter een verrassend perspectief op eenzaamheid. Het begrip heeft een dramatische klank en een louter negatieve betekenis. In korte hoofdstukken en poëtische teksten brengt Van den Berg nuances aan. Hij vraagt ons: hoe kunnen we omgaan met de eenzaamheid die onlosmakelijk met ons mens-zijn verbonden is? Alleen zijn kan immers ook waarde hebben?



Marinus van den Berg is auteur van vele succesvolle boeken over verlies en rouw, en een veelgevraagd spreker op lezingen en symposiums.

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 909055

th ten have