

# Eenzaamheid is alleen zijn mèt verlangen

Irène Kyojo Bakker

Mijn vader is meer dan twintig jaar geleden overleden en mijn 89-jarige moeder mist hem nog elke dag. Toen ik haar laatst vroeg wat zij het moeilijkste vindt van alleen-zijn, zei ze fel: 'Als ik 's avonds naar bed ga en ik stap er dan in m'n eentje in, dan krijg ik toch gewoon weer de pest in!' Maar de pest in of niet: elke avond voor het slapen gaan vertelt zij tot in detail haar hele dag aan mijn vader. Vervolgens bidt ze voor haar kinderen, klein- en achterkleinkinderen en voor wie het verder moeilijk heeft. Zo heeft zij een manier gevonden om verbonden te blijven met mijn vader en zin te vinden in haar soms eenzame bestaan.

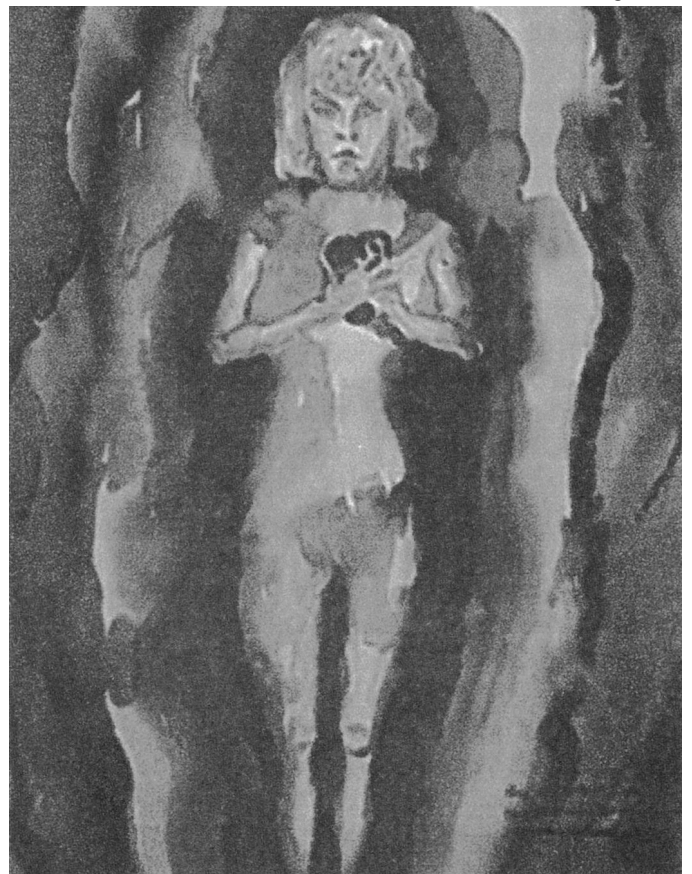
Alleen zijn en eenzaamheid worden vaak door elkaar gehaald of als synoniem gebruikt. De suggestie is dat, als je alleen bent, dat betekent dat je dus ook eenzaam bent. De titel van het boek van (of over?) koningin Wilhelmina Eenzaam, maar niet alleen kent vrijwel iedereen, althans de mensen van zekere leeftijd. Wat zou ze bedoeld hebben met die titel? Dat ze zich eenzaam voelt, ondanks het feit dat ze omringd is door mensen en - letterlijk genomen - dus niet alleen is? Of bedoelde ze wellicht dat zij niet de enige is die zich eenzaam voelt? 'Eenzaam, maar niet alleen'. Of bedoelde ze dat ze zich weliswaar eenzaam voelt, maar toch mensen om zich heen heeft die haar troost schenken? Dat ze er met andere woorden niet 'alleen' voor staat? Als we het omdraaien: 'Alleen, maar niet eenzaam', zien we duidelijker dat het niet zozeer te maken heeft met de fysieke situatie, maar met hoe we die situatie ervaren, hoe we ons erbij voelen. Zo kan iemand zich, bijvoorbeeld op een feestje, heel eenzaam voelen temidden van veel andere mensen. Het is niet het alleen-zijn dat ons eenzaam maakt, maar als we ons alleen-VOELEN en dat niet willen, kunnen we spreken van 'eenzaamheid'. Eenzaamheid is alleen zijn mèt verlangen. We verlangen naar iets anders dan er nu is. Het alleen-zijn is niet wat we willen, is nú? niet genoeg, er is een gemis. En vaak kunnen we niets eens verwoorden wat het dan precies is wat we missen.

In de tachtiger jaren woonde 80% van de Nederlandse bevolking in gezinsverband. In de afgelopen veertig jaar is het aantal éénpersoonshuishoudens meer dan vervijfvoudigd en op dit moment bestaat bijna eenderde van de Nederlandse huishoudens uit één persoon. De verwachting is dat in 2015 drie miljoen mensen alleen zullen wonen en dat is nog een derde meer dan nu. Hand in hand met de toenemende vergrijzing kunnen we ook spreken van een toenemende vereenzaming, met name van de ouderen in onze maatschappij. Gemeenschapsleven en het gevoel ergens bij te horen, wat vroeger vanzelfsprekend was, is door de nadruk die op het individu is komen te liggen minder voor de hand liggend geworden. Mensen trouwen later en ande-

re samenlevingsvormen dan het huwelijk zijn geaccepteerd en gemeengoed geworden. De verwachting om op tamelijk jonge leeftijd die ene ware tegen het lijf te lopen en daarmee een relatie 'voor het leven' aan te gaan wordt als uitzonderlijk beschouwd. Veel jonge mensen wonen eerst een tijd samen en besluiten dikwijls (maar niet altijd) te gaan trouwen, als ze aan een gezin willen beginnen. En toch, ondanks deze verschuivingen in leefstijl en veranderende relaties, lijkt het er op dat een partnerrelatie 'normaler' gevonden wordt en door de meeste mensen verkozen wordt boven alleen door het leven gaan. Uiteraard maakt het een enorm groot verschil in beleving of het alleen-zijn een eigen keuze is of niet. De benaming 'vrijgezel' (zit daar niet 'vrij' en 'gezellig' in?) is ouderwets geworden, 'alleenstaand' te zielig, het eufemisme daarvoor, namelijk 'alleengaand' heeft het nooit echt gehaald. Het woord 'single' dat nu 'in' is, suggereert wat meer een zelfgekozen en 'moderne' status.

Maar laten we eerlijk zijn: het merendeel van de mensen vindt het heel moeilijk om alleen te zijn, vooral wanneer men lange tijd gewend was het leven met iemand te delen. Als die ander dan wegvalt door scheiding of sterven, ont-

*My Whole Being is Coextensive With Space, Consciousness, and Love.  
Waterverf van Deirdre Davis Brigham.*



staat een enorme leegte waar maar weinig mensen raad mee weten. Het is of met het verlies van die ander er ook een deel van iemands eigen identiteit verloren is gegaan. Na een periode van rouw en heroriëntering op het eigen leven kan een nieuwe fase aanbreken en nieuwe zin gevonden worden, waarin het gemis een plaats krijgt. Mijn lieve, oude, bijdehante moeder gaf mij een advies mee. Ten eerste: niet bij de pakken neer gaan zitten. Ten tweede: zorgen dat je hobby's of interesses hebt, iets waar je warm voor loopt. En ten derde: zorg dat andere mensen bij je terecht kunnen, hun verhaal bij jou kwijt kunnen.

Daarmee raakt ze aan een kernpunt van behoeften en zingeving in een mensenleven: wij zijn als mens een sociaal wezen, we hebben die behoefte aan gezelschap, liefde, gezien worden, nabijheid, gezamenlijkheid. Naast angst voor de dood wordt in de psychologie de angst voor verstoting uit de groep de grootste basale angst genoemd. We hebben er heel wat voor over om 'erbij' te horen en leveren daarvoor vaak meer van onszelf in dan ons lief is. Want er is tegelijkertijd ook die andere drijfveer: de behoefte aan onafhankelijkheid, om ons als mens te onderscheiden van anderen, om een individu te zijn en om ons terug te trekken in onszelf. Het vinden van een evenwicht tussen het kiezen voor gezamenlijkheid en voor autonomie is een ware kunst. Emotionele volwassenheid wordt vaak omschreven als het vermogen om zowel gelijkwaardige relaties aan te gaan als het vermogen om alleen te kunnen zijn.

Iemand schreef mij laatst in een brief: 'Het me (kunnen) terugtrekken op en in mezelf is telkens weer nodig om te beseffen, dat ik alleen kan en wil bestaan in relatie en contact tot alles en iedereen om me heen.' Dat duidt op dynamiek, het vrij bewegen tussen die twee polen: je terugtrekken in jezelf en van daaruit weer de verbondenheid (willen) opzoeken met dat wat buiten ons is. Alleen zijn stelt ons in staat om in contact te komen met onze diepere gevoelens en drijfveren, om onszelf te leren kennen, eerlijk te zijn met onszelf. Het helpt ons en is zelfs noodzakelijk om verlies te verwerken en te aanvaarden. In het alleen-zijn kunnen we nieuwe ideeën opdoen, kan onze creativiteit gaan stromen. Vrijwel alle grote schrijvers, dichters, componisten, schilders, maar ook filosofen en andere wetenschappers vonden in hun alleen-zijn de bron van hun creativiteit. Het afzonderen van de buitenwereld en ons terugtrekken in onze binnenwereld lijkt een voorwaarde sine qua non voor scheppend bezig zijn, voor vernieuwing en verdieping. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel van 'de groten der aarde' alleen leefden, de afzondering bewust opzochten. En veel van de mooiste kunstwerken zijn ontstaan vanuit een diep gevoel van eenzaamheid, wanhoop en verlatenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kunstenaars en filosofen

periodes van kortere of langdurige depressiviteit hebben doorgemaakt. waarbij hun creativiteit hun beste houvast en manier van overleven was. Het uitdrukking geven aan en daarmee transformeren van die gevoelens legt tevens weer een link naar de buitenwereld en geeft betekenis aan het soms zo moeilijke en pijnlijke bestaan. In Sandor Marai's roman *Gloed* zegt de generaal: 'Eenzaamheid is ook nogal curieus ... soms als een oerwoud, vol gevaren en verrassingen. Ik ken haar in al haar varianten. De verveling, die je tevergeefs probeert te verdrijven met een kunstmatig gestructureerd leven. Dan de plotselinge uitbarstingen. Eenzaamheid is even geheimzinnig als de jungle.' Hoe vaak proberen we niet die 'verveling en gevaren' van de eenzaamheid te vermijden door afleiding te zoeken in o, o, o zo druk en doenerig zijn, klakkeloos de televisie aan te zetten alleen om de stilte te verdrijven, onze angst te verdoven met alcohol, drugs of gebeuzel. En daar-mee missen we dan ook de verrassingen die eenzaamheid ons kan brengen, nieuwe inzichten, een nieuw herwonnen evenwicht en vertrouwen. Even verder in de roman *Gloed* zegt de generaal: 'In de eenzaamheid leer je alles kennen en dan ben je nergens meer bang voor.'

Jezus trok zich veertig dagen en nachten terug in de woestijn. Boeddha nam zich voor stil te blijven zitten, alleen onder de Bodhiboom, net zo lang totdat het antwoord op die grote, urgente vraag van leven en dood zich kenbaar zou maken. Zowel Jezus als Boeddha werden in hun afzondering op de proef gesteld, de verleiding en bezoeking in hun geest in de gedaante van respectievelijk de duivel en Mara. Mohammed trok zich jaarlijks tijdens de maand Ramadan terug in een grot. Boeddha bleef nog negen en veertig dagen na zijn verlichtingservaring alleen in de woestijn en voelde zich pas daarna in staat terug te gaan naar 'de wereld' om zijn inzicht en openbaring te delen. Een periode van terugtrekken, afzondering, alleen zijn om vervolgens weer te kunnen communiceren met anderen. In onze hectische en rumoerige tijd is het meer dan ooit nodig om tijd te nemen om ons terug te trekken, om alleen met onszelf te zijn. Doordat we zo gewend zijn aan voortdurende prikkels en overstimulatie lijkt het of we haast geen stilte meer kunnen verdragen. De woorden retraite en retreat betekenen letterlijk: je terugtrekken. Een tijd om je te bezinnen, bij zinnen te komen, een tijd voor reflectie en pas op de plaats. 'Reculer pour mieux sauter', zeggen de Fransen zo mooi: een stapje terug doen, zoals we een aanloop nemen voor een sprong. Dit je terug trekken kan door middel van meditatie, maar ook door bidden ('alleen zijn met God'), creatief bezig zijn, muziek luisteren of in de natuur zijn. Het zijn manieren waarop we de niet-materiële dimensie van ons bestaan kunnen ervaren.

Als we alleen zijn, hoe vaak ZIJN we dan werkelijk alleen met onszelf? Met ons eigen hart? Met ons hele hebben en houwen, ook die aspecten van onszelf waar we nou niet bepaald trots op zijn? Kunnen we met onszelf verkeren, open en eerlijk zijn met onszelf, vertrouwd zijn met niet-weten, intiem zijn met onszelf? Tijdens het mediteren kunnen we oefenen in dit alleen ZIJN, er alleen maar ZIJN, met wie je werkelijk bent, opgenomen in dat wat groter is dan ons beperkte en vaak zo neurotische 'ikje'. Geboorte en dood zijn momenten, processen van ultieme existentiële eenzaamheid en tegelijkertijd zijn dat ook de momenten waarin we de grootst mogelijke intimiteit kunnen ervaren met elkaar. We worden alleen geboren en we gaan alleen weer dood. En daartussen bewegen we ons tussen eenzaamheid en verbondenheid. Het Engelse woord 'alone' en het Nederlandse 'alleen' kunnen opgesplitst worden in 'all One' en 'al-Een'. Al hebben we maar een glimp opgevangen van deze ultieme Eenheid, waarvan we allemaal deel uitmaken, dan wordt alleen zijn 'alleen ZIJN', niet meer en niet minder. Een tijdelijke staat van zijn, die weer gevolgd wordt door de volgende staat van zijn.

Ram Dass die in de zeventiger jaren beroemd werd met zijn boek *Be here now* heeft na zijn beroerte (met hulp) een prachtig boek geschreven over ouder worden: *Still here*, in

het Nederlands vertaald als *Vanaf hier – vanaf nu*. Hij schrijft daarin onder andere: 'Achter de machinatie van onze briljante, onafhankelijke geest, bevindt zich een essentie die niet geconditioneerd is, een ZIJN dat door ouder worden niet verandert, waar niets aan kan worden toegevoegd, en waar niets van wordt afgenomen. Hoe meer we ons bewust worden van dit ZIJN, dat onze ziel is en de bron van onze kracht, hoe minder we het slachtoffer worden van het waandenkbeeld van zinloosheid.'

Wanneer we onze bestaansgrond, die diepere essentie, die verbondenheid met het grotere geheel ervaren, onze eenheid met alles wat bestaat, met de hele kosmos, dan komt alleen-zijn in een heel ander licht te staan. Dan is er geen verlangen naar iets anders en daarom ook geen gevoel van eenzaamheid. Dan is het goed en compleet, precies zoals het nu is, OOK als het moeilijk is! Dan kan het ervaren van de niet-materiële wereld een bron worden van vreugde en een grondeloos vertrouwen, een bron waar we steeds weer naar kunnen terugkeren om ons te laven en te sterken. Dan leren we een ander soort geluk kennen, dat niet afhankelijk is van uiterlijke omstandigheden en dus ook niet van het feit of we alleen zijn of niet. En van daaruit kunnen we de wereld weer tegemoet treden met openheid, compassie en wijsheid en er ook echt zijn, bij die ander. In die verbondenheid kunnen we soms gaan zien dat er op dat niveau geen ik is en geen ander, dan is er alleen maar ZIJN. Het bekende gedicht van Ed Hoornik 'Hebben en Zijn' eindigt met:

'Zijn is de ziel, is luisteren, is wijken,  
is kind worden en naar de sterren kijken.  
en daarheen langzaam worden opgelicht.'

Maar pas op: de verleiding is groot om daar bij die sterren te blijven hangen. Onze taak ligt hier en nu, midden in dit leven, met al haar pracht en haar verschrikking, met alle ups en downs, die het leven leven(d) maken!

*Irène Kyojo Bakker* is gezins- en relatietherapeut en priester in de Zenboeddhistische traditie. Zij geeft onder meer trainingen en workshops over omgaan met sterven voor mensen die in de gezondheidszorg werken en voor mensen met levensbedreigende ziekten en hun partners. Zij is verbonden aan het psycho-oncologisch therapiecentrum 'Het behouden Huys' te Haren (Gr). Ook geeft zij meditatiebegeleiding en verzorgt zij lezingen op het gebied van spiritualiteit. Zij studeert en beoefent Zen sinds 1986, waarvan zes jaar full-time in Kanzeon Zen Center in Salt Lake City. Irène Bakker is Dharmaholder in de lineage van de Amerikaanse Zenmeester Genpo Merzel Roshi.

