



In eenzaamheid met elkaar verbonden

De overheid roept ons op eenzaamheid te bestrijden. Een zinloze onderneming, oordeelt journalist en theoloog Marleen Stelling. De strijd tegen eenzaamheid is vechten tegen iets dat bepaalt wie wij in essentie zijn. Voor haar was het juist haar zieke, afgescheiden lichaam dat de sleutel tot verbinding aanreikte. Juist in onze eenzaamheid zijn we onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Tekst: Marleen Stelling Beeld: Diana van Houten



In een klein kamertje op versleten fauteuil zit een oude dame. Ooit was het ribfluweel, de stof op de stoel, maar de tand des tijds heeft de zachte textuur weggevaagd. Op de twee- en driezitsbank, bekleed met dezelfde stof, zit bijna nooit meer iemand. Familie heeft het druk. De kat is dood, de buurman kreupel. Dagen waarop de stembanden ongebruikt in het strottenhoofd blijven hangen zijn geen zeldzaamheid.

Dit schrikbeeld moet staatssecretaris Martin van Rijn voor ogen hebben gehad toen hij zijn strijd tegen de eenzaamheid inzette. Eenzaam zijn is een slechte zaak, we moeten het tegengaan, bestrijden. In een brief die hij afgelopen najaar aan de Tweede Kamer stuurt, schrijft Van Rijn een klein miljoen extra aan artillerie uit de kast te halen. “Wie zelfstandig thuis kan blijven wonen, moet daarvan de positieve consequenties ervaren. Zij moeten deel kunnen nemen aan de maatschappij en sociale contacten hebben met familie, vrienden, bekenden en/of vrijwilligers. Eenzaamheid past daar niet bij”, schrijft hij. Zorg decentraliseren zou de wijkverpleegkundige dicht bij de keukentafel van hedendaagse *Remi*'s brengen en van ouderen weer betrokken, sociale contacten onderhoudende en midden in het leven staande burgers maken.

Kind van mijn tijd

Dit beleid is een typisch product van onze tijdgeest. Eenzaamheid bestrijden doen we massaal en overal. Als eenling je dagen slijten is sneu, en dus is de ander het middel waar we op weg naar zelfwaardering naar grijpen. “Zonder jou ben ik nog maar de helft van mij”, zingt Guus Meeuwis, zanger van Nederlandse bodem. “Niemand mag met kerst alleen zijn”, zei presentator Robert ten Brink steeds weer in de talloze reclames van de kerstspecial *All you need is love*. Als vrouw alleen in een restaurant dineren maakt je, afhankelijk van je sexappeal, ofwel een treurige, oude vrijster, ofwel een dame die met haar liefhebbende lichaam de kost verdient. Maar al te vaak blijkt dat we toch heel wat minder individualistisch zijn dan we denken. Jarenlang was ik een kind van mijn tijd. Eenzaamheid bestrijden deed ik zoals lopen en ademen. Feestdagen

waarop iedereen in de directe omgeving bezocht moest worden leverde dat op, en overvolle huiskamers op verjaardagen. Ook de alledaagse praktijk bleef niet voor de strijd gespaard. Op de zwarte banken met drie zitplaatsen op stations ging ik steevast in het midden zitten. Als er iemand op de bank bijkwam, móést die persoon wel naast me komen zitten. Anders zou dat gaan als ik links of rechts had plaatsgenomen; dan kon de tweede zitter op de andere uiterste zitplek van de bank plaatsnemen en zou ik mij, zoals eerder genoemd romanpersonage *Remi*, intens *alleen op de wereld* voelen.

Hedonistische afleiding

Deze zomer verbleef ik een week in mijn eentje op een hemels, Grieks eiland. Om te ontdekken of eenzaamheid echt zo eng is als ik dacht, zo had ik mij voorgenomen. Het bleek nog een hele uitdaging te zijn om in mediterraan klimaat, met blond haar, zongebruinde huid en gekleed in bikini daadwerkelijk alleen te zijn, maar toch: ik deed een belangrijke ontdekking. Vertoeven op een plek waar niemand van mijn bekenden mijn eenzaamheid bestrijden kon, was fijner dan ik dacht. Twee maanden later was ik opnieuw op mezelf aangewezen, maar dit keer ongepland en zonder daar zelf voor gekozen te hebben. Ik belandde acuut in het ziekenhuis met een ernstige ontsteking in mijn buik. Bacteriedodende middelen druppelden via een slangetje rechtstreeks mijn aderen in. Dat was ook meteen het enige dat wél in mijn lichaam zitten bleef. In een chaotische omgeving waar het een constant komen en gaan van patiënten was, waar verplegenden elkaar voortdurend afwisselden en elke dag een andere gynaecoloog aan mijn voeteneind verscheen, werden mijn spuugbak en poststoel de enigen die mij buiten bezoeken gezelschap hielden. De rauwe werkelijkheid van het ziekenhuis stond haaks op de hedonistische afleiding van de eenzame pijnen die ik op het Griekse eiland ervaren had. Het aantal nachten steeg en ik staarde met groeiend gemak de tijd weg. De rode cijfers die de tijd aanduidden zag ik, net onder het televisiescherm, maar de betekenis ervan evolueerde in een slechts nog illusionair kader.

Ultieme loslaten

In de Maand van de Spiritualiteit van dit jaar stond ‘het gelukkige lichaam’ centraal. De leus ‘een gezond lijf in een gezond lichaam’ werd nader onderzocht. Grappig genoeg was het voor mij juist het ongelukkige, lijdende lichaam dat mij belangrijke lessen leerde. Meer dan ooit voelde ik hoe het dat lichaam is dat ons afscheidt van onze omgeving. Ziek zijn was een confrontatie met de eenzaamheid waar het lijf de mens mee opzadelt.

Het grote inzicht kwam als een bliksem-schicht, zomaar ineens tussen het lijden door. Starend naar de televisie in standby-stand mompelde ik wat voor me uit. Wij zijn *allen* eenzaam, klonk het plotseling. Het was alsof het firmament definitief veranderde; een paradigmaverschuiving vond plaats. Voor het eerst drong de werkelijke betekenis door van het lichaam dat ik in de weerspiegeling van het beeldscherm zag. Heb ik zo vaak geprobeerd mensen dichtbij me te houden, bleken keer op keer mijn armen te kort om de afstand tussen mijzelf en de ander te overbruggen, maar nu ontdekte ik in de verwezenlijking van mijn grootste angst het tegendeel. Wij zijn *allen* eenzaam, ieder van ons heeft een sterfelijk lichaam en ons allen staat het ultieme loslaten dat ‘sterven’ heet te wachten. Een overeenkomst die onafhankelijk van wat dan ook bestaat en ons onlosmakelijk met elkaar verbindt. Eenmaal uit het ziekenhuis ontwikkelde ik vrij vlot nieuwe gewoontes en ergernissen. Vaker bezocht ik restaurants alleen en dineerde ik in stilte. “Wat nou, Robert ten Brink, met je ‘niemand-mag-met-kerst-alleen-zijn’”, hoorde ik mezelf een week voor kerst tegen de televisie thuis zeggen. “Wás ik maar alleen met kerst!” Guus Meeuwis, en vele artiesten met hem, transformeerden in pathetische figuren. Wat sneu om te zingen dat je zonder de ander slechts de helft van jezelf bent. Wat een onderschatting van de onmeetbare rijkdom van jouw individuele, innerlijke wereld, dacht ik.

Niet zonder perspectief

Toegegeven: mijn ervaring is er een van particuliere aard. Het ene verdriet laat zich zelden met ander verdriet vergelijken, maar er zullen ongetwijfeld mensen zijn →

die meer verdriet te dragen hebben dan ik, en die geen enkele herkenning in mijn verhaal vinden. Voor hen – volgens het RIVM gaat het om acht procent van de Nederlanders – blijft eenzaamheid een doffe duisternis, zonder perspectief. Voor hen is eenzaamheid een probleem, zeker als zij ouder worden en hun omgeving hard nodig hebben.

Toch ondersteunt dit gegeven niet het ongenueanceerde bestrijden van eenzaamheid. Het is een strijd tegen iets dat ons op existentieel niveau sterk bepaalt en is in die zin net zo zinloos als strijden tegen verdriet of tegen het hebben van gevoelens überhaupt. We zijn door ons lichaam afgescheiden van onze omgeving en dat gegeven zal ons onvermijdelijk van tijd tot tijd overvallen.

Daar komt bij dat eenzaamheid niet een staat is die per definitie loos van perspectief en levenslessen is. Mijn verhaal is wat dat betreft geen unicum. Volgens Ton Jorna, docent aan de Universiteit voor Humanistiek, en Willem Voois, filosoof en geestelijk verzorger, is het van essentieel belang om dat aspect van alleen zijn te erkennen, willen we de eenlingen waar in het politiek debat over gesproken wordt daadwerkelijk de hand reiken.

Het tweetal plaatst in hun recente boek *Onmetelijke eenzaamheid* op overtuigende wijze kanttekeningen bij het huidige, politieke beleid. Het heil van eenzame lieden moet volgens hen niet in de eerste plaats worden gezocht in een uitbreiding van contactenkring en organisatie van allerhande uitjes. Dat is overigens een werkwijze die niet alleen door staatssecretaris Van Rijn gepredikt wordt. Zo gaan Gerard Joling en Gordon in het tv-programma *Geer&Goor Waarheen waarvoor* volop met ouderen op stap om hen uit het isolement van de huiskamer te laten.

Leuk, dacht ik toen ik het najaar 2014 zag, maar wat voelen de senioren als zij na een dag grappen en grollen weer op diezelfde stoel bij het raam belanden? Dan voelen ze niet alleen de pijn, maar moeten ze ook bijkomen van een dag waarop dat gevoel geen plaats heeft gekregen, simpelweg omdat de ruimte en intieme sfeer ontbraken waarin naar hen geluisterd kan worden, waarin de innerlijke wereld verkend wordt in plaats van weggelachen.



Ongemaskerd contact

Eenzaamheid moet niet worden *bestreden* met sociale drukte, maar mag worden *betreden* met iemand die de gevoelens kent en erkent, zeggen Jorna en Voois. Zij illustreren dit onder meer met het verhaal van Etty Hillesum, in 1943 op 38-jarige leeftijd in Auschwitz vermoord, wier dagboeken ik veelvuldig bij me draag. Door haar leidsman en minnaar Julius Spier werd zij op zichzelf, op haar innerlijke wereld gewezen. Al doende leerde Hillesum de pijn van haar eenzaamheid te dragen en ontwikkelde zij een stevig innerlijk, individueel kompas om op te varen. Pas daarna kon ze een daadwerkelijke verbinding met haar omgeving aangaan en ‘God in de harten van mensen opgraven’. Nadat ze zélf de weg naar God zo nu en dan wist te vinden, leerde ze ook voor anderen de weg naar die onnoemlijke grootheid vrij te maken.

Willen we elkaar daadwerkelijk ontmoeten, dan leunt dat op ongemaskerd contact van mens tot mens. Dan leunt dat niet op het tegengaan, maar juist op het erkennen en onderzoeken van gevoelens van eenzaamheid. Pas als de werkelijkheid van die gevoelens echt tot de eenling die in ons allen schuilt, doordringt, kunnen we de verbinding met de ander aangaan. Het aanleggen van een netwerk om iemand heen kan dan alsnog wel de omstandigheden bieden waarin die werkelijke verbinding gelegd wordt, maar is zeker niet het einddoel.

Hand op knie

Mijn Julius Spier in het ziekenhuis was

Ladi, een mooie, goedlachse Afrikaan. Toen ik wederom tegen de regels in alleen naar de wc was gegaan, vond hij me in dat kleine kamertje terug, zittend op de pot, met mijn vriend de spuugbak op schoot. Opstaan ging niet, wankel door de medicatie.

Zijn reactie was wel het laatste dat ik op dat moment verwachtte. Ladi trok een wenkbrauw omhoog en zei flirtend: “Oeh.” Ik zal vast wel in een weinig verhulende pose hebben gezeten. Even heb ik weer kunnen lachen. Even bevrijd van die benauwende ziekenhuissfeer. Ladi leek precies te begrijpen wat mij zo pijn deed, en dat had ik ook op andere momenten al ervaren. Hij durfde zijn hand op de brand te leggen en verstond de kunst van het luisteren. *Tot op de grond der dingen luisteren*, zoals Etty Hillesum zeggen zou. Ik heb het maar aangenomen als ervaring om te oefenen, die week in het ziekenhuis. Oefenen, want ook ik neem aan het eind van mijn leventje plaats op het versleten ribfluweel. De strijd van Van Rijn tegen de eenzaamheid is dan allang tot maatschappelijke gewoonte uitgegroeid. Allerhande hulpverleners staan regelmatig voor de deur om het gat dat mijn dode kat en kreupele buurman achterlieten op te vullen. Ik zit dan vast niet te wachten op nieuwe, sociale verplichtingen. Wél op een luisterend, begripvol oor.

“Het blijft moeilijk, mij overgeven aan het plan dat de schepper met een ieder van ons heeft”, zeg ik. De pijn blijft, zo blijkt, en erover praten helpt nog steeds. Naast mij zit die ene verpleger die ik graag ontvang, ongetwijfeld een knappe man/vrouw. “Dat snap ik, mevrouw”, hoor ik, “dat het moeilijk is.”

Ik zucht van verlichting en een melancholische glimlach verschijnt op mijn gezicht. De hand van de ander voel ik op mijn knie – een bevestiging van dat sterfelijke lichaam dat we allemaal bij ons hebben. Even die geliefde stilte. Dan pakt de hand een inmiddels kromgetrokken koekje uit de koektrommel. Ik voel een kus op mijn voorhoofd. Een paar voetstappen klinken nog, tot de deur met een zachte klap dichtvalt. ●

Ton Jorna, Willem Voois: *Onmetelijke eenzaamheid* (Eburon, 136 blz., € 19,95)