

Eenzaamheid of Alleen-zijn?

Waarom je niemand nodig hebt om je heel te voelen

Het is zondagmiddag. Het huis is stil. Je kijkt op je telefoon, maar er zijn geen nieuwe berichten. Langzaam voel je het omhoog kruipen: een knagend, ongemakkelijk gevoel in je maag. Eenzaamheid.

Wat is je eerste reactie? Grote kans dat je direct in actie komt. Je zet de televisie aan als achtergrondgeluid, je opent WhatsApp om te kijken wie er online is, of je gaat gedachteloos scrollen op Instagram. Alles om maar niet te hoeven voelen wat je op dat moment voelt.

We hebben geleerd dat eenzaamheid iets is dat 'opgelost' moet worden. Een soort virus waartegen je een medicijn moet slikken. En dat medicijn zoeken we buiten onszelf: in afleiding, in werk, of in de aandacht van een ander. Maar wat als onze hele manier van kijken naar eenzaamheid eigenlijk de oorzaak is van ons lijden?

De vlucht voor de leegte

Als we heel eerlijk naar onszelf kijken, is eenzaamheid vaak een vlucht. Het is de angst om oog in oog te staan met onszelf, zonder afleiding. We voelen een innerlijke leegte en proberen die wanhopig te 'vullen'.

Maar hier zit de valkuil: als je een ander mens (of je werk, of Netflix) gebruikt als vulling voor jouw leegte, word je afhankelijk. En waar afhankelijkheid is, is angst. Angst dat de ander je verlaat, angst dat je weer terugvalt in dat lege gat.

De kracht van 'Alleen-zijn'

Er is een fundamenteel verschil tussen *eenzaamheid* en *alleen-zijn*. Eenzaamheid is innerlijke armoede; het is het pijnlijke verzet tegen het moment, het wanhopige verlangen naar ergens anders zijn.

Alleen-zijn is daarentegen innerlijke rijkdom. Het woord zegt het al een beetje: 'All-One', alles in één. Iemand die werkelijk alleen kan zijn, voelt zich innerlijk heel. Je rust in jezelf. Het is geen koud isolement, maar een warme, krachtige aanwezigheid. Pas als je werkelijk alleen kunt zijn, kun je een gezonde relatie aangaan. Je gebruikt de ander dan namelijk niet meer als pijnstiller tegen je eigen angst, maar je kunt de ander in vrijheid liefhebben.

Jouw keuzepunt: van vluchten naar voelen

Hoe kom je van dat wanhopige gevoel van eenzaamheid naar de rust van het alleen-zijn?

Door precies het tegenovergestelde te doen van wat je geneigd bent te doen. Niet door de eenzaamheid te ontvluchten, maar door er vol in te duiken.

De volgende keer dat dat knagende gevoel opkomt, probeer dan eens dit:

1. Laat het woord los

Zodra je denkt "ik ben eenzaam", komt er een heel verhaal in je hoofd op over dat je zielig bent of dat anderen het beter hebben. Laat dat verhaal los. Het is maar een label.

2. Stop met vluchten

Grijp niet naar je telefoon. Zet de tv niet aan.

3. Kijk ernaar

Breng je aandacht naar het fysieke gevoel in je lichaam. Waar voel je het? Voelt het als een gat of een leegte? Blijf erbij. Loop er niet voor weg.

Als je stopt met vechten en stopt met vluchten, gebeurt er iets bijzonders. Het zwarte, enge gat verandert. Als je er rustig naar kijkt zonder er een oordeel over te hebben, ontdek je dat het geen leegte is, maar *stilte*.

In die stilte ben je niet eenzaam. In die stilte ben je helemaal aanwezig. En plotseling ontdek je: je hebt helemaal niemand nodig om heel te zijn.