

Robert J. Coplan

De kracht van alleen zijn

Hoe je opnieuw verbinding
maakt met jezelf in een wereld
die altijd aan staat

Spectrum

Oorspronkelijke titel: *The Joy of Solitude. How to Reconnect with Yourself in an Overconnected World*

Oorspronkelijke uitgave: Simon & Schuster, 2025

Vertaling: Janine Langeveld

Omslagontwerp: Diewertje van Wering

Auteursfoto: Elenora Luberto (Jemman Photography)

Opmaak: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 003 9685 6

ISBN 978 90 003 9686 3 (e-book)

NUR 770, 320

© 2025 Robert J. Coplan

© 2025 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek Het Spectrum bv,
Amsterdam

Eerste druk, 2025

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoud

1.	Ik ben alleen <i>Inleiding tot solitude</i>	7
2.	Ik denk dat ik nu alleen ben <i>Wat solitude is (en wat het niet is)</i>	18
3.	Waarom solitude een negatief stigma heeft <i>Ik heb een theorie</i>	36
4.	Niet alleen rozengeur en maneschijn <i>De schaduwkant van solitude onder ogen zien</i>	55
5.	Prima in je eentje? <i>Ik heb een theorie</i>	76
6.	Wanneer solitude 'precies goed' is <i>Aloneliness en het Goudlokje-principe</i>	99
7.	Eenlingen en huismussen en introverten, o jee! <i>De memes versus de realiteit van graag alleen zijn</i>	119
8.	Leren om solo te spelen <i>Hoe je beter kunt worden in solitude</i>	143

9. Het alleen doen <i>Hoe solitude je creatieve kant kan versterken</i>	164
10. Me, Myself en AI <i>Hoe alleen te zijn met je telefoon</i>	183
11. Alleen opgroeien <i>Hoe je kinderen een gezonde portie solitude kunt bijbrengen</i>	205
12. Single zijn of samen alleen zijn <i>Hoe om te gaan met solitude in relaties</i>	228
13. Alleen eindigen <i>Enkele slotgedachten over solitude</i>	249
Dankwoord	260
Bibliografie	263

Hoofdstuk 1

Ik ben alleen

Inleiding tot solitude

Alles wat ik over solitude wilde weten had ik uiteindelijk al op de kleuterschool kunnen leren.

Tijdens mijn afstudeeronderzoek als ontwikkelingspsycholoog richtte mijn proefschrift zich op de verschillende manieren waarop jonge kinderen op school spelen. Voor dit doel besteedde ik vele uren aan het observeren van de dagelijkse activiteiten op peuterspeelzalen en kleuterscholen. Ik kwam elke dag gewapend met mijn klembord en stopwatch opdagen en bracht de hele dag door op een van die minuscule kinderstoeltjes in de hoek van het klaslokaal, terwijl ik probeerde zo onopvallend mogelijk te zijn. Soms kwamen er kinderen naar me toe om te vragen wat ik daar aan het doen was of me te vragen met ze te spelen. Maar na een tijdje raakte iedereen aan me gewend en ging ik min of meer op in de achtergrond.

Je kunt heel veel leren over kinderen door gewoon naar ze te kijken. De meeste eerdere onderzoeken naar het sociale gedrag van jonge kinderen waren gericht op hoe kinderen leren om goed met anderen om te gaan, wat een primaire taak is van opgroeien. En wat uiteraard ook voor volwassenen nog steeds een belangrijke

taak blijft. Daarnaast hielden ontwikkelingspsychologen zich ook heel veel bezig met de gevolgen van als het kinderen niet lukt om goed met anderen om te gaan. Dus wanneer ze kinderen op school observeerden, besteedden ze veel aandacht aan incidenten van ruzie en agressie. Dit is ook niet gek, omdat dit soort gebeurtenissen luidruchtig zijn en de hele klas verstoren. In het geval van agressie kan er bovendien iemand gewond raken. Om die reden wordt ook bij volwassenen heel veel aandacht aan dit soort incidenten besteed.

Maar ik was geïnteresseerd in iets heel anders. Ik wilde meer te weten komen over hoe kinderen het met zichzelf kunnen vinden. Mij fascineerden de kinderen die alleen speelden terwijl er heel veel potentiële speelkameraadjes om hen heen waren. Dus ik keek, en keek nog wat meer. Ieder kind is uiteraard uniek. Maar na een tijdje begon ik enkele patronen te herkennen. Zo merkte ik op dat ik de kinderen die heel veel tijd alleen doorbrachten op school vaak in verschillende specifieke types kon onderverdelen.

Sommige van die kinderen leken er volledig tevreden mee te zijn om stilletjes in hun eentje te spelen, blokken te bouwen, te tekenen of andere soloactiviteiten te doen. Als ze door andere kinderen werden uitgenodigd om mee te spelen, zeiden ze vaak ja. Maar zodra dit sociale spel was uitgedoofd, gingen ze weer tevreden terug naar hun solitaire activiteiten.

Een ander type kind dat ik opmerkte leek zich ongemakkelijker te voelen alleen. Deze kinderen keken heel lang toe naar hun spelende klasgenootjes, zonder zich in het spel te mengen. Ze leken zeker geïnteresseerd in wat andere kinderen deden en zochten naar gelegenheden om sociaal contact te maken. Hoe dichterbij de actie kwamen, hoe meer ze door hun groeiende ongemak leken terug te deinzen. Dus bleven ze aan de rand van sociale kringen hangen en kwamen zelden verder dan de periferie.

Dan waren er ook alleen spelende kinderen die wat onstuimig leken. Ze waren over het algemeen wat sociaal onhandiger en werden

als gevolg daarvan vaak afgewezen als ze probeerden met anderen te spelen. Deze kinderen leken gefrustreerd te zijn wanneer ze uiteindelijk in hun eentje moesten spelen. Ze wilden niet alleen zijn en dat kon je aan hun gezichten aflezen.

Ik nam ook notie van de meest extraverte kinderen, die de hele tijd rondfladderden op zoek naar sociale stimulatie en betrokkenheid. Op de zeldzame momenten dat deze kinderen op zichzelf waren, was het duidelijk dat ze zich daar niet prettig bij voelden. Ze sprongen al snel weer op om de volgende sociale interactie op te zoeken.

In de tijd dat ik dit onderzoek deed, dacht ik dat ik al heel veel wist over alleen zijn, oftewel solitude. Nu ik erop terugkijk, beseft ik dat ik niet alleen niet veel wist, maar er ook geen idee van had hoeveel ik niet wist. Het speelde zich echter allemaal recht voor mijn neus af. Het kleuterlokaal was de perfecte microkosmos om de verborgen complexiteiten van solitude te ontdekken. Deze kinderen stonden model voor de vele verschillende relaties die we met solitude kunnen vormen. Als ik wat beter had gekeken, mezelf meer had ingeleefd in wat deze kinderen dachten ('Ik wou dat er iemand met me wilde speelde' versus 'Welke kleur zal ik deze boom geven?') en voelden (verdrietig versus tevreden), zou ik misschien hebben begrepen dat de verschillende ervaringen van deze kinderen met alleen zijn heel belangrijk waren om de complexe en zelfs paradoxale verbanden tussen solitude en welzijn te begrijpen.

Ik neem aan dat dit een beter verhaal zou zijn als ik tijdens een van die observatiesessies een plotselinge openbaring over de werking van solitude had ervaren. Maar helaas, dat is niet wat er gebeurde. Toch zorgden die vele uren dat ik slechts keek hoe kinderen speelden ervoor dat het idee in mijn hoofd ontstond dat solitude gecompliceerder is dan we mogelijk denken. Mijn ware wetenschappelijke openbaring kreeg ik pas na ruim dertig jaar. Maar dat is een verhaal voor later.

We zijn allemaal alleen

Solitude maakt deel uit van de menselijke ervaring. Volgens een Amerikaans tijdbestedingsonderzoek (American Time Use Survey), brengen vijftienjarige Amerikaanse tieners gemiddeld meer dan drie uur per dag alleen door. Als we in de twintig en dertig zijn neemt de tijd die we alleen doorbrengen toe tot ongeveer vierenhalf uur per dag. Naarmate we ouder worden, brengen we ieder volgend jaar meer tijd alleen door. En tegen de tijd dat we zeventig zijn brengen we gemiddeld meer dan zeven uur per dag alleen door. Solitude is een ervaring die we allemaal heel goed kennen. Het is een fundamenteel aspect van het dagelijks leven. Het is dan ook enigszins vreemd dat we er zo weinig over weten. En misschien komt dat juist doordat er nog steeds zo veel misvattingen, mythes en regelrechte denkfouten rondom bestaan.

Solitude maakt over het algemeen een breed scala aan reacties los. Dit komt deels omdat ieder van ons het anders beleeft. Als gevolg daarvan vormen we allemaal onze eigen unieke relatie met alleen zijn. Relaties zijn lastig te voorspellen en te begrijpen omdat ze beschikken over wat ook wel ‘emergente eigenschappen’ worden genoemd. Dit betekent dat de volledige aard van een relatie meer is dan de som van zijn delen of de individuele kenmerken van de mensen in de relatie. Het je ooit geprobeerd voor koppelaar te spelen voor twee van je vrienden? Je kent beide personen waarschijnlijk heel goed en bent er zeker van dat ze voor elkaar gemaakt zijn. Maar wanneer het moment daar is, is de date een ramp en vragen je vrienden je hoe je er in godsnaam bij kwam dat ze goed bij elkaar zouden passen. Je hoeft je daar niet slecht over te voelen. Relaties nemen hun eigen unieke eigenschappen aan en zijn vaak onvoorspelbaar, zelfs als je bijna alles weet wat er te weten valt over de twee mensen om wie het gaat.

Zo zijn er ook emergente eigenschappen aan het werk in onze

unieke relatie met ons eigen gezelschap. Voor sommige mensen is deze relatie voedend en intiem en voelt solitude als aangenaam. Voor anderen is die relatie frustrerend en uitputtend en maakt solitude vaak boze gevoelens los. Voor weer anderen kan deze relatie verontrustend en ambivalent zijn en gevoelens van angst oproepen. Maar net als andere relaties kan onze relatie met solitude zowel goede als slechte aspecten hebben, en als we werkelijk een gezonde relatie willen hebben met alleen zijn, moeten we bereid zijn eraan te werken.

Een van de grootste problemen met solitude is dat hoewel het vaak een vast onderdeel uitmaakt van onze dag, we er niet veel aandacht aan besteden en als gevolg daarvan negeren hoe belangrijk het is voor ons welzijn. Een van mijn vrienden vertelde me over een interessant gesprek dat hij tijdens een bruiloft had gevoerd met degene die naast hem aan tafel zat. (Je weet maar nooit naast wie je komt te zitten tijdens een bruiloft.) Zijn tafelgenoot was een in het bekkengebied gespecialiseerde fysiotherapeut die gepassioneerd was over zijn werk. Hij vertelde dat hoewel ernstige problemen in dat gebied uiteindelijk worden opgelost, de meeste mensen een lichte disfunctie hebben die hen zonder dat ze het zich realiseren negatief beïnvloedt. Hij vertelde verder dat dit waarschijnlijk kwam omdat, hoewel het bekken een belangrijk deel is van ons lichaam voor onze gezondheid en ons welzijn, het als taboe kan voelen om dit onderwerp ter sprake te brengen: mensen vinden het over het algemeen niet prettig om over poep, pies en seks te praten. Zijn voornaamste klacht was dat als mensen gewoon iets meer aandacht zouden besteden aan hun bekken en misschien wat kleine aanpassingen deden, hun leven merkbaar zou verbeteren.

Dit lijkt me een goede metafoor voor wat er volgens mij met solitude aan de hand is, en een die de kern van dit boek raakt. De meeste mensen maken waarschijnlijk niet zo veel gedachten vuil aan solitude, of alleen zijn. We lezen er soms over in het nieuws of

komen het tegen als onderwerp terwijl we door social media scrollen. Maar dit zijn meestal extreme voorbeelden, verhalen die de gevaren van de groeiende eenzaamheidsepidemie benadrukken of de beproevingen van een soloavonturier die maandenlang alleen in de wildernis heeft doorgebracht. Maar ik heb geleerd dat we meer aandacht moeten besteden aan solitude, onze relatie ermee en de invloed die het op onze gezondheid en ons welzijn heeft. Want velen van ons hebben waarschijnlijk, net als in ons bekkengebied, een lichte vorm van disfunctie in onze relatie met solitude, terwijl blijkt dat enkele kleine aanpassingen mogelijk tot merkbare verbeteringen leiden. Kortom: we moeten het er meer over hebben.

Een klassieke en vooruitziende uitspraak over solitude is afkomstig van Blaise Pascal, een zeventiende-eeuwse Franse wiskundige, uitvinder en filosoof. Hij schreef: 'Alle problemen van de mensheid komen voort uit het onvermogen van de mens om rustig alleen in een kamer te zitten.' Zullen we het eens proberen? Zoek een rustig plekje op en ga vijftien minuten lang alleen zitten met je gedachten. Niet slapen, geen technologie, geen afleidingen: alleen jij en de binnenkant van je hoofd. Zet een wekker om je te waarschuwen wanneer de vijftien minuten zijn verstreken, maar kijk tussendoor niet hoelang het nog duurt. Stop nu met lezen en ga dit doen. Kom dan weer hier terug om verder te gaan met waar je gebleven was.

Vijftien minuten later

Hoe ging het? Wees eerlijk. Heb je gesjoemeld? Heb je het de volle vijftien minuten volgehouden? Heb je op je mobiel gekeken? Ben je in slaap gevallen? Sommige mensen vinden dit een vredige en ontspannende ervaring, zijn verbaasd over hoe snel de tijd is verstreken en voelen zich verfrist wanneer de wekker afgaat. Voor an-

deren is het net te doen, maar voelen ze zich vooral verveeld. Voor weer anderen is het ongemakkelijk om alleen en zonder iets te doen te zitten, het lukt ze niet om uit hun hoofd te gaan. En voor veel mensen is deze oefening ronduit ondraaglijk en stressvol. Ze tellen de seconden af tot ze eindelijk bevrijd worden, als ze het al tot zover halen. Zo heeft iedere lezer van dit boek misschien alleen gezeten, maar een eigen unieke persoonlijke ervaring van solitude gehad.

Wat je zojuist hebt gedaan vormde de basis voor een van mijn favoriete onderzoeken over solitude. In 2014 voerde hoogleraar Timothy Wilson van de University of Virginia samen met andere psychologisch onderzoekers een reeks experimenten uit waarin ze studenten vroegen vijftien minuten lang in een kleine kamer alleen met hun gedachten op een stoel te zitten. Na afloop moesten ze een aantal vragen beantwoorden over hoe ze zich gedurende die tijd hadden gevoeld. Er waren verschillende variaties in de structuur en de context van het experiment. Zo brachten de studenten in sommige gevallen hun tijd alleen door in een labruimte van de universiteit en in andere gevallen deden ze dit thuis.

Toen ik Wilson vroeg of hij me nog wat meer over dit onderzoek wilde vertellen, onthulde hij dat zijn collega's en studenten verdeeld waren over wat ze dachten dat er zou gebeuren. Wilson zelf dacht op basis van zijn eigen persoonlijke affiniteit voor solitude dat de deelnemers over het algemeen van dit scenario zouden genieten. Hij gaf toe behoorlijk verrast te zijn over de resultaten: over het algemeen, in alle onderzoeken en scenario's, gaven de studenten aan de ervaring zeer onprettig te hebben gevonden. Ze vertelden ook dat ze zich heel erg verveelden. Van de studenten die thuis meededen, bekende ongeveer een derde te hebben gesjoemeld en de volle vijftien minuten niet te hebben uitgezeten (dus schaam je niet als je zelf ook niet de hele oefening hebt volgehouden).

In één variant van het experiment kregen alle studentendeelne-

mers van tevoren de kans om uit te proberen hoe het voelt om een pijnlijke elektrische schok te krijgen.* Vervolgens kregen ze dezelfde instructies om vijftien minuten alleen met hun eigen gedachten in een labruimte te zitten. Maar deze deelnemers werd ook verteld dat ze opnieuw een elektrische schok konden krijgen door op de rode knop in de kamer te drukken. Verbazingwekkend genoeg vond het merendeel van de deelnemers in het lab de ervaring van alleen zitten zo afschuwelijk dat ze ervoor kozen om in plaats daarvan de tijd te vullen met zichzelf pijnlijke elektrische schokken toe te dienen. Denk je dit eens in: de meeste mensen zouden zichzelf liever pijn doen dan gewoon vijftien minuten met zichzelf zitten zonder iets anders te doen te hebben dan denken.

Overigens gaven de meeste deelnemers zichzelf een of twee elektrische schokken. Maar één mannelijke deelnemer schijnt zichzelf in vijftien minuten tijd 190 (!) elektrische schokken te hebben gegeven. Ik ga hier niet speculeren waarom hij daar mogelijk voor koos...**

Uiteraard ging dit experiment niet alleen over solitude op zich; het ging ook om alleen zijn met je eigen gedachten. Zo bezien zou ik willen stellen dat dit experiment ons waarschijnlijk meer vertelt over het vermogen (of onvermogen) van studenten om te kunnen omgaan met verveling en los te zijn van hun mobiel dan dat het ons iets vertelt over de gemiddelde ervaring van solitude. Een paar jaar later echter, in 2018, werden in een veel diversere steekproef van een paar duizend deelnemers verdeeld over elf landen dezelfde resultaten gevonden. Volgens mij zouden we dan ook kunnen concluderen dat mensen over het algemeen niet graag alleen zijn met hun eigen

* Dit werd gedaan zodat het onwaarschijnlijk was dat ze zichzelf later een schok zouden toedienen uit nieuwsgierigheid.

** ... hoewel het me wel deed denken aan Bill Murray's cameo in de tandartsscène van de filmversie van *Little Shop of Horrors*... ik zeg het maar even...

gedachten. Zoals we later zullen zien heeft solitude al lange tijd een negatief stempel, wat door dit soort onderzoeken alleen maar wordt bevestigd. Deze bevindingen onderstrepen ook een belangrijke uitdaging in het 'verkopen' van de mogelijke voordelen van solitude: sommige mensen hebben gewoon een onmiddellijke negatieve reactie op alleen zijn en kunnen zich zelfs niet voorstellen hoe het hen ook maar zou kunnen helpen. Voor hen voelt elke vorm van solitude als te veel. Toch zijn er mensen die snakken naar solitude en voor hen voelt het vaak of ze niet genoeg tijd alleen krijgen.

Houd dat in gedachten en neem even de tijd om de volgende vraag te beantwoorden:

De hoeveelheid tijd die ik per week alleen doorbreng
is over het algemeen:

- (a) volstrekt niet genoeg
- (b) iets minder dan ik zou willen
- (c) precies genoeg
- (d) iets meer dan ik zou willen
- (e) volstrekt te veel

Heb je 'precies genoeg' gekozen? Zo ja, beschouw jezelf dan als deel van een gelukkige minderheid. Ik heb deze vraag in de loop der jaren aan duizenden mensen gesteld en minder dan een op de drie mensen kiest dit antwoord. De resultaten van de overige antwoorden zijn relatief evenredig verdeeld over de andere opties, met iets meer mensen die kiezen voor 'iets meer dan ik zou willen' of 'volstrekt te veel' dan 'iets minder dan ik zou willen' of 'volstrekt

niet genoeg'. Dit betekent dat meer dan tweederde van de mensen ontevreden is over de hoeveelheid tijd die ze alleen doorbrengen. Ze proberen ofwel gevoelens van eenzaamheid en isolatie (te veel alleen zijn) te vermijden of snakken naar meer 'me-time' (niet voldoende alleen zijn).

Uiteraard is de tijd die je alleen doorbrengt slechts één component van je relatie met solitude. Er is ook nog de vraag hoe je je voelt wanneer je alleen bent (voel je je verveeld? angstig? kalm? gefocust?); wat je doet wanneer je alleen bent (mediteren? een hobby beoefenen? dingen regelen? op social media scrollen?) en wat de redenen zijn waarom je alleen bent (probeer je stressvolle sociale situaties te vermijden? weer op te laden na een drukke en 'mensrijke' dag op het werk?). Maar hoe je het ook definieert of beoordeelt, de meeste mensen zijn ontevreden over hun relatie met solitude. Het goede nieuws is dat gebleken is dat we hier iets aan kunnen doen.

De belofte(s) van (dit boek over) alleen zijn

Het is nog nooit zo belangrijk geweest als nu om de voor- en nadelen van solitude te begrijpen. Een andere bevinding van het American Time Use Survey is dat de gemiddelde tijd die volwassen over de gehele Verenigde Staten alleen doorbrengen van 2003 tot 2019 geleidelijk is toegenomen. Dit was voor de coronapandemie, toen de tijd die men alleen doorbracht wereldwijd nog veel dramatischer toenam. Meer dan vierhonderd jaar geleden deed de filosoof Francis Bacon zijn beroemde uitspraak 'Kennis is macht'. In dit boek put ik uit wat ik weet van meer dan dertig jaar onderzoek naar solitude om je te helpen een gezonde relatie met alleen zijn te ontwikkelen en te cultiveren. Ongeacht of je te veel, niet voldoende of precies voldoende tijd alleen doorbrengt, leert dit boek je hoe je meer uit solitude kunt halen en waarom. Op basis van het meest recente onderzoek

in de psychologie, neurowetenschap, culturele antropologie en evolutionaire biologie, maar ook op basis van praktijkervaringen en wat er trending is op social media, zal ik je helpen om het potentieel van alleen zijn te benutten als een positieve kracht voor je geestelijke gezondheid en welzijn.

In het eerste deel van dit boek duiken we dieper in de wetenschap en psychologie van solitude. We leren over de dualiteit van solitude en hoe en waarom het zowel schadelijk als nuttig kan zijn voor onze gezondheid en ons welzijn. En onderweg beantwoorden we allerlei vragen, variërend van 'Ben ik alleen als ik bij mijn huisdier ben?' tot 'Waarom voelt het niet met anderen kunnen spelen soms als fysieke pijn?' tot 'Waarom voel ik me rustiger als ik alleen in een bos loop?'

In het tweede deel van het boek passen we deze nieuwverworven kennis over de complexiteit van solitude toe om je te helpen je ervaringen met alleen zijn op verschillende vlakken in je leven te optimaliseren. Dit gedeelte is een soort gebruikershandleiding voor solitude en we zullen vragen beantwoorden die variëren van 'Hoe stimuleert solitude creativiteit?' tot 'Zijn getrouwde mensen echt gelukkiger dan alleenstaanden?' tot 'Hoe vind ik de juiste balans in mijn leven tussen tijd alleen en tijd met anderen?'

Lees dus verder en laten we samen onderzoeken wanneer, waarom, hoe en voor wie solitude nuttig of juist schadelijk kan zijn. Omdat het soms belangrijk kan zijn om met rust te worden gelaten.