

DOORBREEK DE EENZAAMHEID

Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding	9
Proloog De brief van Rachel	13
Sessie 1 De kaart van het hart	17
Sessie 2 De onzichtbaarheid overwinnen	31
Sessie 3 Bedankt, Calimero!	41
Sessie 4 Waar iedereen naar verlangt	57
Sessie 5 Nee zeggen is ik zeggen	67
Sessie 6 Liefde als luchtspiegeling of toevluchtsoord	81
Sessie 7 Wortels en banden	93
Sessie 8 Crisis en betrokkenheid	105
Sessie 9 De wijsheid om jezelf te zijn	115
Sessie 10 Wijsheid uit andere culturen en geheime rituelen	125
Epiloog De laatste brief	137
 Bijlage – Werkboek	 143
Deel 1: waar sta ik op dit moment?	147
Deel 2: mijn transformatie in 10 sessies	155
Deel 3: mijn persoonlijke toolkit	221
Deel 4: mijn ontwikkeling in de tijd	227
Nawoord	233
Certificaat	235
 Bibliografie	 237
Dankwoord	243
Bronnen	245

Woord vooraf

Dit boek is een fictief werk met een pedagogisch uitgangspunt. Hoewel het is geïnspireerd op klinische observaties en erkende therapeutische benaderingen, zijn de personages, situaties en dialogen volledig verzonnen.

Het doel is richting aan je persoonlijke reflectie te geven en aanknopingspunten voor begrip te bieden. Toch is een boek geen vervanging voor persoonlijke begeleiding door een gekwalificeerde professional in de geestelijke gezondheidszorg. Iedereen beleeft zijn of haar eenzaamheid op een unieke manier, met eigen middelen, vanuit een eigen geschiedenis en eigen kwetsbaarheden.

Raadpleeg in crisissituaties of bij suïcidale gedachten onmiddellijk je huisarts of neem contact op met 113 (Nederland) of 1813 (België), de nationale nummers voor zelfmoordpreventie (gratis, 24 uur per dag).

Zorg goed voor jezelf en zoek hulp als je die nodig hebt!

Inleiding

‘Dokter, ik ga dood van eenzaamheid.’ Deze woorden hoorde ik voor het eerst op een memorabele novemberavond, in mijn eigen praktijk.

Eenzaamheid is dodelijk. En dat kun je letterlijk opvatten: het is niet zomaar een gevoel, het is een feit dat in tientallen studies is bewezen. Eenzaamheid verhoogt het risico op vroegtijdig overlijden met 30 procent. Ter vergelijking: roken verhoogt dat risico met 30 tot 50 procent. Obesitas met 20 tot 40 procent.

Bloedstollende cijfers

De situatie op dit moment, in Frankrijk:

- 17 miljoen mensen lijden aan chronische eenzaamheid;
- 1 op de 3 mensen leeft in emotionele isolatie;
- 43 procent van de 18- tot 25-jarigen voelt zich ‘altijd’ of ‘vaak’ eenzaam.

Een van de grootste boosdoeners is het gelukshormoon dopamine. Elke positieve melding activeert ons beloningssysteem en draagt bij aan een verslaving die vergelijkbaar is met gokken, maar tegelijkertijd wordt onze behoefte aan echte verbondenheid er niet door vervuld. Dat leidt tot een ongemakkelijke paradox: nog nooit waren we zo ‘verbonden’, maar nog nooit hebben we ons zo eenzaam gevoeld.

De verborgen epidemie onder jongeren

Jongeren tussen de 18 en 25 lijden het zwaarst onder eenzaamheid. Deze generatie is hyperverbonden, waarom is er dan toch zoveel leed? Daar zijn meerdere redenen voor: economische onzekerheid (stages, tijdelijke contracten, werkloosheid, hoge huurprijzen), vaak verhuizen (studie, werk), virtuele relaties (Tinder, Instagram, WhatsApp), voortdurende blootstelling aan sociale vergelijking, verlies van traditionele sociale rituelen enzovoort. De coronacrisis heeft onze kwetsbaarheden op brute wijze blootgelegd. Van de ene op de andere dag ontdekten we dat onze sociale banden kwetsbaarder zijn dan gedacht, dat technologie geen vervanger is voor fysieke aanwezigheid, dat gedwongen isolatie depressiviteit en angststoornissen kan veroorzaken.

Swipen, seks en eenzaamheid

Tinder en andere datingapps hebben niets opgelost. Ze beloven echte ontmoetingen, maar verzanden in vluchtige indrukken: gezichten die voorbijflitsen, denkbeeldige ‘matches’, gesprekken zonder vervolg, snel bevredigde verlangens en ga zo maar door. Dit emotionele zappen voedt de illusie van eindeloze keuzemogelijkheden, terwijl er geen waardevolle banden uit voortkomen en iedereen voor een ander kan worden ingewisseld.

De American Psychological Association deed onderzoek onder 1468 studenten en constateerde dat ruim 80 procent van hen ernstige psychologische en emotionele gevolgen had ondervonden na een seksdate. Daar komt in 98 procent van de gevallen namelijk geen vervolg op, wat resulteert in een pijnlijk gevoel van afwijzing.

Eenzaamheid neemt toe en maakt tegenwoordig bijna net zoveel slachtoffers als roken. Toch zien we nooit een pop-up met de tekst ‘Instagram is dodelijk’. Geen enkele datingapp waarschuwt ‘Tinder verhoogt het risico op vroegtijdig overlijden’.

Eenzaamheid in alle fasen van het leven

Eenzaamheid treft niet alleen jongeren, we zien het probleem bij alle leeftijden, in alle lagen van de samenleving, in alle vormen. Achter de schermen, in de openbare ruimte of in stille buitenwijken. Zo zijn er mensen die (al dan niet vrijwillig) alleen leven, vaak in de stad, en lijden onder het gebrek aan stabiele banden. Er zijn alleenstaande ouders die gebukt gaan onder de mentale druk en het emotionele isolement. Er zijn vrouwen die er moeite mee hebben om een goede baan en financiële onafhankelijkheid te combineren met de gebondenheid van een vaste relatie. Mensen zijn steeds vaker single, het aantal duurzame relaties neemt af, er is meer geografische mobiliteit en het beroepsleven raakt steeds verder versnipperd. Dat alles leidt tot een beschadigd, geperforeerd sociaal weefsel.

Een structureel, universeel fenomeen

Het aantal eenpersoonshuishoudens is explosief toegenomen, families zijn minder hecht, er is minder betrokkenheid bij verenigingen en religieuze genootschappen, mensen werken vaker thuis: alles draagt ertoe bij dat het gevoel van sociale verbondenheid steeds zwakker wordt. Eenzaamheid is niet langer een strikt persoonlijk probleem, maar een macrosociaal gegeven met invloed op het leven in de steden, het overheidsbeleid en onze collectieve gezondheid. Dit boek is dus niet alleen bedoeld voor hyperverbonden jongvolwassenen, maar voor iedereen die op een bepaald moment in zijn of haar leven de schokkende conclusie trekt: ik leef in een overbevolkte wereld, maar voel me alleen te midden van de massa.

De vergeten en de kwetsbare mensen

Aan de andere kant van het spectrum vinden we de meest kwetsbare mensen: alleenstaande ouderen in kleine woningen, weduwen en weduwnaars die na een lang huwelijk met de stilte worden geconfronteerd, chronisch zieken of mensen met een beperking zonder sociale contacten. Eenzaamheid treft ook iedereen die 'iets' heeft, zoals neurodivergente mensen, mensen met een psychologisch probleem, daklozen, migranten, gestigmatiseerde of gemarginaliseerde individuen die hun familie, economische zekerheid en culturele houvast kwijt zijn.

In al deze gevallen is de psychosociaal-biologische vicieuze cirkel dezelfde: minder sociale steun geeft meer chronische stress, dus meer fysieke ontstekingshaarden, met een verhoogd risico op somatische en psychiatrische aandoeningen, dus meer kwetsbaarheid en onzekerheid, dus een nog groter isolement.

Wat je in dit boek gaat ontdekken

Na de tien sessies zul je begrijpen waarom sommige mensen al in hun kindertijd voor eenzaamheid worden geprogrammeerd, hoe een trauma tot wijsheid kan uitgroeien, dat eenzaamheid geen vloek hoeft te zijn maar je beste bondgenoot kan worden.

Je zult ook een paar goed bewaarde geheimen ontdekken, bijvoorbeeld hoe bij de Toearegs in de woestijn, bij de Maori's in Nieuw-Zeeland en bij de monniken in Bhutan eenzaamheid juist een levenskunst is.

Maar bovenal vertelt dit boek het verhaal van Rachel. Een verhaal dat begint met een brief die op een zondagavond onder de deur van mijn praktijk werd geschoven.

Proloog

De brief van Rachel

Ik weet eigenlijk niet waarom ik u schrijf. Ik hou niet van psychiaters. Ik heb geen verwijsbrief nodig, geen diagnose die bevestigd moet worden. De waarheid bestaat uit vier woorden: ik voel me alleen. Niet zoals op een zaterdagavond zonder plannen. Niet zoals in de weken tussen twee relaties. Het zit dieper. Ik voel me eenzaam. Alsof ik ben opgegroeid in een kamer zonder deurknop aan de binnenkant. Mensen weten dat ik er ben, maar doen de deur nooit voor me open.

Ik ben de vriendin die je belt om te praten, niet om uit eten te gaan. Die je vergeet op groepsfoto's. Die als 'vrolijk' wordt omschreven, maar van wie niemand eigenlijk iets weet. Ik ga elke avond naar bed met het gevoel dat ik opnieuw een beetje verder ben uitgegumd. En 's ochtends zet ik mijn masker weer op.

Ik ben niet op zoek naar een wondermiddel. Ik weet dat dat niet bestaat. Ik zou gewoon een uur willen, een echt uur, met iemand die achter het masker kijkt.

Eigenlijk denk ik dat ik gewoon belangrijk voor iemand wil zijn. Voor één keer...

Ik heb uw artikel over het brein en sociale cognitie gelezen. U zei dat leed soms helemaal niet opvalt maar toch dodelijk kan zijn. Ik dacht dat u het over mij had. Ik dacht dat u antwoorden zou kunnen hebben.

Mijn naam is Rachel. Ik geef u mijn telefoonnummer.

PS: Dit is een fles in de zee. Met alles wat erin zit. En als u een uurtje overhebt, hoop ik dat u aan me denkt.

Een ivoorkleurige envelop, een schuin handschrift, een brief zoals je die bijna nooit meer krijgt. 'Ik hou niet van psychiaters.' Ik moest erom glimlachen. En die andere zin ontroerde me: 'Eigenlijk denk ik dat ik gewoon belangrijk voor iemand wil zijn. Voor één keer...'

Ik wist niet meteen wat ik ermee aan moest. Ik vroeg me af wat ze precies van me wilde. Ze zei het tenslotte zelf, eenzaamheid is geen diagnose. Wat verwachtte ze van me? Wat moest ik antwoorden? Moest ik überhaupt antwoorden? Nee, ik ging hier niet op reageren. Maar aan de andere kant... Deze eenzame vrouw had de moeite genomen om me een brief te schrijven. En ik was psychiater. Kon ik haar afwijzen? Nee, dat kon ook niet.

Ik keek in mijn agenda. Pas over maanden weer een plekje vrij. Dus bleef die raadselachtige brief liggen, op mijn bureau, en zakte zoetjesaan weg in de diepten van een stapel achterstallig papierwerk. Ik dacht er niet meer aan.

Tot Lola tegenover me zat, een grappige maar angstige tiener met boulimia. Ze vertelde over haar 'FOMO' en legde me geduldig uit wat dat is, hoewel ik haar inwendig met haar ogen zag rollen. 'Weet je, meneer, FOMO is als je op zaterdagavond op Insta ontdekt dat je zogenaamde beste vriendinnen een megafeest hebben georganiseerd. En dat jij niet bent uitgenodigd. En dat ze allemaal toffe filmpjes posten, terwijl jij in je eentje thuis zit. Als een of andere suffe trut... En de bodem van je pot Nutella leegschraapt.'

Ik legde haar uit dat die reactie normaal is. Dat ons brein in paniek raakt als er sociale afwijzing dreigt. Dat in het oude Athene verbanning als een van de zwaarste straffen gold, zeg maar het ghosting van de oudheid. Dat het gevoel van isolement een oeroud alarm activeert, waar we al sinds mensenheugenis op reageren. En dat we dan op de verkeerde plek troost zoeken. Op de bodem van de pot Nutella.