

Kom van je eiland

Dit boek draag ik op aan mijn dorp van vriendinnen.

Bedankt dat jullie me tot een beter mens maken.

Bedankt dat jullie voor me vechten.

Bedankt dat jullie nooit zijn weggegaan.

KOM VAN JE EILAND

Diepe verbondenheid vinden
in een eenzame wereld

Jennie Allen

Vertaling: Toby Jong

Ĵ/sestra

Kom van je eiland

Diepe verbondenheid vinden in een eenzame wereld

Allen, J.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with WaterBrook, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Published in association with the literary agency Yates & Yates, www.yates2.com

Copyright © 2022 by Jennie Allen

ISBN paperback 978-94-64250-92-3

ISBN e-book 978-94-64250-93-0

NUR 740

Vertaling: Tobbya Jong

Cover design by Sarah Horgan and Mike Marshall

Opmaak omslag: Simon de Vries, Buitenspel ontwerp

Opmaak binnenwerk: Flashworks ontwerpers, Kampen

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de NBV21 © Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2021

© 2024 Sestra, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media - LEEUWARDEN

Alle rechten voorbehouden.

www.jongbloedmedia.nl

Het is niet goed dat de mens alleen is.

- God, nadat Hij de allereerste mens geschapen had

Dus hoe lastig relaties misschien ook zijn,
we kunnen niet in ons eentje leven.

We moeten erachter zien te komen hoe dit werkt.

Inhoud

We zijn niet gemaakt om zo eenzaam te zijn.....	9
---	---

DEEL EEN: **WE HEBBEN ELKAAR NODIG**

1. Er is een andere manier	19
2. De verbondenheid waar we naar hunkeren.....	39
3. Visie voor méér.....	53
4. Jouw mensen vinden	67

DEEL TWEE: **DE WEG NAAR VERBONDENHEID**

5. Hecht.....	87
6. Veilig.....	113
7. Beschermd.....	139
8. Diepgaand	167
9. Toegewijd.....	185

DEEL DRIE: **VECHTEN VOOR JE GEMEENSCHAP**

10. Je echte familie vinden.....	209
11. Jouw mensen vasthouden.....	227
12. Je 'inner circle'.....	249

Een gebed om verbondenheid	261
----------------------------------	-----

Het antwoord waar je rusteloze ziel naar zoekt	263
--	-----

Dankwoord	265
-----------------	-----

Noten	269
-------------	-----

WE ZIJN NIET GEMAAKT OM ZO EENZAAM TE ZIJN

Ik had afgelopen week een paniekaanval. Een échte, zo erg dat ik niet meer kon ademhalen en uiteindelijk languit op de vloer van mijn inloopkast belandde. Ik had al tien jaar geen paniekaanval meer gehad.

Nu ik deze woorden opschrijf, is de rest van dit boek zo'n beetje klaar. Toch wil ik eerlijk tegen je zijn: dit is mijn werkelijkheid van dit moment, nadat ik een paar jaar van mijn leven besteed heb aan het ervaren, beschrijven, onderzoeken en overdenken van iets waar volgens onderzoek minstens drie op de vijf mensen dagelijks mee te maken hebben:

Eenzaamheid.

Ik neem aan dat je aan dit boek begonnen bent omdat jij het ook hebt. Dat loodzware gevoel dat je niet gezien wordt, dat niemand je echt kent en dat je de moeilijke dingen die op je pad komen, in je eentje moet doorstaan.

Ik begrijp je.

Maar ik ben ervan overtuigd dat dat gevoel geworteld is een dikke, vette leugen – een leugen die jou en mij dreigt mee te sleuren een diepe, duistere afgrond in ... tenzij we leren om terug te vechten.

Daar is mijn paniekaanval een goed voorbeeld van.

Het zat er al een paar weken aan te komen.

Ik had me opgesloten in mijn kantoor om de laatste hand aan

dit boek te leggen, en toen ik eindelijk weer tevoorschijn kwam ...

... raakte ik verzeild in een ruzie met een van mijn zussen. We hadden elkaar maanden niet gezien en we hebben allebei een druk leven. Maar mijn zussen zijn twee van mijn beste vriendinnen.

... baalde mijn man ervan dat ik zo lang zo afwezig geweest was, want zelfs als ik niet aan het boek werkte, was ik afgeleid door de duizend-en-een dingen die ondertussen waren blijven liggen.

... realiseerde ik me dat mijn dierbaren herinneringen hadden gecreëerd en avonturen hadden beleefd zonder mij. Het was zo lang geleden dat ik tijd met ze had doorgebracht dat ze me uiteindelijk niet meer meevroegen. In mijn hoofd waren zij samen verdergegaan, en stond ik nu overal buiten – moederziel alleen.

Al die dingen troffen me tegelijkertijd, samen met deze verpletterende zekerheid: terwijl ik een boek aan het schrijven was over het vinden van echte vrienden, was ik de mijne allemaal kwijtgeraakt.

Ik was een enorme huichelaar. Ik had geen mensen bij wie ik hoorde.

Het conflict, het gevoel van afstand en de angst sudderden wekenlang voort. En ze bleven groeien. Ik dacht er voortdurend aan. En nadat nóg iemand me liet weten dat ze toch wel erg in me teleurgesteld was, belandde ik in mijn eentje op de vloer van mijn kast, nauwelijks in staat adem te halen. De leugen die mijn keel dichtkneep?

Ik ben helemaal alleen.

Diezelfde nacht had ik een levendige nachtmerrie, waarin mijn grootste angsten werkelijkheid werden. Mijn dierbaren waren niet alleen klaar met mij, ze roddelden ook over mij. Ze staken de ene na de andere dolk in mijn rug – en ik had een boek geschreven over hoe hecht we wel niet waren.

Nogal dramatisch, ik weet het. Ik kan me voorstellen dat je je onderhand afvraagt wat voor hulp je kunt verwachten van iemand die onlangs nog een zenuwinzinking had vanwege precies dit onderwerp.

Dus waarom vertel ik je dit?

Omdat we diep vanbinnen allemaal bang zijn voor eenzaamheid.

Misschien voel jij je op dit moment verschrikkelijk alleen.

Misschien had je vrienden, maar hebben ze je in de steek gelaten.

Of misschien heb je nooit echt vrienden gehad.

Of misschien heb je ze wel, maar ervaar je afstand en voel je je niet gezien, zelfs wanneer je bij ze bent.

De pijn van eenzaamheid is echt, en ligt altijd op de loer.

In *Kom uit je hoofd* schreef ik dat mijn vriend en psychotherapeut Curt Thompson vaak zegt dat we allemaal ter wereld komen met hetzelfde verlangen: we zijn op zoek naar iemand die op zoek is naar ons. Dat is waar, maar het is niet volledig. We zoeken naar meer dan dat.

In een gesprek dat we onlangs hadden over verbondenheid, wees Curt me op drie basisbehoeften – dingen die ieder van ons nodig heeft, vanaf het moment dat we geboren worden totdat we stokoud zijn.¹

Elk mens heeft deze verlangens:

gezien worden;
getroost worden;
veilig zijn.

We willen niet slechts gezien worden; we willen onze teleurstellingen en onze hoop delen met vrienden of een geliefde, en troost vinden.

We willen gezien en getroost worden, en we willen veilig zijn. Maar we zijn niet altijd veilig.

We worden niet altijd getroost. En soms voelt het alsof we niet eens gezien worden.

Soms is het niet meer dan een vluchtige gedachte. Je valt in slaap terwijl je over de toekomst piekert, en deze fluistering glipt haast ongemerkt je gedachten binnen: *niemand heeft enig idee van wat ik doormaak.*

Soms is het een pijnlijke werkelijkheid: het leven is al jarenlang zo chaotisch en stressvol dat je er niet aan toegekomen bent om in je relaties te investeren, en als je dan eindelijk even afstand kunt nemen en de situatie overziet, zijn je vrienden verdwenen.

Maar in elk geval is het een intens gevoel van eenzaamheid dat zich in de hoekjes en gaatjes van je ziel genesteld heeft.

Het is de vraag of je wel echt gekend, gezien, aanvaard en zelfs geliefd bent, die opduikt op dit soort momenten:

- Je komt terug van een reis, maar je weet niet wie je kunt vragen om je van het vliegveld te halen.
- Je hebt iets geweldigs of juist iets verdrietigs meegemaakt, maar je hebt niemand om het mee te vieren of er samen om te rouwen.
- Je hebt een idee waarover je graag wilt brainstormen, maar je kunt niemand bedenken die genoeg om je geeft om sa-

men met jou te dromen.

- Je hebt moeilijkheden op je werk, maar je kunt niemand bedenken bij wie je je veilig genoeg voelt om dat te bespreken.
- Het grootste deel van je vriendengroep is getrouwd en begint aan kinderen, terwijl jij niet eens verking hebt.
- Je kinderen zijn volwassen en jij bent single en brengt het grootste deel van je tijd in je eentje door.
- Je zit in je eentje aan tafel – voor de zoveelste keer.
- Je kijkt op je kalender en ziet dat het hele weekend leeg is; tenzij je zelf initiatief neemt of in je eentje op pad gaat, heb je niets te doen.
- Je praat met iemand die je als een goede vriend of vriendin beschouwde, maar ontdekt dat je over een aantal belangrijke dingen heel anders denkt.
- Het is bijna Kerst, en terwijl jij uit een gebroken, disfunctioneel gezin komt, lijkt iedereen om je heen geweldig veel zin te hebben om naar huis te gaan, naar zijn of haar (normale, beschaafde, gelukkige) familie.
- Je hebt iemand nodig om mee te praten, maar je weet niet wie je zou kunnen bellen.
- Het is al zo lang geleden dat iemand echt naar je geluisterd heeft dat je je niet eens kunt herinneren wanneer je je voor het laatst in je hart hebt laten kijken.

Al deze gebeurtenissen raken aan de stille pijn die ik bedoel. Maar dat is de onvermijdelijke werkelijkheid waar wij als mensen mee te maken hebben, of niet soms? Iets waar we allemaal mee worstelen, toch?

Of ligt het aan mij?

Of ligt het misschien aan j^óú?

Vraag je je dat weleens af? Of jij misschien de enige persoon op de wereld bent die zich zó eenzaam voelt?

Dat is niet zo, trouwens.

Je bent niet alleen in je eenzaamheid.

Toen ik de ochtend na die levensechte nachtmerrie wakker werd, zag ik het glashelder: Ik hecht geloof aan de leugen dat ik voorbestemd ben om alleen te zijn, en doordat ik die leugen geloof, maak ik hem werkelijkheid. Ik trek me terug in mezelf en veroordeel de mensen van wie ik houd; ik bescherm mezelf tegen hen alsof zij mijn vijanden zijn.

Het was nog vroeg, maar op het moment dat die gedachte door mij heen flitste, werd ik gebeld door een van mijn beste vriendinnen. In plaats van de dekens over mijn hoofd te trekken en te wachten totdat mijn telefoon op voicemail overschakelde, dacht ik: *dit is mijn kans om terug te vechten.*

Nadat ik had opgenomen, zei Lindsey dat ze alleen even belde om te vragen hoe het met me ging. Ik zei: 'Ik wil met jullie praten over een paar dingen waar ik de laatste tijd mee worstel.'

Nu kon ik me niet langer verstoppen. Ik heb het soort vriendinnen dat me niet met rust laat totdat ik ze alles verteld heb. Die avond kwamen we bij elkaar en ik vertelde ze over de onzekerheden die al wekenlang in mijn binnenste broeiden, over de nachtmerrie, over de angst dat ik een huichelaar was en zelfs over de paniekaanval en de strubbelingen in mijn familie.

Ze omgaven me met liefde en namen volop de tijd om voor me te bidden. Toen Lindsey me na afloop thuis afzette, glimlachte ze en zei: 'Jennie, ik heb me nog nooit zo hecht verbonden met jou gevoeld.'

Daarna belde ik mijn zus om te vragen of we konden afspreken. Tijdens een maaltijd keek ik haar in de ogen en beschreef de pijn die ik voelde. Zij vertelde mij welke dingen háár gekwetst hadden. En toen we beseften wat we ons allemaal in het hoofd gehaald hadden, moesten we daar allebei om lachen. Uiteindelijk brachten we de hele dag samen door en vertelden elkaar over alles wat er in ons leven speelde.

Een voor een ging ik mijn vriendinnen en dierbaren af en ik deed precies wat ik vroeger altijd doodeng vond: *ik kwam er openlijk voor uit dat ik ze nodig had.*

Ik vocht terug tegen de leugen die me bijna onderuit had gehaald.

Ik ben niet alleen.

Ik ben geen huichelaar.

Ik heb mensen die om mij geven.

Misschien ben jij gezwicht voor de leugen dat je alleen bent. Maar stel nu eens dat de mensen die je nodig hebt, vlakbij zijn – net om de hoek?

Kom dichterbij, dan kan ik mijn hoop en mijn verlangen met je delen. **Laten we ons eenzame, afgezonderde leven – slechts af en toe onderbroken door momentjes van verbondenheid – inruilen voor een leven van hechte verbondenheid, waarin momenten van eenzaamheid zeldzaam zijn.**

Denk je dat dat niet kan, dat er een steekje aan me los is? Ik overtuig je graag van het tegendeel.

Ik heb soms misschien een korte terugval, waarin de leugen dat ik alleen ben toch weer binnensluipt, maar ik heb geleerd om daar niet in te blijven hangen. En door te erkennen dat ik me

soms eenzaam voel, door die ervaring te doorleven en dat daarna eerlijk aan anderen te vertellen, durven mensen juist dichterbij te komen – omdat ze nu weten dat ze niet de enigen zijn die zich soms alleen voelen!

De verbondenheid waar jij en ik zo naar verlangen? Ik heb zelf ontdekt dat die echt bestaat. En toen ik dat eenmaal ontdekt had, kon ik niet meer doen alsof die er niet was. Ik kon niet anders dan vechten voor die manier van leven.

Jij zult er ook voor vechten, dat verzeker ik je.

Je zult zelf ontdekken hoe het is, en nooit meer kunnen doen alsof die verbondenheid niet bestaat.

Vecht samen met mij tegen die leugen. Kom van je eiland af!



**DEEL EEN:
WE HEBBEN
ELKAAR NODIG**

1.

ER IS EEN ANDERE MANIER

Geloof jij dat we gemaakt zijn voor echte, diepgaande verbondenheid? Misschien ben je introvert, maar dan nog: God heeft ieder van ons ontworpen voor relaties, op zowel fysiek als emotioneel en geestelijk gebied. Waar je ziel het allermeest naar hunkert – vanaf het moment dat je geboren werd tot aan je laatste ademtocht – is authentieke verbondenheid. En dan niet af en toe een losse ervaring, maar als een werkelijkheid die met elke dag van je leven verweven is.

Om deze werkelijkheid echt te kunnen ervaren, moet je wel het een en ander veranderen. Want er is iets grondig mis met de manier waarop wij ons leven hebben ingericht.

We brengen onze avonden en weekenden door in ons huisje, met ons gezinnetje, onze huisgenoten of alleen, starend naar onze schermpjes. We maken avondeten voor alleen ons eigen clubje en willen onze burens nooit ergens mee lastigvallen. We vullen het hokje dat we ‘thuis’ noemen met alles wat we ooit nodig zouden kunnen hebben, houden onze deuren stevig op slot en voelen ons veilig en op ons gemak. Maar we zijn volkomen afgesneden van de mensen buiten ons kleine, beschermde wereldje. Misschien voelen we ons onafhankelijk, veilig en op ons gemak, omringd door vermaak.

Maar we voelen ons ook ontzettend ongelukkig.

We leven bijna allemaal op deze manier, maar eigenlijk werkt dat voor niemand. Zoals ik al zei, wijst onderzoek uit dat ‘meer

dan drie op de vijf Amerikanen te kampen hebben met chronische eenzaamheid', en is er sprake van een 'stijgende trend'.² Deze statistieken wijzen op een ernstige en zeer kostbare crisis. Steeds meer mensen worstelen met bezorgdheid, depressieve gevoelens of zelfmoordgedachten. Inmiddels waarschuwen wetenschappers dat eenzaamheid schadelijker is voor onze gezondheid dan overgewicht, roken, beperkte toegang tot medische zorg en gebrek aan beweging.³

Dus waarom laten we eenzaamheid onze dag bepalen?

Is dit *leven*? Is dit zoals het zou moeten zijn?

Ik zal je het antwoord direct verklappen: nee, dit is niet zoals het zou moeten zijn! Weet je waar je in werkelijkheid voor gemaakt bent? Voor:

- lange, betekenisvolle gesprekken met mensen die je al jaren kent en die een nier zouden afstaan als jij er een nodig had;
- mensen die onaangekondigd op de stoep staan met pizza en wegwerpbordjes omdat ze je missen en niet bang zijn dat ze je storen;
- regelmatig – gepland en ongepland, en vooral ongehaast – tijd doorbrengen met mensen die voelen als familie, ook als ze het niet zijn;
- de paar mensen die juichen van vreugde als jij je geweldige nieuws deelt en die met je meehuilen als je het moeilijk hebt;
- mensen die al vroeg komen om je te helpen koken en die ook nog blijven om op te ruimen;
- mensen die jou kwetsen en die door jou gekwetst worden, maar die ervoor kiezen om daar samen met jou doorheen te gaan in plaats van het op te geven;

- mensen met wie je zij aan zij samenwerkt, die je uitdagen en je tot een beter mens maken;
- mensen die weten dat ze bij jou horen en dat jij bij hen hoort.

Dit is een boek over het vinden van ‘jouw mensen’: de mensen met wie je dag in, dag uit samenleeft en door wie je je volkomen laat kennen – hoe griezelig dat ook is. De mensen voor wie je graag moeite doet, en die je besluit lief te hebben.

Ja, ik weet hoe ingewikkeld en uitputtend het kan zijn om als volwassene nieuwe vrienden te maken. Waarom heeft niemand ons geleerd hoe we dat moeten aanpakken? Moet het echt zo moeilijk zijn? Missen we soms iets?

Aan het begin van deze reis is het heel belangrijk dat je je bewust bent van twee feiten:

1. Mensen zijn verantwoordelijk voor de beste momenten van je leven.
2. Mensen zijn verantwoordelijk voor de pijnlijkste momenten van je leven.

Ik ga ervan uit dat je dit boek opgepakt hebt met een van deze twee waarheden in je achterhoofd. Dus of je nu hoopvol bent of bang, of allebei – alles is goed. Als je je echt aan dit proces overgeeft, zullen sommige van je angsten waarschijnlijk werkelijkheid worden. Maar ik geloof ook dat je hoop zal worden overtroffen.

Het is mogelijk om in verbondenheid – hechte verbondenheid – met anderen te leven.

Maar verbondenheid kost je ook wat, en veel mensen zijn niet bereid die prijs te betalen.

Als je ervoor kiest om mee te gaan op avontuur, om te bouwen aan authentieke verbondenheid, zal wat het je oplevert, de moeite meer dan waard zijn. Maar om zover te komen, moet je vrijwel elk onderdeel van je huidige leven opnieuw onder de loep nemen.

Bijvoorbeeld:

- je dagelijkse en wekelijkse gewoonten;
- de manier waarop je boodschappen doet;
- de wijk waar je woont of misschien wilt gaan wonen;
- de afstand van je familie;
- de kerk waar je deel van uitmaakt;
- je plannen voor het weekend.

Of een laagje dieper:

- Hoe open wil je zijn over je moeizame huwelijk?
- Wat wil je delen over je strijd tegen angst, die steeds heviger wordt?
- Durf je het aan om moeilijke vragen te stellen aan een dierbare die te veel drinkt?
- Ben je bereid om de mensen die je dieper gekwetst hebben dan je ooit voor mogelijk had gehouden, te vergeven – en zelfs voor hen door het vuur te gaan?

Bij alles wat ik tijdens onze gezamenlijke reis van je vraag, zul je bereid moeten zijn je comfort en je gewoonten op het spel te zetten. En toch hunkert alles in je naar de verandering waartoe

ik je uitnodig. Want ik ben ervan overtuigd dat we het helemaal verkeerd hebben aangepakt.

Wachten op verbondenheid

Ik kan me de dag waarop ik besepte dat ik geen vrienden had nog goed herinneren. Dat moet ik even verduidelijken: ik had een heleboel vrienden, maar al die vrienden en ik leidden een absurd druk leven, wat betekende dat ons contact onregelmatig was – en zeldzaam. In die tijd zat ik tot over mijn oren in de zorg voor mijn jonge kinderen en daarnaast was ik veel op reis voor spreekbeurten en activiteiten van IF:Gathering, de vrouwenbeweging waaraan ik leidinggeef. En hoewel ik tijdens die reizen volop inspirerende ontmoetingen met andere vrouwen had, stak er toch iets, telkens wanneer ik weer thuiskwam. Had een van mijn ‘vrienden’ zelfs maar besept dat ik weg was geweest? Wisten ze dat ik terug was?

Dat was natuurlijk niet de schuld van mijn vrienden. Zij hadden hun eigen verantwoordelijkheden, verplichtingen, relaties en banen. Waarschijnlijk vroegen zij zich hetzelfde af over mij: Weet Jennie wat er speelt in mijn leven? Interesseert het haar eigenlijk wel?

Klinkt bekend, of niet? **We zitten allemaal min of meer te wachten tot de verbondenheid waar we naar verlangen, ons in de schoot geworpen wordt.** We wachten totdat iemand anders het initiatief neemt. Iemand die er is voor óns. Iemand die plannen maakt of de volmaakte vraag stelt die ons helpt onze ziel bloot te leggen.

Dit is wat we doen: We brengen uren in ons eentje door, rondolend in ons volgepropte, rumoerige, door schermpjes verlichte

wereldje, terwijl we maar heel af en toe wat tijd investeren in onze kennissen. En vervolgens verwachten we dat er als vanzelf goede vrienden ons drukke leven binnen komen wandelen. We denken dat onze kennissenkring op magische wijze twee tot vijf vriendinnen voor het leven zou moeten voortbrengen. Dan, zo denken we, zal er in onze relationele behoeften worden voorzien.

Maar verbondenheid – gemeenschap – is meer dan twee of drie vrienden. Gemeenschap zou onze manier van leven moeten zijn. Vroeger vonden mensen uit alle landen en alle generaties hun vrienden in het dorp of de stad waar ze woonden, een gemeenschap die bestond uit mensen die met elkaar verbonden waren.



Misschien heb ik me bij mijn onderzoek een beetje laten meeslepen, maar ik heb absoluut interessante dingen ontdekt. Zo is

er wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het aantal relaties dat we kunnen ‘hebben’ en hoe we met die mensen omgaan. Wat je *netwerk* betreft, is honderdvijftig mensen ongeveer het maximum. Dat zijn de mensen aan wie je een kerstkaart zou sturen, als dat je gewoonte is. Mensen die je ten minste een of twee keer per jaar spreekt. Als het er meer worden, stort je netwerk in!

Die honderdvijftig mensen kun je weer verdelen in categorieën, in ‘lagen’ van vriendschap. Hoe meer tijd je met iemand doorbrengt en hoe intenser dat contact is, hoe meer een relatie de diepte in gaat. Onderzoek wijst uit dat er in de kring die we *kennissen* kunnen noemen, plek is voor maximaal vijftig mensen. Van die vijftig mensen zijn er vijftien die ons *dorp* vormen. En ze zijn in staat om met vijf van de mensen uit dat dorp een hechte, diepgaande vriendschap aan te gaan. Ja, je leest het goed. Slechts vijf!

Extraverte mensen kunnen er misschien iets meer aan, maar je begrijpt wat ik bedoel.

Hoeveel tijd je in iemands aanwezigheid doorbrengt, bepaalt welke plek hij of zij inneemt in je netwerk van honderdvijftig. Dus wat maakt dat een vriendschap hechter wordt, dat iemand werkelijk deel wordt van je ‘inner circle’?

De hoeveelheid tijd die je met hem of haar doorbrengt.

Tijd.

Tijd is het beste, en tegelijk kostbaarste, gereedschap dat we hebben voor het scheppen van hechte verbondenheid.

Aan het begin van dit boek wil ik daarom dat je je openstelt voor méér dan dat handjevol vrienden dat je je ten doel hebt gesteld. Mijn droom voor jou, Gods plan voor jou, is dat je een

cultuur van gemeenschap opbouwt die zich uitstrekt tot alle gebieden van je leven.

Mijn vriend Curt Thompson, die onderzoek gedaan heeft naar de invloed van relaties op het brein, zegt het als volgt: ‘Elk baby’tje dat ter wereld komt, is op zoek naar iemand die op zoek is naar hem of haar.’⁴ En die waarheid blijft gelden.

Jij en ik zijn in dat opzicht allebei behoeftig.

Sterker nog, zo heeft God ons gemaakt.

En toch is het moeilijk om mensen nodig te hebben. Het besef van die behoefte is zelfs *doodeng*, omdat we soms denken dat niemand bereid zal zijn om onze puinhoop binnen te stappen en naast ons te komen staan. Wanneer ik me van die behoefte bewust ben, ben ik daar zelf in elk geval wel bang voor.

Midden in een huilbui

De vriendin die ik eerder al noemde, Lindsey, is het soort vriendin dat me opbelt in plaats van een berichtje te sturen. Ze komt onaangekondigd langs in plaats van het eerst te vragen, en ze stormt mijn huis binnen om me uit mijn ochtendjas te sleuren, zelfs als ik zeg dat ik liever alleen wil zijn.

En ze belt mij midden in een huilbui op. Ze belt me als ze verdrietig is, als het pijn doet en ze zelf nog nauwelijks weet waarom ze zich zo ellendig voelt. Ze laat mij binnen in haar rauwe, moeilijke momenten omdat ze weet dat in je eentje lijden dat lijden alleen maar zwaarder maakt.

Als ik moet huilen, wacht ik tot de tranenvloed is opgedroogd. Misschien dat ik de volgende dag een vriendin bel, nadat ik mijn gezicht gewassen heb en de situatie grondig heb geanalyseerd – als

ik het gevoel heb dat ik er helemaal klaar voor ben om de kwestie te verpakken in optimisme en er een slordige, scheve strik om te binden. Want ik vind het afschuwelijk om te erkennen hoe behoeftig ik werkelijk ben. Ik schaam me voor mijn gebrokenheid, en misschien vraag ik me diep vanbinnen af of er wel iemand is die echt bereid is om mijn huilbui aan te horen.

Wat nogal ironisch is, want als Lindsey mij huilend opbelt, betekent dat heel veel voor mij. Dat telefoontje geeft mij het gevoel dat ik nodig ben, en wie wil nu niet dat anderen hem of haar nodig hebben? Dus waarom blijf ik doen alsof mijn eigen behoefte niet echt is?

Het zal je inmiddels wel duidelijk zijn dat ik dit boek niet schrijf omdat ik een deskundige ben. Ik schrijf het omdat deze vorm van echte gemeenschap essentieel is om te kunnen leven, maar wij er een bijkomstigheid van gemaakt hebben.

We hebben indringende, echte gesprekken ingeruild voor koe-tjes en kalfjes, en hechte verbondenheid – ontmoetingen van hart tot hart – vervangen door appjes en af en toe een avondje uit, omdat dat soort oppervlakkigheden beheersbaarder lijken. Minder riskant. Maar laten we eerlijk zijn: of je nu in je eentje leeft of in hechte verbondenheid – het leven is soms een puinhoop. Het geheim van de allerbeste relaties is de *rommel*, de momenten waarop je samen op de badkamervloer zit te snikken, compleet met snottebellen en tranen.

Maar zoals ik al zei, ben ik er niet goed in om behoeftig te zijn. Ik ben behoeftig. Ik ben er alleen niet goed in om dat toe te geven. En dat heeft al heel wat relaties beschadigd.

Mijn neiging om mijn behoefte te verbergen is een pijnlijk onderwerp voor mij. Dat is altijd zo geweest.

Ik heb mensen gekwetst.

Zij hebben mij gekwetst.

Ik heb vrienden teleurgesteld. Sommigen hebben me vergeven en anderen hebben een punt achter de vriendschap gezet. Als ze zouden weten dat ik dit boek schreef, zouden een aantal van hen vast en zeker ongelovig hun hoofd schudden. *Jennie? Een boek over intimiteit en vriendschap en er altijd voor de ander zijn? Eh ...*

Die hoofdschudders zouden gelijk hebben. Hoewel het me beter afgaat dan vroeger, ben ik op dit vlak verre van volmaakt. En toch blijf ik eraan werken. Want hoe meer ik me verdiep in het waarom van onze behoefte en het probleem van onze eenzaamheid, hoe meer ik ervan overtuigd raak dat wij ten diepste gemaakt zijn om volledig gekend en volkomen geliefd te zijn. Geliefd en gekend, regelmatig en door de jaren heen, door familieleden, goede vrienden, mentors, collega's. **Het was Gods bedoeling dat hechte verbondenheid deel zou zijn van ons dagelijks leven, niet iets wat we maar heel af en toe ervaren in de spreekkamer van een betaalde hulpverlener.**

Het is niet altijd zo geweest

In bijna elke generatie sinds het begin van de schepping leefden de mensen in kleine gemeenschappen. Ze jaagden samen, kookten samen en zorgden samen voor hun kinderen. Geen deuren en

geen sloten. Ze zaten buiten rond een gemeenschappelijk vuur, liepen lange afstanden om water te halen en deden hun best om van dag tot dag te overleven. Mensen waren zelden alleen. Ze leefden samen, in gedeelde ruimtes waarin mensen van alle leeftijden aanwezig waren. Ze maakten gebruik van elkaars talenten, deelden hun middelen, wisten waar de anderen mee bezig waren, zorgden voor elkaars familieleden, legden rekenschap aan elkaar af en gaven elkaar rugdekking – niet alleen om in leven te blijven, maar ook om in dat leven vervulling te vinden ... samen.

En raad eens? Een groot deel van de wereldbevolking leeft nog steeds zo. Misschien heeft het jagen plaatsgemaakt voor een gezamenlijke moestuin of het plaatselijke café, maar bijna iedereen die ooit op de planeet aarde heeft rondgelopen, leefde in een kleine gemeenschap van enkele tientallen mensen, die vrijwel altijd bestond uit familieleden en burens die in een straal van nog geen tien kilometer om hen heen woonden – hun hele leven lang.

Dat onze generatie alle records op het gebied van eenzaamheid gebroken heeft, heeft een fundamentele reden.

Voor alle duidelijkheid: gebrokenheid en zonde zijn van alle tijden en alle culturen. Maar eenzaamheid niet. Het doel van deze reis is niet het herscheppen van iets ouds en gebrekkigs. In plaats daarvan willen we leren van mensen die dit essentiële aspect van het leven op een veel gezondere manier benaderd hebben dan wij tot nog toe doen. Ja, we hebben behoefte aan de hoop die aardse relaties en verbondenheid overstijgt. Die vinden we in het evangelie. Maar als een van de eerste bevolkingsgroepen op aarde die zo individualistisch leven als wij, kunnen we veel leren van mensen die gekozen hebben voor verbinding in plaats van afzondering.

Neem bijvoorbeeld Italië, waar wij familie hebben. Een paar jaar geleden besloten we een bezoek te gaan brengen aan deze verre familieleden die we nog nooit hadden ontmoet, en boekten een goedkoop vakantiehuisje in het afgelegen, niet-toeristische dorpje waar ze wonen. Toen de vakantieweek aanbrak, hesen Zac en ik onszelf, onze vier kinderen en een heleboel bagage aan boord van een reusachtig vliegtuig en streken in het Italiaanse dorpje neer.

Op een middag stapten mijn man en ik een winkeltje binnen om inkopen te doen voor het avondeten. Onze blik werd getrokken naar de vier mannen die bij de toonbank stonden te roken en in een intens gesprek verwickeld waren. Het zag eruit alsof ze dagelijks op deze manier met elkaar praatten. Een van hen, zo ontdekten we later, was de eigenaar. Het leek alsof hij, samen met de drie anderen, druk bezig was de wereldproblemen op te lossen. Onze binnenkomst onderbrak hun gesprek en een van de mannen draaide in een reflex zijn hoofd in onze richting, bijna alsof hij boos was.

‘Wie zijn jullie?’ vroeg hij.

Ik schoot in de lach. Hij was niet echt onbeleefd, alleen verrast dat hij in zijn uithoekje van de wereld met vreemden geconfronteerd werd. Op dat moment besepte ik dat iedereen in het winkeltje inmiddels naar ons stond te staren. We waren blijkbaar een soort gesloten gemeenschap binnengestapt. Ik weet niet precies hoeveel inwoners het kleine dorpje had, maar ze kenden elkaar allemaal. En ze wisten allemaal dat er een stel vreemden gearriveerd was.

Uiteindelijk hadden we die middag leuke gesprekje met een aantal mensen in het winkeltje. En de man die ons begroet had met de vraag wie wij waren, wees me zelfs op Italiaanse koekjes waarvan hij dacht dat mijn Amerikaanse kinderen ze lekker zouden vinden.

Toen Zac en ik die avond met de voorbereidingen voor het

eten bezig waren, dacht ik na over de sfeer die ik in het dorpje had opgepikt. ‘Kun jij je voorstellen dat je op een plek zou wonen waar iedereen je kent, en waar jij ook iedereen kent? Waar je altijd lopend boodschappen doet? En waar je dat ook minstens drie keer per week móét doen, omdat het winkeltje – dat bovendien de enige winkel in het hele dorp is – voornamelijk vers voedsel verkoopt? En dat dat tripje naar de winkel dan minstens twee uur tijd kost, omdat het onvermijdelijk is dat je een, twee of vijftwintig mensen tegenkomt die je échte vragen stellen – het soort vragen dat mensen stellen wanneer ze geen vreemden voor elkaar zijn, en zelfs geen kennissen, maar vrienden?’

Misschien ben jij te jong om het je te herinneren, maar ik moest aan de titelsong van *Cheers* denken.

Waarom wonen we niet ergens in zo'n dorpje? vroeg ik me af. Ergens waar iedereen je naam kent, waar iedereen blij is dat je er bent? Ik dacht aan de plek waar we nu woonden, aan de manier waarop we leefden, en vroeg me af of zoiets simpels als het ontbreken van een plaatselijk winkeltje zou kunnen verklaren waarom ik me zo eenzaam voelde in het reusachtige Austin, waar ik zo'n drie kwartier rijden bij mijn vrienden vandaan woonde.

En dan was er nog Oeganda, waar ik een paar jaar eerder naartoe gereisd was met een groepje mensen die het verhaal van de Zuid-Soedanese vluchtelingen daar wilden vertellen aan de wereld. Deze vluchtelingen hadden een veilig heenkomen gezocht op het platteland in het noorden van Oeganda, en ze woonden niet alleen allemaal bij elkaar, maar werkten ook samen. We ontdekten dat ze ook nog eens naar dezelfde kerk gingen en dat veel van hun kinderen – als ze tenminste een sponsor hadden – op dezelfde school zaten.