

klein boekje over
eenzaam zijn



Sammy Vienne

klein boekje over
eenzaam zijn

troostende en tegendraadse inzichten en exploraties

Witsand Uitgevers

DANK

Bij het schrijven van dit boek voelde ik mij rijk en gezegend door de steun, interesse, aanmoediging en feedback van velen. Mijn bijzondere en oprechte dank gaat uit naar mijn meest nabije ondersteuners en meelezers: Kristien, Johanna, Martine, Toon, Annette. Ik richt een speciaal woord van dank aan Kristien voor het schilderij op de kaft en aan Lieselot voor de mooie illustraties.

Mijn dank en eerbied gaat ook uit naar alle deelnemers en cliënten die mijn hun vertrouwen en kwetsbaarheid schonken en mij hielpen om mijn inzichten en invoelen te verscherpen.

En dan! Het nest! Onmiskkenbaar ben ik veel dank verschuldigd aan mijn vader en moeder, broers en zus. Dit grote, herkenbare, maar moeilijk te definiëren nest, met al zijn gelijkenissen, verschillen en onzichtbare beïnvloeding schonk mij de basis om op mijn manier door het leven te gaan.

Opgedragen aan al diegenen met wie ik in de loop van mijn leven liefde, nabijheid en kwetsbaarheid mocht delen, privé of professioneel. Alsook aan al mijn begeleiders en helpers op mijn pad.

INHOUD

D ANK	5
I NHOUD	7
W OORD VOORAF	9
N OOT VOORAF	11
W ELKOM IN HET LAND VAN EENZAAMHEID	13
Z EVEN TEGENDRAADSE MAAR TROOSTENDE INZICHTEN	27
S TAPSTENEN EN ONTDEKKINGEN	53
O NTWIKKELING VAN BINNENUIT	73
E XPLORATIES EN OEFENVORMEN	89
D AG NA DAG	129
E PILOOG	149
N ABESCHOUWING	153
L ITERATUUR	157

*'Toen ik eenzaamheid
had uitverkoren
om van te leren
hoe ik moet bestaan
dag na dag met mezelf
heb ik nog méér
lessen genomen
en leerde
geworteld te zijn
in diepe stilte,
dicht bij mezelf,
glashelder voelen,
en langzaam
meer en meer:
al-een-zijn.'*

(vrij naar Pablo Neruda)

WOORD VOORAF

In de tijd toen er nog telefoonpalen langs onze wegen stonden en zwaluwen in het rond kwetterden, in die tijd was ik jong en groeide ik op als kind. Het verzamelen van de zwaluwen voor de grote trek in het najaar was een schouwspel dat mij diep in mijn jong en gevoelig hart raakte.

Ik zag de zwaluwen die samenschoolden op de telefoondraden en keek met een bang hartje toe. Op een onaangekondigd moment vlogen plots een heleboel vogels weg. Ze vormden een groep en vertrokken voor de lange reis. Maar sommige zwaluwen bleven zitten of vlogen even op en kwamen dan weer op de telefoondraad zitten. Dat was het punt waarop in mij een gevoelige snaar werd geraakt: ik beleefde de gevoelens van deze achterblijvers. Hoe spannend moest het niet zijn om te beslissen met welk zwaluwgezelschap je zou vertrekken? Zou het een goed groepje zijn, waarvan de leden elkaar steunden? Zou je je er thuis voelen of juist eenzaam, alleen of uitgesloten? Of wachtte je beter op een ander groepje? Maar als je te lang aarzelde, dan bleef je misschien wel alleen achter en had je niemand meer. Het ging door merg en been... het leek alsof ik mijn hele kindbeleving weerspiegeld zag in het scenario van de zwaluwtrek.

Dezelfde ervaring had ik ook op latere leeftijd, als jonge puber. Ik mocht mee met mijn vader om de trek van de ganzen vanuit de polders rond Damme te volgen. Daar zag ik grote groepen ganzen opstijgen, die zich langzaam organiseerden in de bekende V-vorm, ondersteund door

heftige gak-gak-geluiden. Vaak scheurde zich een deel van de groep af en vormde een aparte V. En soms bleven er enkele ganzen achter, die de opstijgende groep verlieten en terugkwamen naar de weide. Dit riep verwarrende en angstige gevoelens bij me op. Ik identificeerde me met de ganzen die losgescheurd waren geraakt van hun oorspronkelijke groep of die de rol hadden moeten lossen. Ik vond het hartverscheurend. De kans was groot dat de ganzen zelf deze gevoelens helemaal niet hadden. Maar dit is toch wat ik ermee associeerde.

Het zal duidelijk zijn dat ‘erbij horen’ en ‘verlatenheid’ belangrijke thema’s waren in mijn kinderziel en mijn jongenshart... alsof deze existentiële thema’s mij met de genen waren meegegeven. Ik heb er mijn hele leven mee geworsteld. En ik weet nu dat ik daar niet alleen mee ben. Veel mensen, ieder op zijn eigen manier, hebben met gelijkaardige gevoelens te maken en zoeken (uit)wegen om ermee om te gaan.

Dit boek wil jou steun bieden, een hart onder de riem zijn, en jou mogelijkheden aanreiken om constructief met deze gevoelens om te gaan. Ik ben overtuigd van de potentie die in jou leeft om te groeien en te ontwikkelen in het omgaan met eenzaamheid, isolement en verlatenheid.

*‘Wees niet bang van eenzaamheid. Het is een kans
om vriendschap te sluiten met jezelf.’
(Tibetaans gezegde)*

Dit gezegde is het motto en de leidraad voor dit boek. Ik wens jou, lezer, toe dat je dit bij het lezen van en het werken met dit boek bij jezelf mag ontdekken.

NOOT VOORAF

Ik richt me met dit boek op wat je zelf kunt doen om vruchtbaar met eenzaamheidsgevoelens om te gaan. Mijn focus ligt daarbij niet op acties en oplossingen op de korte termijn, maar op groei en ontwikkeling als persoon. Dat is een langzaam proces.

Hier past een waarschuwing. Langdurige eenzaamheid heeft negatieve effecten op je gezondheid, je psychisch welbevinden en je sociaal functioneren. Als eenzaamheid jou al langere tijd in de greep heeft (bijvoorbeeld meer dan een jaar) en je ervaart dat je zelf (te) weinig veerkracht en flexibiliteit hebt om met de werkvormen in dit boek aan de slag te gaan, zoek dan professionele hulp bij een psycholoog, een coach of een psychotherapeut.

Daarnaast ben ik me ervan bewust dat tal van maatschappelijke factoren van invloed zijn op de aard en de omvang van eenzaamheid in de samenleving: de individualisering, de toename van het aantal alleenstaanden, de ratrace, de technologie (smartphone, sociale media), enzovoort. Toch richt ik mij met dit boek bewust op wat je voor jezelf kunt doen als je je eenzaam voelt. Dit boek richt zich niet op changemakers of beleidsmakers en bevat ook geen programma om eenzaamheid maatschappelijk aan te pakken. Dit laatste is wel degelijk belangrijk, maar het is niet de ambitie van dit boek.

Zoals Olivia Laing schrijft in haar boek 'De eenzame stad':

'Ik denk dat er twee dingen zijn die een rol spelen (als remedie tegen eenzaamheid): leren hoe je vriendschap sluit met jezelf én begrijpen dat veel dingen die ons als individu raken in feite voortkomen uit grotere stigmatiserende en buitensluitende krachten, waartegen wij ons kunnen en moeten verzetten. Eenzaamheid is persoonlijk en ze is politiek.'

WELKOM IN HET LAND VAN
EENZAAMHEID

