DE KUNST VAN HET ALLEEN-ZIJN

Alleen zijn: wie heeft ooit bedacht dat je dat moet kunnen, vraagt journaliste Irene Ras zich af. Liever rent ze van afspraak naar afspraak. Maar als ze haar agenda steeds leger durft te laten, merkt ze dat ze meer ruimte in haar hoofd krijgt. En meer aandacht voor anderen.

"Heb jij weleens dat je een hele dag je stem niet gebruikt?" vroeg ik vriendin A. "Dat komt weleens voor, ja," zei ze. "Dus dat je niemand gesproken hebt die dag, bedoel ik?" vroeg ik door. "Ja nou, heerlijk!" lachte ze.
Jarenlang plande ik zorgvuldig mijn agenda vol. Totdat mijn relatie was verbroken, en mijn gezinsleven zich nog maar tijdens de helft van de week afspeelde. Mijn lege huis was een te groot contrast met dat wat ik zo'n acht jaar lang gewend was geweest. Daarom moest mijn agenda voller, voller dan ooit tevoren. Ik kan me weinig momenten uit die tijd herinneren waarop ik níet in gezelschap was. Vrijdagavond borrelen met vrienden, de volgende ochtend vroeg langs de lijn op het sportveld van mijn zoon of dochter. Aansluitend lunch maken voor de helft van het voetbalteam, snel wat boodschappen doen en daarna een etentje met wie dan ook. Volgende dag uitslapen, naar het bos met gezelschap en zo kan ik nog wel even doorgaan. Als ik niet met mijn kinderen was, dan was ik wel met vrienden, of een combinatie van beide. Een spontaan moment zat er niet in, tenzij een afspraak werd afgezegd – dan regelde ik snel een nieuwe afspraak met een andere vriendin of een vriend. Want een avond of een dagdeel zonder anderen, dat was niet gezellig. "Kun jij nou echt helemaal nooit eens alleen zijn?" vroeg lieve vriendin A regelmatig. A heeft geen kinderen, noch heeft ze ooit haar huis gedeeld met een geliefde. Dat is allemaal niet bewust, maar ze is heel tevreden met haar leven. Ze neemt de dingen zoals ze zijn. Ik wist wel dat ik een beetje overdreef met al die afspraken, maar ach. Een hond mocht ik van haar niet aanschaffen, die zou veel te vaak alleen thuis zijn. "Een hond is nu eenmaal een roedeldier," zei ze dan. "En een mens dan, een mens is toch een kuddedier?" Ik begreep niet waarom ik als mens in staat moest zijn een tijd lang alleen te zijn.

BEHOEFTE AAN VERBINDING

"De mens is inderdaad een sociaal wezen," beaamt Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij verricht onderzoek naar onder andere eenzaamheid. "Maar," zo vervolgt hij, "mensen houden zich soms te krampachtig vast aan al die sociale contacten, uit angst om zich alleen te voelen. Terwijl angst het verkeerde motief is, en bovendien niet nodig. Alleen zijn is namelijk nog iets anders dan eenzaam zijn."
Altijd als ik met vriendin A afsprak, viel me op hoe uitgerust en gezond ze eruitzag. Soms leek ze bijna letterlijk te stralen. Vroeg ik haar wat ze de afgelopen dagen had gedaan, dan had ze meestal wel een paar uur in haar eentje gefietst, piano gespeeld of rustig op de bank een boek gelezen. Naast haar drukke baan, de bezoeken aan goede vrienden, de etentjes met familie en de leuke trips. Ik daarentegen hoorde mezelf net iets te vaak klagen dat ik zó druk was, en heel moe. Stralen deed ik zeker niet. Maar ach, gelukkig had ik een rijk sociaal leven. En zag ik mijn vrienden niet live, dan sprak ik ze per WhatsApp of Facebook wel. Ik was nooit alleen. Net als zo veel van mijn andere vrienden. Posts op Facebook, een volle mailbox, tweets, sms'jes: ik was overduidelijk niet de enige die graag contact heeft met vrienden en vriendinnen. Het lijkt wel alsof iedereen altijd en overal diezelfde behoefte aan verbinding heeft, sterker nog: liefst nog méér wil.

ALONE TIME IS WHEN I DISTANCE MYSELF FROM THE VOICES OF THE WORLD SO I CAN HEAR MY OWN

OPRAH WINFREY

Niet helemaal waar, vindt Theo van Tilburg. Sociale contacten zijn niet steeds belangrijker geworden de afgelopen jaren, we gieten die contactmomenten alleen in een andere vorm. "Een halve eeuw geleden woonden families bij elkaar in de straat, en vrienden in dezelfde buurt of stad. Nu wonen er steeds meer mensen alleen, en verder uit elkaar, maar met dank aan moderne technologie hebben we dus nog steeds contact."
Verbinding is de afgelopen jaren wel steeds toegankelijker en

'Je hoeft niet de omstandigheden te veranderen, maar je houding ten opzichte van alleen zijn'

vanzelfsprekender geworden. Mijn vrienden in de buurt zijn gek genoeg verder uit mijn gezichtsveld dan mijn vrienden op social media. Eén klik op Facebook of WhatsApp en ik weet waar ze mee bezig zijn, wat ze die dag hebben gedaan – en ik kan ze meteen laten weten wat ik ervan vind.

'ALLEEN', WAT EEN STOM WOORD

Na een tijdje kwam ik er niet meer onderuit. Ik was altijd moe en druk. Ik moest toch af en toe thuis op de bank kunnen zitten en nietsdoen? Een leuke film, een lekker drankje en mijn benen op de bank, want ruimte genoeg? En dus hield ik steeds vaker bewust een of twee avonden per week mijn agenda leeg, aanvankelijk met lood in mijn schoenen. Want wie had ooit bedacht dat in je eentje leuk moest zijn? 'Alleen', wat een stom woord. Maar ik voelde me tenminste weer wat uitgerust.

Ronald Franssen is verbonden aan de School voor Praktische Filosofie en Spiritualiteit in Amsterdam. 'Alleen' is juist een heel mooi woord, zegt hij: "In de oosterse filosofie is de kunst van het alleen-zijn de mooiste kunst die er bestaat." Om te filosoferen over die hoogste vorm van kunst moet je eerst bedenken wat alleen zijn precies is. Zo ben je inderdaad alleen als je fysiek in je eentje bent. Een andere vorm van alleen zijn is dat je je ook alleen kunt vóelen, zelfs al sta je op een druk feestje tussen tachtig anderen, of zit je tegenover je partner aan tafel. En ten slotte is er nog een derde vorm van alleen zijn volgens Ronald. En met die vorm lijken we de grootste worsteling te hebben. "Alleen zijn is vervelend als je gelooft dat het een onderdeel is van jouw persoon. Je denkt dus niet: ik ben nu even alleen, in plaats daarvan denk je: ik ben een mens die alleen is."

Daar word ik betrapt, want juist die gedachte, daar was ik zo bang voor. Al had ik met twintig mensen gesproken en gemaild die dag: een zaterdagmiddag in mijn eentje aan de keukentafel met een krant, dan deed ik toch iets verkeerd. "We zijn zo gewend onze aandacht te richten op de buitenwereld, een wereld die steeds drukker lijkt te worden. Jezelf terugtrekken heeft nog steeds een onterecht negatief imago," aldus Ronald. Hoe meer vrienden, hoe meer je écht bestaat, zo zou je soms de indruk krijgen.

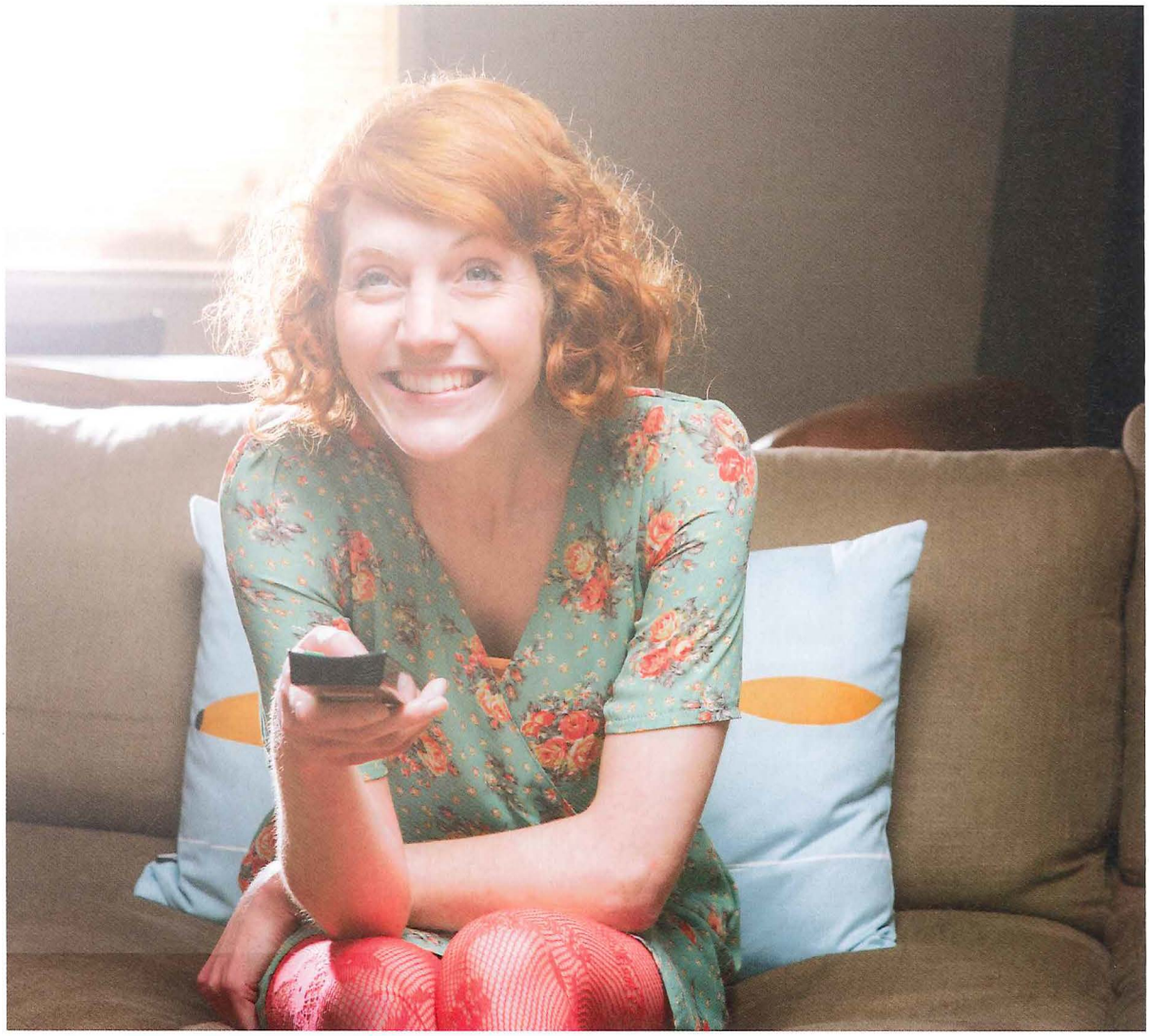
Ieder mens heeft behoefte aan verbinding, legt socioloog Theo van Tilburg uit. "Je voelt jezelf gezien en gewaardeerd. Vrienden, familie: er is natuurlijk een enorme variatie tussen mensen onderling, maar gemiddeld heeft een mens met zo'n vijf personen een band nodig." Het maakt natuurlijk uit of je regelmatig contact hebt met mensen die echt belangrijk voor je zijn, of dat je iedere dag contact hebt met collega's, de kassajuffrouw en de bakker. Maar volgens de VU-socioloog moeten we die vijf niet zo strikt nemen. Heb je vier dierbare vrienden om je heen, dan kun je daar heel gelukkig door zijn. Het gaat erom dat je je door hen gekend voelt in wie je bent.

"Je kunt ook met twaalf goede vrienden een sterke band hebben; het hangt ervan af wat voor jou werkbaar is. De kwaliteit van de verbinding is het belangrijkst, die heeft iedereen nodig ter zelfbevestiging." Contact betekent overigens niet dat je doorlopend met elkaar in gesprek hoeft te zijn. Je kunt ook samen naar het theater gaan en de hele avond naast elkaar zwijgen en genieten van een voorstelling. Zolang het daar maar niet bij blijft, anders schiet zo'n vriendschap tekort bij ernstige levensgebeurtenissen. Maar er zijn nog legio andere bronnen om zelfbevestiging uit te halen, zegt Theo van Tilburg. "Zoals je werk, vrijwilligerswerk, maar ook het rennen van een marathon, iets waarbij je trots kunt zijn op jezelf. Daar heb je niet altijd anderen voor nodig."

DE TRUC VAN DE LEGE AGENDA

Nee, ik was me er niet van bewust dat ik een van de mooiste kunsten uit de filosofie onder de knie aan het krijgen was. De eerste keer was even schrikken, toen ik op zaterdagmiddag mezelf hoorde praten tegen de verkoper op de bloemenmarkt. Ik had welgeteld zo'n achttien uur mijn eigen stem niet gehoord. De avond ervoor had ik lang gelezen, heerlijk geslapen, 's ochtends de krant doorgebladerd, en daarna ging ik naar de stad. Die momenten zo op mezelf had ik steeds langer opgerekt. Ik bleef opzien tegen die stille momenten, zelfs al viel het me iedere keer weer reuze mee, maar de trucjes – twee uur bellen met vriendinnen, snel nog even bij een vriend langs – liet ik steeds meer varen. Of misschien moet ik het andersom stellen: ik paste het trucje van de lége agenda steeds meer toe; steeds meer durfde ik in mijn up te zitten.

Ik was dan wel alleen, maar eigenlijk deed ik dingen waar ik eindelijk eens de tijd voor had. Trainen voor de halve marathon,



rommelen in de tuin, ingewikkelde gerechten koken (want er was natuurlijk altijd nog een afspraak in zicht). Eigenlijk werden die momenten steeds minder erg. Daarna had ik alle tijd en aandacht voor iedereen die me zo lief en dierbaar is. Er was weer ruimte in mijn hoofd. Bovendien: mijn sociale leven bleek nog steeds te bestaan, ook nadat ik een tijdje op mezelf was geweest.
"Als ik me terugtrek, stroomt mijn hoofd langzaam weer leeg," zei A. Waar ze komt, reageren mensen enthousiast. Ze wordt overal uitgenodigd, en iedereen is, net als ik, gek op haar. Ze kan goed luisteren, is geduldig en staat open voor andere ideeën. Ik vind haar absoluut niet eenzaam, en zij voelt zich ook niet eenzaam. "Je hoeft niet de omstandigheden te veranderen, maar je houding ten opzichte van alleen zijn wel," legt filosoof Ronald Franssen uit. "Je kunt alleen zijn, maar je niet alleen vóelen. Verander je je oordeel over alleen zijn, dan verander je je gevoel op de momenten dat je alleen bent. Dat is niet eenvoudig, maar het is nog veel moeilijker om je hele leven alleen en ongelukkig te zijn."
Inmiddels ben ik een tijdje verder en voel ik me niet meer alleen. Af en toe een tijdje op mezelf maakt me juist sterker en evenwichtiger. Toegegeven: de mooiste kunst vind ik nog steeds een viioolconcert van Bach. En nee, zet me niet een paar weken boven op een berg in mijn eentje. Bovendien heb ik alweer enige tijd een vriend, waardoor ik niet zo gek veel avonden of dagen meer alleen ben. Maar volgende week gaat mijn geliefde een weekje fietsen met zijn vrienden. Heerlijk. In mijn agenda heb ik die week al heel veel uren geblokt. Die staan helemaal voor mezelf gepland. ●

I HAVE TO BE ALONE VERY OFTEN. I'D BE QUITE HAPPY IF I SPENT FROM SATURDAY NIGHT UNTIL MONDAY MORNING ALONE IN MY APARTMENT. THAT'S HOW I REFUEL

AUDREY HEPBURN (1929-1993)

TEKST **IRENE KAS** FOTOGRAFIE **GETTY IMAGES**