

---

# Eenzaamheid: een wegwijzer

Het thema eenzaamheid staat in september, voor het derde achtereenvolgende jaar, landelijk op de agenda. Ton Jorna, universitair hoofddocent Praktische Humanistiek, maakt zich sterk voor een onderbelicht aspect.

Eenzaamheid als mogelijkheid voor innerlijke groei.

## Josephine van Balen

**W**AAROM HOUD JIJ je bezig met het thema 'eenzaamheid'?

Eenzaamheid is wat mij betreft sowieso een thema als het gaat om geestelijke verzorging. Daar bedoel ik mee dat je iemand niet alleen laat in zijn situatie. Ik herinner me dat Van Praag het belang van humanistische geestelijke verzorging voor mensen met eenzaamheidsthematiek al in één van zijn eerste verhandelingen naar voren bracht. Hij zei dat mensen onvoorstelbaar alleen kunnen staan in de moeilijkheden van het leven, dat het van belang is dat iemand zich dat aantrekt, en dat het de raadsman/vrouw kan zijn die dat in verbondenheid met de ander doorneemt. In die zin zijn eenzaamheid en verbondenheid een duo.

**Hoe zet je het thema eenzaamheid op de kaart?**

Ik heb verschillende malen over eenzaamheid geschreven. En vorig jaar heb ik het initiatief genomen een symposium over existentiële eenzaamheid en zingeving te organiseren. Vervolgens heb ik van de verschillende bijdragen een bundel gemaakt: *Mag een mens eenzaam zijn?* (2012). Dus je kunt wel zeggen dat ik wat met het thema heb.

**Wat was de aanleiding voor het symposium?**

Dat was een eigen ervaring in 2010 tijdens een dag over eenzaamheid in de 'Week tegen Eenzaamheid'. In het ochtendprogramma werd gesproken over eenzaamheid als een kwantitatief en kwalitatief gemis aan sociale relaties. Aan het eind van die ochtend stond er een mevrouw op en die zei: 'ik heb vanochtend aandachtig geluisterd naar de verschillende sprekers, maar over mijn eenzaamheid is niet gesproken'. 's Middags hield ik een verhaal over existentiële eenzaamheid en zingeving. Diezelfde mevrouw vond herkenning in mijn verhaal, en met haar vele anderen. Zij koppelde dit terug aan de ochtendsprekers. 'Jorna belicht een kant van eenzaamheid die ik zelf ken en heb doorgemaakt. Het was moeilijk, maar bood ook een mogelijkheid om er anders uit tevoorschijn te komen: bewuster, persoonlijker, hartelijker.' Tijdens die dag werd me duidelijk dat sociale eenzaamheid een dominantie kent in het openbare circuit, terwijl eenzaamheid als existentiële aange-



Ton Jorna foto: ©Jos Kuklewsk

legenheid onderbelicht blijft. Dat heeft in samenspraak met Coalitie Erbij, een samenwerkingsverband van veertien maatschappelijke organisaties en maatschappelijk betrokken ondernemingen, in 2011 tot het genoemde symposium geleid.

#### **Hoe kwam de invulling van het symposium tot stand?**

Ik heb voor verschillende invalshoeken gekozen, van ervaring, thema en werkveld. Dat is deels intuïtief ontstaan, deels vanwege bekendheid met bepaalde auteurs die geschreven hebben over of zich kenbaar hebben gemaakt in het thema. Zo heeft bijvoorbeeld Jan Bor in één van zijn boeken over zijn eigen existentiële eenzaamheid geschreven. Eric Ettema bleek zich al enige tijd expliciet met existentiële eenzaamheid in relatie tot het levenseinde bezig te houden. Verder was ik door een promotieonderzoek in contact gekomen met Joerie Calsius. Calsi-

us kijkt naar angst en pleit voor een andere kijk op angst. Hij noemt dat dan 'doorheen de angst' en niet de angst als het ware willen onderdrukken. Het is een kleine stap van angst naar eenzaamheid. Ook dat is in mijn ogen een duo. Eenzaamheid gaat gepaard met angst. En angst kan ook wijzen op iets wat je zelf hebt door te maken. Joachim Duyndam is gevraagd vanwege zijn betrokkenheid bij het onderzoeksproject Geestelijke weerbaarheid aan de UvH. Hij stelt de vraag hoe het mogelijk is dat bij de één eenzaamheid tot aanhoudend isolement leidt, terwijl de ander op een gegeven moment veerkracht toont. En als ik de andere betrokkenen ook kort naloop: met Anne Goossensen kwam ik in contact naar aanleiding van haar oratie als bijzonder hoogleraar Presentie en GGZ. Haar onderwerp is kort gezegd reductie. Ook dat is relevant in verband met eenzaamheid, want mensen die zich eenzaam voelen kunnen in de dui-

ding daarvan door hulpverleners gereduceerd worden. En zelfs zódanig dat er niet zelden nog eens eenzaamheid wordt toegevoegd. En van Anja Machielse wist ik dat zij zich bezighoudt met sociaal isolement. Aanvankelijk zag ik dat als behorend bij sociale eenzaamheid, en ik wilde juist de bakens verzetten met andere invalshoeken. Maar toen ik haar deze twijfel voorlegde was ze erg enthousiast, zij wilde juist graag de link leggen tussen sociaal isolement en existentiële eenzaamheid. Als laatste noem ik mijn eigen bijdrage. Deze bestond uit een verhaal over eenzaamheid als geleider van verbondenheid, toegespitst op een reeks contacten van raadvrouw en cliënt in de psychiatrie.

### **Ben je hiermee volledig?**

Nee, ik heb niet het idee volledig te zijn. Ik heb wel het idee dat wij met deze bundel, dit symposium iets hebben opengegooid. Je zou kunnen zeggen dat er verbindingen zijn ontstaan tussen de voorheen wetenschappelijke eilandjes waar men zich met eenzaamheid bezighield. Voor die tijd wist men als het ware niet wat er op de andere eilandjes gebeurde. Het besef dat er op diverse plekken mee wordt gewerkt, heeft ook voor de betrokkenen zelf positief uitgewerkt. De veelzijdige input brengt aan het licht dat eenzaamheid niet slechts voortkomt uit een tekort aan relaties of gebrek aan kwaliteit in

## Eenzaamheid is een kans

relaties. Het is goed dat, naast de sociologische insteek, ook andere invalshoeken in het openbare discours worden doorgenomen. Dat kan ook ten voordele zijn van de professionals in de verschillende beroepsuitoefening, zodat ook zij de existentiële eenzaamheid kunnen herkennen en niet slechts het gebrek aan sociale relaties. Uit onderzoek is gebleken dat veel interventies ter bestrijding van eenzaamheid niet helpen, en dat het eenzaamheidsprobleem uiteindelijk hetzelfde blijft. Wanneer je de bundel over existentiële eenzaamheid en zingeving leest, dan kan duidelijk worden dat dat niet zonder reden is.

### **Kun je het verband tussen existentiële eenzaamheid en zingeving expliciteren?**

Eenzaamheid heeft te maken met ieders existentie. Er is een eenzaamheidsverhaal te houden over hoe wij in relatie staan met elkaar of wat we van relaties kunnen verwachten. Maar op de eerste plaats bestaan we als individu. En dat individu heeft nogal eens wat te stellen met het leven zelf. Je zou ook kunnen zeggen dat eenzaamheid, vanwege de eigen aard van het bestaan, zich niet laat bestrijden of oplossen. Wel dat we ons tot eenzaamheid moeten verhouden, dat we ons moeten afvragen hoe existentie en eenzaamheid samenhangen en dat we leren in contact te staan met ons diepere ik en de bestaanswerkelijkheid daarvan, zodat we niet aan onze emoties zijn overgeleverd.

En zingeving is belangrijk omdat ik denk dat eenzaamheid alles met zin te maken heeft. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen of ik ook last van eenzaamheid heb of anderszins met eenzaamheid te maken krijg wanneer ik weet dat er een zin te vinden is of een zin te geven valt. Je kunt aan de ene kant zeggen: eenzaamheid is een maatschappelijk vraagstuk. Maar primair vind ik eenzaamheid een zingevingsvraag of -probleem. Dat mensen zich afvragen: wat ben ik hier aan het doen? Hoe moet ik omgaan met de tegenslagen in het leven? Wat betekent het dat het bestaan mij steeds weer voor verrassingen kan plaats en hoe moet ik daar dan mee omgaan? Er zijn diverse vragen te stellen. Dus in die zin heeft eenzaamheid zowel met existentie te maken als met zingeving, of liever: zinvinding. En ik zie het dan als een levensgang, door de obstakels en beproevingen heen, een proces van zelfwording. Daarom zie je in de bundel ook twee lijnen: eenzaamheid is een gevaar, en het is ook een kans. Het kan verschrikkelijk zijn en tegelijk kan het innerlijke groei bevorderen zonder dat je daar bewust op uit bent. In de actuele toestand van eenzaamheid zit namelijk een verhaal dat er al was en dat als gebeuren zich nu manifesteert om toegang te krijgen tot dat wat uit zichzelf ontsloten wil worden en daarmee verbinding teweeg-

brengt. Dan komen thema's als schuld en schaamte aan de orde, die ons wijzen op hoe wij in de schijn verzaken aan ons zijn en zo verborgen houden wie we zijn. Dit zelfonderzoek willen we liever niet doormaken, want je bezinnen op je eigen bestaan, zo denken we uit angst, biedt ons meer last dan dat het uitkomst biedt. En daar verzet ik me tegen. Door het innerlijk leven niet aan te gaan raakt een adequate verhouding tot het bestaan verstoord en doen we in feite niet meer dan overleven. Daarmee onthouden we onszelf de kans om te onderzoeken wat er in die thema's, in jezelf besloten ligt. Naar mijn ervaring leeft diep in elk mens het verlangen om tot leven te komen, en vanuit de erkenning van dat verlangen zijn mensen ook bereid zich de nodige weerstand, pijn en moeite te getroosten. De situatie moet dus de kans krijgen zich te ontvouwen, zodat ook de diepte erin betrokken kan raken en zijn werking kan hebben. Dat verlangen ligt vaak *onder* de schaamte of *onder* de schuld, maar is wel te beluisteren. Mensen zoeken naar een manier om daaraan toe te komen, en dat gebeurt vaak dankzij de bemoeidiging van een betekenisvolle ander om er doorheen te gaan.

Als geestelijk verzorger volg je de actuele situatie van de betrokkene en, zo nodig en zo mogelijk, de karakteristieke loop van het leven van de ander, en daaruit pik je op wat voor de ander hier en nu van belang is, wat er aan de binnenkant leeft. Dus een thema als schuld of schaamte is geen doodlopend straatje, niet einde verhaal, maar iets dat serieus genomen moet worden en opgepakt, door de mensen te laten vertellen en dan het verhaal met elkaar door te nemen. Als het verhaal van de ander slechts wordt beluisterd als een probleem dat moet worden weggenomen en niet als iets dat moet worden doorleefd, dan komt dat verlangen niet vrij. Dan wordt de binnenkant niet gehoord of opgemerkt. Maar als je werkelijk met de ander in contact kunt komen en dan ook de ander met zichzelf in contact kan komen, voorbij of doorheen angst, verdriet, pijn en het verhaal beluistert of verder beluistert,

dan kun je al wat dynamiek ervaren, wat ruimte om wat meer zelf en in relatie te bestaan. Deze bevinding wil ik graag wat ruimer voor het voetlicht brengen.

### **Hoe beschrijf jij of één van de andere auteurs innerlijke groei?**

Innerlijke groei verwijst naar de mogelijkheid van ontwikkeling dankzij de eenzaamheid. De manier waarop heb je voor een deel niet onder controle. Je kunt wel zeggen dat je op een gegeven moment een thema oppakt. Daar ga je je anders toe verhouden, je accepteert het als een deel van je leven. En dat wil zeggen dat je, hoeveel last je er ook van hebt, het als het ware niet meer alleen maar weg wilt hebben. Je ziet enig verband tussen eenzaamheid en jouw bestaan. Maar hoe dat verder verloopt is dan nog niet duidelijk. Ik denk wel dat er bijzondere momenten kunnen zijn voor jou, voor betrokkene. Een inzicht, een contact dat er tot je verbazing blijkt te zijn, waar je blij mee bent of waar je iets aan hebt. Of dat je de dingen die je in het leven tegenkomt, dichterbij jezelf ervaart of kunt brengen. Zo kun je op zo'n weg allerlei ontdekkingen doen. En ik ga ervan uit dat als je eenmaal op die rails zit, de eenzaamheid min of meer doorgaat. Je ervaart jezelf dan echt als een eigenstandig wezen, dat geen houvast meer zoekt, of niet meer vindt, bij anderen aan wie je je tot dan toe had vastgeklampt. Je hebt dan een besef van de weg die je gaat en van wat je hebt door te maken: van gebondenheid naar verbondenheid, van innerlijke strijd naar overgave, van erbij horen naar bij jezelf thuis-zijn. In die zin zul je het anders waarderen. Dat wat je eerst afschuwelijk vond en weg wilde hebben, boezemt meer vertrouwen in, zeker als het ondergaan van eenzaamheid vruchten afwerpt. Eenzaamheid ga je meer als 'leermeester' zien, zoals Armstrong dat heeft ontdekt. Als een mens die existentiële grond van eenzaamheid betreedt, zal hij onwillekeurig groeien, hoe de weg ook gaat.

We willen  
gewoon die pijn  
niet hebben

Door steeds meer aandacht te schenken aan wat zich als werkelijkheid openbaart, leer je het leven zelf wat meer te dragen. Je krijgt een beter besef van je vrijheid maar ook van je verantwoordelijkheid en legt dat niet meer op het bordje van een ander. Je wilt dat op de een of andere manier zelf gestalte geven. En in die zin kun je spreken van doorbraakjes of accentverschuivingen. Enkele auteurs in de bundel spreken van innerlijke omvorming. Dat gaat dan over een doorgemaakte wending in je leven die onomkeerbaar is. Je kunt bijvoorbeeld niet meer met het leven 'spelen', maar ziet juist een opdracht voor je weggelegd die stevast uitgaat naar de ander en het andere. Bij een dergelijke ommekeer gaat het – zo wijst de ervaring uit – om een afgrond die gepasseerd moet worden. Dat is dan een heel markant moment, omdat de betrokkene daar doorheen anders in het leven komt te staan: innerlijk zelfstandig en meer op het leven vertrouwend. Daar krijgt het verhaal van eenzaamheid voor mij ook een spirituele vertaalslag. Dan erken je het wonder in het leven, de grootheid van het leven, je eigen verhouding tot het leven. En dan sta jij zelf in een bepaalde zin niet meer op de voorgrond, maar sta je in verbinding met het leven als bron en komt het leven zoals het komt. Buber heeft dat als volgt verwoord: 'Wat mij van dag tot dag opeist, daarin ligt mijn wezenlijke taak en vervulling van mijn bestaan, dat voor mij ligt.'

Dit verhaal van eenzaamheid en innerlijke groei sluit aan bij onze huidige cultuur waarin autonomie hoog op de agenda staat: je moet zelf wat van het leven maken of het zelf inhoudelijk vorm geven. Onder autonomie is veel meer te verstaan. En het wordt pas tot een kwaliteit wanneer we de autonomie diep genoeg praktiseren. Alleen zo komt de potentie die een mens in zich heeft tot uitdrukking in de vorm van: een autonomie *in* verbondenheid.

### **Heb je daar een ander voor nodig?**

Dat vind ik een moeilijke vraag. Spontaan zeg ik ja: je hebt een ander nodig als obsta-

kel en je hebt de ander nodig als geschenk, en soms is die ander zowel obstakel als geschenk. Met obstakel bedoel ik dat je met een ander niet uitkomt. En met de ander als geschenk bedoel ik de ander die mij ziet waardoor ik meer uit de verf kom. Je kunt ervan uitgaan dat mensen die eenzaam zijn, die in een afgeslotenheid, afgescheidenheid verkeren, dat zelf niet kunnen doorbreken. Dan heb je juist de compassie, de liefde, het inzicht, de toewending van de ander nodig. En dan kan als het ware de bal gaan rollen, hoe dan ook. Het is belangrijk dat de ander een katalysator kan zijn die op bepaalde momenten bemoediging of inzicht geeft op die onvoorspelbare route die je aan het volgen bent. Maar je zult zelf het huiswerk moeten doen. Een eigen leven leiden, een eigen weg gaan. En dat betekent ook zelf de moeilijke momenten doormaken. Het zou niet goed zijn de ander te zien als degene die mijn eenzaamheidsprobleem oplost of bij wie ik voortdurend kan schuilen. De ander mag erop vertrouwen dat er van jouw weg wat terecht komt.

Spontaan noem ik een ander dus een noodzakelijkheid, maar toch kan ik me ook een wat andere route voorstellen. Een route waar mensen zelf, wellicht met de moeder wanhoop, iets doormaken en dan toch ergens door gesteund worden. Zo kan literatuur voor mensen een vertrouwde partner zijn. Of muziek. Ik denk ook aan de natuur als enorme bondgenoot. Ik herinner mij iemand die zei, 'Ja, dat ik eenzaam ben, dat zal ik niet snel met een ander bespreken maar ik ga wel de natuur in en dat doet mij goed.' En dan zijn dat dus, voor een goed begrip, mensen die hun eenzaamheid niet willen ontvluchten. Dat is een ander chapter.

### **Vormt eenzaamheid altijd de geleider naar innerlijke groei?**

Nee. Mensen komen ergens mee, of zoeken iets wat hun situatie aangaat. En de één zal het zus verwoorden, de ander zo. Dat hoeft niet met het thema eenzaamheid te beginnen. Het kan wel in heel veel verschillende verwoordingen of situaties gekend worden.

Wat ik als kenmerk zou willen zien – maar dan gaat het ook over thema's als schuld en schaamte – is dat mensen zich afgesloten voelen. Of ze zitten in hun lijf opgesloten met dingen waar ze geen kant mee op kunnen. En dat betekent dat er een kloof kan bestaan tussen henzelf en de omgeving, maar ook in henzelf. Ze hebben ergens last van en kunnen dan zeggen: 'ik kan mijn eigen lichaam niet vertrouwen' of 'ik heb heel basaal geen aansluiting met wie dan ook.' Het is deel van je, dat herken je, maar vervolgens heb je er geen enkele greep op. Mensen komen ook met een duiding waarvan ze het idee hebben dat die geaccepteerd is, of dat behandeling daarmee mogelijk is, of komen met een verhaal dat hen niet al te klein maakt. En dan kan ik me voorstellen dat een term als depressie eerder valt dan eenzaamheid. Een thema dat al helemaal niet snel op tafel komt is schaamte, terwijl hen dat juist verhindert hun verhaal te doen. Dan doen ze wellicht wel een verhaal, maar met omtrekkende bewegingen. Die schaamte toelaten is dan wel nodig om meer jezelf te worden. Je moet je eigen beperktheid voelen om als deze mens, als jezelf te voorschijn te kunnen komen: niet perfect, maar wel op zoek naar de eigen kern, de kern van jouw existentie.

### **Kan elk mens het huiswerk voor innerlijke groei maken?**

In beginsel wel. Iedereen kent verlangen, tegenslagen of thema's als schuld, schaamte. Dat is in feite niemand vreemd. Maar dat iedereen hier aan toekomt, dat is zeker niet vanzelfsprekend. Er moet dus in dat leven wel iets gebeuren om de persoon te attenderen op wat leven nog meer is of anders is. Je zou kunnen zeggen dat de maatschappij er alles aan doet om ons van de binnenkant van het bestaan af te houden. En we werken er zelf aan mee omdat we er ook niet aan willen. Want in contact komen met jezelf, met je eigen innerlijk, dat is huiswerk, maar dat zijn ook confrontaties. We willen graag controle, we willen graag een aange naam leven, we willen gewoon die pijn niet hebben. We zoeken allerlei wegen om onze

problemen opgelost te krijgen, ze niet meer te krijgen of om ook van de binnenkant van ons eigen bestaan weg te komen. En we denken dat leven vooral te maken heeft met de buitenkant van het bestaan, het hebben van relaties, kinderen, presteren in een goede baan. Voor veel mensen zal het daar ook in zitten, maar tegelijkertijd kennen we ook de voorbeelden van mensen die op een gegeven moment zeggen: is dit nou alles? Die hebben het idee van: ja ik heb wel gepresteerd maar er knaagt toch iets. Of hoe vaak hoor je niet: ergens zoek ik wel diepgang maar ik zou niet weten hoe ik dat moet doen.

### **Hoe zie je de rol van geestelijke verzorging in relatie tot dit thema?**

In mijn visie op geestelijke verzorging zijn de accenten in de loop der tijd duidelijk verschoven: van de min of meer gestolde opvattingen die ertoe kunnen leiden dat je aan de buitenkant blijft staan, naar de belevingswereld die je in contact brengt met het eigen innerlijke landschap. Het gaat er in het vak steeds om in relatie te zijn, in verbinding met de roerende binnenkant van dit bestaan. Dit vraagt van de werker om van binnenuit contact te maken. Contact maken met wat mensen hier en nu meemaken in het leven: wat komen ze tegen en hoe kunnen ze dat begeleid doormaken. Wanneer mensen een eigen weg gaan, noodgedwongen of uit verlangen, dan moeten ze bij iemand terecht kunnen die dergelijke innerlijke processen van zichzelf kent, deze bij de ander herkent en daar met enige wijsheid mee om gaat. Dus in die zin gaat het over wat mensen meemaken en vooral wat ze beleven en hoe aan de binnenkant van het bestaan de emoties huishouden en doorgemaakt willen worden. Die binnenwereld draagt als existentie een potentie in zich. Daar kan een dynamiek ontstaan van een – durende – ontwikkeling: van chaos, eenzaamheid en angst naar zinsamenhang, verbinding en liefde. Het verband met geestelijke verzorging is er omdat 'een gang

Contact maken met  
wat mensen hier en  
nu meemaken

gaan' juist in spirituele bronnen wordt beschreven. Mensen kunnen zich gevoed weten door spirituele teksten. Met name als die geschreven zijn door mensen die een innerlijke weg zijn gegaan, 'wegwijs' zijn. Het mooiste voorbeeld van innerlijke groei dat ik in geschrifte daarvan ken zijn de dagboeken en brieven van Etty Hillesum.

Josephine van Balen MA is geestelijk verzorger bij Arkin, GGZ Amsterdam

## Literatuur

Jorna, T., (2001). 'Eenzaamheid: opgave én kans', *Antenne* 19/3, pp. 5-14.

Jorna, T., (2002). 'Loneliness: Problem and Opportunity', in: A. Halsema & D. van Houten (eds.), *Empowering Humanity*, Utrecht: De Tijdstroom, pp. 121-137.

Jorna, T., (2008). *Echte woorden. Authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam: SWP, pp. 179-240.

Jorna, T., e.a. (2012). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies over existentiële eenzaamheid en zingeving*, Amsterdam: SWP.