



**DE KUNST VAN  
HET ALLEEN-ZIJN**

**DE LIEFDE IS VOORBIJ EN VANAF NU MOET JE HET  
DEELS IN JE EENTJE ROOIEN. MAAR HOE DOE JE DAT  
EIGENLIJK, ALLEEN ZIJN? JOURNALIST CARINE DE  
KOONING BEGON MAAR EENS MET HET VERZAMELEN  
VAN TIPS VAN DESKUNDIGEN EN VRIENDEN.**

De vrijdag voor de kerstvakantie kwam ik thuis. Zoon had een feestje, dochter logeerde bij de burens en manlief had bedacht dat hij dan mooi de stad in kon met zijn vrienden. In plaats van het gebruikelijke vrijdagavond-ritueel – met z'n vieren op de bank een film kijken – zette ik nu mijn fiets in de schuur van een koud en donker huis. Even was ik volledig van slag door de impact van de leegheid. Niet eerder realiseerde ik me hoe intimiderend de afwezigheid van levendigheid kan zijn. Dit is mijn voorland, dacht ik. Want in januari zouden we uit elkaar gaan. Het kwam niet meer goed, die avond. Ik huilde en huilde op de bank waar we geen Netflix keken.

**VERLOSSEND PIEPJE**

In mijn geheugen staat die avond gemarkeerd als de avond waarop ik voor het eerst echt alleen was. Dat was me zo slecht bevallen, dat ik de daaropvolgende tijd zonder gezin

zorgvuldig en ver van tevoren volplande. Yoga, etentje, film, sauna en desnoods met mijn laptop naar een studiezaal van de universiteit in de stad. Alles om maar niet alleen te hoeven zijn. De aangename stilte in de studiezaal, vol studenten met door hun laptops verlichte gezichten, bezorgde me een vredig gevoel waarin het leek alsof ik werd meegenomen door de gezamenlijke energie. Ik kende er niemand, maar voelde me toch minder alleen. Toen ik een keer écht niks had gepland en een blanco vrijdagavond angstvallig dichterbij kwam, appte ik in een vlag van opkomende paniek alle vriendinnen in mijn telefoon. Een wijze vriendin, inmiddels expert in het alleen-zijn, appte terug, nadat ik haar de reden van mijn actie had opgebiecht: 'Ga het maar aan, die pijn. Je moet er doorheen. Deze avonden zijn onontkoombaar en heel belangrijk.' Hoewel ik wist dat ze gelijk had, was ik

enorm opgelucht toen ik snel daarna het verlossende piepje hoorde van mijn telefoon. Gelukkig, over een uur ging ik naar de film. De fantasie die ik koesterde toen de kinderen nog klein waren (een dag alleen zijn, één dagje maar), blijkt ik in de realiteit amper aan te kunnen. Eigenlijk, zo is mijn conclusie, is even op jezelf zijn alleen maar leuk in de context van drukte.

**IN WOELIG WATER**

Waarom is dat zo moeilijk voor veel mensen, alleen zijn? Volgens hoogleraar levensloop-psychologie Nele Jacobs, is de pijn van alleen-zijn een drive tot actie, en dat voelt meestal niet zo aangenaam. "Net als dat honger geen fijn gevoel is, of slaap. Waar honger ons aanzet om te gaan eten en vermoeidheid om te gaan slapen, zet het ongemak van alleen-zijn ons aan tot het aangaan van sociale contacten. De mens is een sociaal wezen dat pas bestaat >

in interactie met anderen.” Niet zo vreemd dus dat ik de pijn van het alleen-zijn liever zo veel mogelijk vermijd. Het verdriet dient zich sowieso wel aan, soms op de meest onver-

## **EENZAAMHEID IS OOK TELEURSTELLING. OMDAT JE NIET HEBT GEKREGEN WAT JE ZO GRAAG WILDE**

wachte momenten. Midden in een gesprek of tijdens het lezen van een boek. De golven overspoelen me en happend naar adem kom ik weer boven. Ik leef nog, maar liever leer ik eerst wat beter zwemmen voor ik me weer in die woelige en onvoorspelbare zee begeef.

### **LIEVER ALLEEN**

Ik ben niet de enige die een deel van de tijd alleen is. Op dit moment zijn er volgens het CBS rond de 2,9 miljoen eenpersoonshuishoudens, en er komen er steeds meer bij: de prognose voor 2025 is 3,3 miljoen. Volgens trendwatcher Lieke Lamb komt dat niet alleen door de vergrijzing en het aantal scheidingen. “Steeds meer vrouwen zijn hoger opgeleid. In Japan blijft een toenemend

aantal van deze groep liever alleen in plaats van te kiezen voor een traditioneel leven met een man en kinderen. Ook in Nederland is dat zichtbaar.” Lieke verwacht dat met name door de verder voortschrijdende technologie het alleen-wonen in de toekomst makkelijker zal worden, ook voor ouderen. “Door apps waarmee je zorg op maat kunt bestellen bijvoorbeeld, maar ook door het delen van apparaten en het inschakelen van hulp. Vraag en aanbod kunnen, mede dankzij social media, steeds makkelijker op elkaar worden afgestemd.”

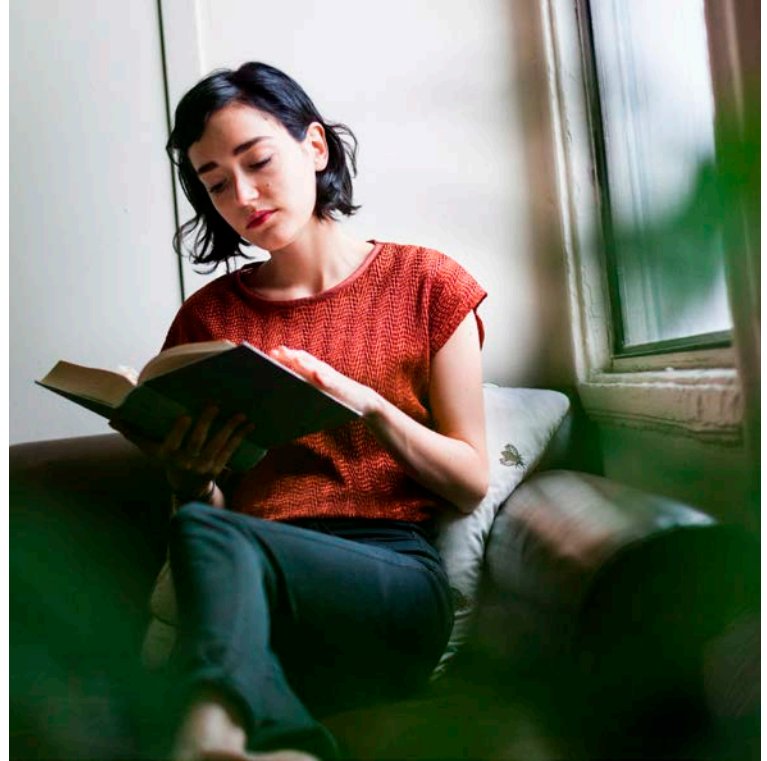
### **GEVOEL VAN GEMIS**

Maar al die technologie helpt natuurlijk geen bal tegen dat rotgevoel van alleen-zijn. Van de Britse schrijfster Olivia Laing verscheen onlangs het boek *De eenzame stad*. Daarin schrijft ze over hoe het haar verging nadat ze voor haar geliefde verhuisde van Londen naar New York en de liefde vervolgens voorbijging. Ze moest zichzelf staande zien te houden in de *city that never sleeps*. ‘De grote stad kan eenzaam zijn,’ schrijft ze in haar boek. ‘...en wie dit erkent weet dat eenzaamheid niet per se over fysiek alleen-zijn gaat, maar

over het afwezig of ontoereikend zijn van verbondenheid, nabijheid, verwantschap: om de een of andere reden is er die onmacht om de gewenste mate van intimiteit te bemachtigen.’ Eenzaamheid is de negatieve pendant van het alleen-zijn, en bij die ervaring komen gemis en teleurstelling kijken. Zo erg, dat er soms ook enorme frustratie en zelfs woede bij komt. Omdat je niet hebt gekregen wat je zo graag wilde, terwijl je toch steeds zo je best hebt gedaan. In een studie naar de definitie van eenzaamheid uit 2007 van Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, wordt het kernachtig samengevat: ‘Eenzaamheid is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie waarin iemand zijn bestaande relaties afweegt tegen zijn eigen wensen of verwachtingen ten aanzien van relaties.’ Teleurstelling dus over wat je relatie niet is (geworden) en een niet meer weg te slikken confrontatie met je verlangen naar meer verbinding. Gelukkig betekent alleen-zijn niet automatisch dat je ook eenzaam bent. En net als de meeste andere vaardigheden is het, tot op zekere hoogte, aan te leren.

## SOCIAAL DIER

Annemie Ploeger, universitair docent ontwikkelingspsychologie met als specialisatie evolutionaire psychologie, legt uit hoe dat bij mensen in elkaar steekt. “Als enige van de primaten is de mens uit het bos gekomen om elders te gaan wonen. Tijdens de overgang van bos naar vlakke was samenwerking enorm belangrijk. Meer dan ooit hadden we elkaar nodig om te overleven. De mens is dus van oorsprong een sociaal dier dat neigt naar samenwerking.” Ze legt de link met chimpansees, de dieren aan wie wij genetisch het meest verwant zijn. “Dat zijn heel sociale dieren. Ze slapen samen in een nest in een boom en hun samenlevingsvorm heeft dezelfde hiërarchische structuur zoals bij ons in het bedrijfsleven of de politiek.” Vanuit dat oogpunt is het dus niet gek dat wij moeite hebben met alleen-zijn. Misschien zijn we er gewoon niet voor gemaakt? Maar zo eenvoudig is het volgens Ploeger toch niet. “We zijn ook verwant aan de orang-oetan en die leeft en slaapt juist solitair. Alleen als vrouwtjes vruchtbaar zijn, blijft het mannetje een tijdje in de buurt. De vrouwtjes zorgen daarna voor de baby’s en de



mannen lopen opportunistisch in het bos, op zoek naar andere vruchtbare vrouwtjes.”

Toch lijken wij meer op een chimpansee dan op een orang-oetan, aldus Ploeger, dus in die zin is het waarschijnlijker dat het alleen-zijn niet in ons DNA zit. “Je ziet dat ook terug in de statistieken. Mensen die alleen zijn, hebben gemiddeld een slechtere gezondheid, meer psychische klachten en leven korter.” Daar staat tegenover dat de mens wel de meest flexibele diersoort is die er is. Ploeger: “Onze prefrontale cortex, het gebied in de hersenen waarmee we kunnen plannen, is veel meer ontwikkeld dan bij andere apen. Daarmee kunnen we nadenken en bijvoorbeeld besluiten: trouwen en kinderen krijgen is niets voor mij, ik blijf lekker alleen. En aangezien we in staat zijn gebleken om grote

veranderingen aan te kunnen, zal het uiteindelijk ook lukken om alleen te zijn.”

## AFSPRAKEN DOSEREN

Dat bewijst ook mijn goede vriend Thomas. Na een relatie van twintig jaar is hij nu drie maanden alleen. “De eerste maand was de hel,” vertelt hij. “Ik was volledig de kluts kwijt en wist niet hoe ik de dagen door moest komen. Maar langzaam maar zeker kwamen er steeds meer dagen waarop het makkelijker ging. Het gemis schuurde niet meer continu en er waren zelfs uren dat ik er helemaal niet mee bezig was.” Inmiddels is hij bij vlagen nog steeds heel verdrietig om wat voorbij is en nooit meer terugkomt, maar lukt het hem wel zijn nieuwe leven vorm te geven. “De eerste shock is voorbij. Met vallen en opstaan heb ik >



**'EERST PLANDE IK  
MIJN HELE DAG VOL,  
MAAR JUIST DAARDOOR  
VOELDE IK ME EENZAAM.  
WANT JE MOET WEL  
WEER TERUG NAAR  
DAT LEGE HUIS'**

geleerd wat werkt voor mij. Eerst plande ik elke lege dag helemaal vol om maar niet alleen te hoeven zijn. Maar daardoor nam juist het gevoel van eenzaamheid toe. Want na elke afspraak moest ik terug naar dat lege huis. Ik leer nu langzaam me te verhouden tot het alleen-zijn en doseer mijn afspraken. Als je investeert in die contacten waar je echt energie van krijgt, kunnen die een compensatie zijn voor de leegte.”

### TROOST IN DE KUNST

Ik voel wel aan dat het er op een dag van moet komen, van het alleen-zijn zonder afspraken. Hier en daar verzamel ik tips van ervaringsdeskundigen. Vrijwel allemaal zeggen ze dat het een heel waardevolle periode is. Achteraf gezien. Want de mensen die er nog middenin zitten, zijn er vaak slecht aan toe, vind ik. Ze zijn of labiel of juist zo krachtig dat ik me afvraag wanneer ze met een smak op de grond terechtkomen. Zo hanteert iedereen een eigen overlevingsstrategie. Een idee dat ik krijg aangereikt, is troost zoeken in een kunstvorm die je raakt. De een heeft dat met klassieke muziek, de ander met theater. Ik vind het bijvoorbeeld

in boeken en kan me enorm getroost voelen door mooi proza.

### LEGE ZONDAG

Met alleen-zijn kun je ook op een compassievolle manier omgaan. Een vriendin, die mindfulnessstrainer is, geeft me deze tip: “Als je heel verdrietig bent, kan het helpen om tegen jezelf te praten als een liefdevolle moeder tegen haar kind. Het helpt echt.” Ik probeer het uit en het klopt. Een imaginaire moeder die haar arm om je heen legt als je snikkend op de bank ligt. Een andere vriendin stuurt me een app na een gezamenlijke lunch. ‘Weet je wat het ook is, op een gegeven moment herken je dat rotgevoel en denk je: o ja, dat is het. En door het te herkennen en misschien zelfs wel te begroeten, raak je er vertrouwd mee. En hoeft je er niet per se meer iets mee.’ Deze mindfulle manier van omgaan met pijn wordt bevestigd door weer een andere vriendin. “Ik kon mezelf enorm zielig vinden op zo’n lege zondag als de kinderen bij hun vader waren. Maar aan het eind van de dag bleek meestal dat dat rotgevoel maar een uur had geduurd. Ik had ook genoten van de stilte en rust om de kranten te lezen.”

Ook het advies van Nele Jacobs is: ga de pijn aan. “Misschien helpt het om te bedenken dat die pijn functioneel is en aanzet tot het maken van keuzes. Gebruik die tijd om na te denken, tot jezelf te komen. Uiteindelijk leer je dan wat bij jou past.” Ik ben een sukkel in het alleen-zijn. Een absolute beginner, maar ik weet nu al dat ik deze vaardigheid niet maximaal wil leren ontwikkelen. Ik droom van een lap grond met een stuk of tien huizen erop, waar ik samen met mijn liefste vrienden vredig oud kan worden – het liefst ook nog met een nieuwe relatie. Want hoeveel kansen op groei alleen-zijn ook biedt, uiteindelijk gedij ik het allerbest bij samen. ●

### MEER LEZEN

- .....
- \* 'De eenzame stad - Over de kunst van het alleen-zijn', Olivia Laing (De Bezige Bij)
- \* 'Alleen zijn - Hoe doe je dat?', Sara Maitland, The School of Life (De Arbeiderspers)
- \* 'De kunst van het alleen-zijn', Anselm Grün (Ten Have)
- .....