

LUISTERENDE HANDEN
gesprek – aanraken - verbondenheid



OVER EENZAAMHEID

In de van Dale staat de volgende betekenis van eenzaam(heid):
Zonder gezelschap of ver van anderen verwijderd; alleen, geïsoleerd, teruggetrokken, contactarm, ontheemd, verloren, verlaten.

Verbonden zijn

Gevoelens van eenzaamheid ontstaan wanneer we ons niet verbonden weten en voelen: ik kom op alleen - of op mezelf te staan en voel me geïsoleerd. Maar verbonden met wie dan?

We zijn geneigd te denken dat het in eerste instantie gaat om contact met andere mensen. Oplossingen voor en aanpak van eenzaamheid zijn dan al gauw: samen iets ondernemen, activiteiten organiseren.

Mijn visie is dat er nog een fase is, voor al dan niet contact met andere mensen is, waarin er eenzaamheid ontstaat. En dat is iets wat iedereen wel kent in meer of mindere mate.

Eigenlijk ga je daarmee een laagje dieper in het onderwerp eenzaamheid. En dat is ook waar volgens mij de handreiking ligt naar mensen, die zich eenzaam voelen.

Als ik het moeilijk heb met iets in mezelf dat me diep raakt dan is mijn eerste neiging om me terug te trekken en niet meer te voelen wat er te voelen is. Weg van de pijn.

Dat kan van alles zijn: rouw, ziekte, scheiding, armoede, angst etc. Soms is het ook nodig om me een tijdje terug te trekken: om te voelen wat er gebeurd is, mijn wonden te likken, te reflecteren op mijzelf en om op verhaal te komen.

Dieren doen het ook als ze iets overkomt. En voor een periode is dat nodig. In een situatie, waar iets gebeurt wat (diep) raakt, zoek je als mens een plek waar je je veilig voelt om je te kunnen verhouden tot wat zich aandient. En na een tijdje is het van belang dat je het contact met anderen weer aangaat. Doe je dat niet, dan is het zo dat hoe langer je op jezelf komt te staan, hoe moeilijker het is om nog contact met anderen aan te gaan.

Maar als je het moeilijk hebt, gaat het er in eerste instantie ook om dat je de verbinding met jezelf voelt. Want als die er niet is dan is dat precies de reden waardoor eenzaamheid ontstaat.

Verbinding met jezelf maken doe je door al je gevoelens toe te laten en te voelen. Lukt het je niet om je gevoelens toe te laten, met alles wat er aan vast zit (pijn, verdriet, schaamte, wanhoop, angst, boosheid, jaloezie, etc.), dan ligt de eenzaamheid op de loer.

Mijn persoonlijke ervaring met eenzaamheid

Vanuit mijn eigen leven weet ik en ervaar ik, dat eenzaamheid heel dicht bij een ieder van ons ligt.

Als me iets overkomt wat me (diep) raakt, dan ben ik er heel goed in om “me eroverheen te zetten” en “me niet te laten kennen”. Maar ook zijn er gedachten als “nu even niet” of “ik heb er geen zin in” of “het komt me niet uit” en ook wel “lastig”.

Soms is het heel praktisch, dat ik het kan laten of negeren, omdat je in sommige situaties echt even je hoofd erbij moet houden om te kunnen blijven functioneren. Maar voor de lange duur is dat nou precies, waar mijn eerste gevoel van eenzaamheid begint.

Inmiddels weet ik, dat mijn lichaam mij signalen geeft, dat ik ergens aan voorbij gegaan ben. Mijn lijf herinnert mij eraan, dat er iets is wat nog gevoeld wil worden. Ik wordt heel moe, of ik kan juist niet slapen, ik kan me niet concentreren, of mijn hartstreek voelt strak en/of pijnlijk, ik heb het heel koud of ik krijg pijn in mijn buik of ik krijg het juist heel warm.

Soms ‘zeurt’ er gewoon wat in me. Het is een onbestemd gevoel en ik weet niet wat het is, wat me zo raakte. Zo ‘goed’ ben ik erin om het te parkeren. Terug herinnerend, voelend en denkend, kom ik vaak wel weer uit bij wat er gebeurd is en zoek ik alsnog naar een manier om de pijn, die het opriep, toe te laten.

Dit is iets wat ik geleerd heb, gaandeweg in mijn leven. En elke keer is het weer anders. Dus elke keer is het weer tasten in mezelf welke vorm in dat moment past.

Dus de ‘ingrediënten’, die ik gebruik tegen mijn eigen eenzaamheid zijn:

1. *Herkennen*: Mijn lichamelijke en emotionele signalen serieus nemen als ze zich aandienen. Hoe subtiel dat soms ook is.

2. *Erkennen*: Verantwoordelijkheid nemen voor dat wat zich bij mij aandient, door te gaan zoeken naar een manier om er contact mee te maken.

3. *Toelaten*: De tijd en ruimte nemen, die ik nodig heb. Gevoelens komen vaak pas als er een zekere rust en veiligheid is. En vaak komen gevoelens in etappes en met herhaling, dus 1x flink huilen is dan niet genoeg.

Nieuwe kansen

Maar als je jaar in jaar uit voorbij bent gegaan aan alles wat er in je geraakt werd, gewoon omdat je van klein kinds af aan geleerd hebt, dat je flink moet zijn of omdat je dat is voorgeleefd in je omgeving, dan weet je vaak niet meer wat je voelt of sterker nog dan voel je niet meer zoveel.

De subtiliteit van gevoelens terug halen, zoals ik hierboven beschreef, is dan niet meer zo gemakkelijk te toe te passen.

Toch biedt het leven altijd weer nieuwe kansen, elke dag weer. Oude, onder het stof bedolven gevoelens, kunnen weer aangeraakt worden in nieuwe situaties.

Dus de keuze of het besluit om jezelf en je gevoelens serieus te nemen, helpen je in het moment om gevoelens toe te laten. Een volgende stap is dat je gaat herkennen dat de heftigheid van het moment kan voortkomen uit oude, onverwerkte pijn, waardoor er een lading meekomt.

Bewustzijn

Het hebben van bewustzijn over hoe eenzaamheid kan ontstaan en wat er voor nodig is om het contact met jezelf te herstellen, is belangrijk ter voorkoming en ook ter genezing van eenzaamheid.

Wanneer je met iemand, die eenzaam is, te maken hebt, dan gaat het er in de eerste plaats niet zo zeer om dat hij/zij andere mensen ontmoet en activiteiten gaat ondernemen in de buitenwereld.

In eerste plaats gaat het er om, dat er een manier gevonden wordt om het contact met zichzelf weer te vinden of te herstellen.

Want, hoe vaak komt het wel voor dat mensen een relatie hebben, waarin zij zich (dood-)eenzaam voelen?

Dat hoeft niet eens zo zeer te maken te hebben met de kwaliteit van de relatie, maar zegt meer iets over het onvermogen van de persoon in kwestie om contact met zichzelf en vervolgens met de partner te maken.

Zelf ben ik gelukkig getrouwd en heb ik volgens mij alle ingrediënten in huis om me niet eenzaam te hoeven voelen. Toch zijn er momenten in mijn leven, waarin ik het moeilijk heb en ik me echt wel eenzaam voel. Gewoon omdat ik dan even het contact met mezelf kwijt ben en dus ook met mijn man en omgeving. Als ik weer verbinding kan maken lossen de gevoelens van eenzaamheid weer op.

Eenzaam ↔ alleen

En, hoeveel mensen zitten er in een sleur van het leven, zijn niet echt happy met wat ze doen, maar weten niet hoe het te veranderen en leven ondanks alle sociale contacten, het gezin, het huwelijk, het werk en alle dagelijkse hobbies toch in eenzaamheid met zichzelf.

De een wordt gek van het gefluit in zijn hoofd en wordt steeds dover, waardoor hij geïsoleerd raakt; de ander heeft het altijd te druk met werk; weer een ander is altijd maar bang. Ook dat zijn situaties, waarin eenzaamheid ontstaat. Maar daar gaan we vaak aan voorbij. Of noemen we dat alleen zijn? Want alleen zijn we allemaal. We worden alleen geboren en zullen alleen weer gaan. Dat is een feit.

En ook zijn er mensen, die een zelfgekozen 'eenzaam' leven hebben en zich toch niet eenzaam voelen.

Wat maakt dat de een zich eenzaam voelt en de ander niet?

Luisterende handen: gesprek – aanraken – verbondenheid

Ik ga er vanuit dat ons lichaam een geheugen heeft en dat alle gevoelservaringen – prettige en onprettige - in het geheugen van ons lichaam liggen opgeslagen. Van oorsprong zijn wij voelende wezens, gaandeweg ons leven kan het zo zijn dat bepaalde gevoelens zo diep verborgen zijn dat we er niet zo gemakkelijk contact mee kunnen maken.

Toch is het ons lichaam, dat ons ingang biedt om weer contact te maken met onszelf. En daar waar het onszelf niet lukt, daar kan de aanraking ons helpen om weer contact te maken met ons voelende lichaam.

Een goede affectieve aanraking kan je laten voelen dat je er mag zijn, met alles wat er in je leeft, het kan je een gevoel van steun of troost geven. Doordat je aan den lijve kan voelen dat het goed is, kan er weer een opening ontstaan naar contact: met jezelf, maar ook met de ander die er opdat moment bij is.

In die zin loopt het contact of verbinding maken met jezelf via de ander.

In de wederkerigheid van het contact, waarin je kan voelen dat iemand er echt voor jou is, kan de opening ontstaan naar je eigen gevoelswereld. Dan wordt het isolement doorbroken.

Aanraken is daar niet altijd voor nodig of soms zelfs niet mogelijk, omdat sommige mensen geen aanraking verdragen. Meestal heeft dat te maken met oude ervaringen uit het verleden. Niet altijd gekend of bewust. In dat geval wordt het begrip aanraken ruimer gezien. Ik kan iemand ook aanraken door hoe ik ben. Als er meer vertrouwen en veiligheid is in de ontmoeting kan fysieke aanraking in een latere fase nog komen.

Het voordeel van aanraken is dat woorden vaak zoveel gevoelens kunnen weghouden. En om werkelijk contact te maken met jezelf moet je weer gaan voelen. Dat doe je met je lichaam. Het lichaam en gevoelens zijn altijd met elkaar verbonden.

Als ik mij innerlijk gespannen voel dan kan ik dat terug voelen in mijn lichaam: het wordt koud, mijn spieren spannen zich, ik ga in mijn hoofd zitten, mijn stem verandert, mijn blik verstrakt. Als mijn lichaam ontspannen en zacht aanvoelt dan weet ik dat ik mij van binnen ook ontspannen voel.

Wel is het fijn om woorden te gebruiken: om aan te geven waar je zit en om dat wat gevoeld wordt een plek te geven. In die zin vullen woorden aan.

Ervaringsgerichte oefening

In de zorg voor andere mensen menen we vaak goed te weten hoe iets voor een ander is en wat andere nodig hebben.

Toch is het de enige manier om echt te 'weten' hoe iets voor een ander kan zijn door het zelf mee te maken. Dus door zelf te voelen hoe jij zelf reageert in vergelijkbare situaties.

Vandaar dat ik vandaag niet alleen wat heb willen vertellen over mijn visie op eenzaamheid, maar jullie ook iets wil laten ervaren.

Vanuit je eigen reacties kijk je er misschien anders tegen aan.

Een theorie is altijd anders dan een gevoelde ervaring. Een gevoelde ervaring blijft in je herinnering, al is het in het geheugen van je lichaam.

Met hartelijke groet,

Dederiek Daum

LUISTERENDE HANDEN

www.luisterendehanden.nl

06 - 30623794

