

## Eenzaam zijn is een hele prestatie in deze maatschappij

### *Over existentiële eenzaamheid onder jongvolwassenen*

Column Lizette Schoenmakers, MA Humanistiek  
Bijeenkomst met staatssecretaris Martin van Rijn  
Universiteit voor Humanistiek  
26 september 2016

“Goedemiddag allemaal,

Elke keer dat ik over eenzaamheid vertel, ontstaat er net een ander verhaal, steeds ontdek ik nieuwe nuances. Dat is kenmerkend voor het thema: het heeft in ieder levensverhaal een andere betekenis en diepte. In mijn twintiger jaren heb ik me langere tijd heel eenzaam gevoeld. Ik bevond me in een onontwarbare kluwe aan gevoelens en gedachten -waarvan ik aanvankelijk niet eens wist dat ze *eenzaamheid* heette- een toestand waarin ik me opgesloten voelde.

Door veel erover te lezen, tóch te praten, door te leven, te groeien, te mediteren, is het heftige gevoel van liever lee tot rust gekomen. Eenzaamheid is nu een bekende die af en toe weer eens langskomt.

Als vervolg op mijn eigen ervaring met eenzaamheid, heb ik een masterscriptie geschreven over existentiële eenzaamheid onder jongvolwassenen. Mensen tussen de 20 en 30 jaar, starters, studenten, prille ouders: jonge mensen die net heldhaftig hun eigen leven begonnen vorm te geven, die eigenlijk net pas helemaal zèlf het roer in handen hadden.

**Mijn stelling is dat er niet genoeg compassie is met de gevoelens van eenzaamheid die juist in deze levensfase spelen. Bovendien wordt niet genoeg gezien, dat ook op deze leeftijd eenzaamheid heel heftig en ingrijpend kan zijn.**

Er bestaat een hardnekkig ongecompliceerd beeld van een gezellig wild studenten leven, van een stijgende lijn richting een leuke baan, van succesvolle starters en gelukkige jonge ouders. In werkelijkheid is de levensfase van jongvolwassenheid er één waarin je flinke hordes moet nemen. Het is een fase waarin je wat uit te worstelen hebt en bijna onherroepelijk eenzaamheid ontmoet.

Op die leeftijd sta je namelijk voor grote keuzes: wat wil ik studeren? Waar ga ik wonen? Bij wie wil ik horen? In de ontwikkelingspsychologie worden dit ‘kernkeuzes’ genoemd, ze bepalen de koers van je verdere leven. Het zijn dus keuzes met een zeker gewicht en terwijl je moet beslissen ben je nog zo jong, onervaren en zoekend. Op datzelfde moment ben je net op jezelf gaan wonen en ben je de nabijheid van het vertrouwde uit je jeugd verloren. Zelfs als je daarmee beter af bent, is het wel een breukervaring.

En dan is er nog dat ding dat ‘deze moderne tijd’ heet. De wereldwijde vrijheid waarin je zelf je die eigen keuzes moet maken, voel je nu in volle hevigheid. Door te kiezen en identiteiten

uit te proberen leer je jezelf kennen, maar dat kan een pijnlijk en confronterend proces zijn. Wat als je niet weet wat je wil, als de veelheid van alles je overweldigd en je geen aansluiting voelt.. noch bij je ouderlijk huis, noch bij de nieuwe mensen om je heen- wat dan?

Ik heb gesproken met jonge mensen die heftige eenzaamheidservaringen hadden.

Een jongen vertelde : *'De fantasie die ik had over de toekomst.. het bleek een doodlopende weg te zijn. Waar ik behoefte aan had, was echt contact met anderen. In je hoofd kunnen je gedachten alle kanten op gaan. Ook in mijn zoektocht naar antwoorden op vragen als 'wie ben ik?' en 'wat is de betekenis van mijn leven?', kon ik niet bij anderen terecht. Ik ken geen mensen die daar ook zo over nadenken. Als ik erover had kunnen praten.. was ik minder eenzaam geweest'.*

In zijn verhaal hoor je dat eenzaamheid niet alleen het gemis aan contacten is, het is ook de confrontatie met je innerlijke verwarring en grote vragen. Dit wordt ook wel existentiële eenzaamheid genoemd. Juist omdat je in deze levensfase nog zo jong, onervaren en zoekend bent, ligt de confrontatie met deze existentiële eenzaamheid op de loer.

Ga maar na. Tijdens je studie kom je in aanraking met andere wereldbeelden, filosofische inzichten, medestudenten met een andere levensvisie. Maar ook als je niet studeert.....de breuk met het vertrouwde kan een proces van twijfel teweeg brengen, waarin je waarden gaan schuiven en je nieuwe antwoorden op grote vragen moet zien te formuleren. Omdat in deze fase het fundament gelegd wordt voor je verdere leven, raken je vragen ook eerder aan *fundamentele vragen*. De moeite om antwoorden te vinden, raakt daarmee gelijk aan een *fundamenteel gevoel van eenzaamheid*. Dit kan tot wanhoop leiden, tot het gevoel helemaal alleen te staan in een onbarmhartige wereld. Het kan leiden tot een gevoel van intense machteloosheid in het begrijpen van je eigen innerlijke wereld.

Een meisje vertelde: *'Het was echt gestoord soms. Het interesseerde me allemaal helemaal niks meer. Ja.. je gaat door een soort grens van jezelf heen. Van ja.. who cares eigenlijk nog weet je wel? Daarna voelde ik me echt weer verdrietig en radeloos.. en dan s nachts liep ik rond om te kijken of ik.. even contact met iemand kon zoeken, omdat ik het gewoon niet meer uithield met mezelf'.*

[Stilte..]

Maar op de bodem van die put waar je 'het niet meer uithoudt met jezelf', daar kan de weg naar verlichting van de eenzaamheid beginnen. Tenminste.. **Als** je iemand treft die je aankijkt en niet van je vraagt dat het goed met je moet gaan. **Als** iemand je leert dat die kluwe aan gevoelens en gedachten *eenzaamheid* heet. Dat het een rouwproces is over verloren identiteiten en verbanden. **Als** je een zenmonnik ontmoet -of iemand anders- die je leert om je tollende gedachten te tot rust te laten komen en je eenzame weg als mens te aanvaarden. **Als** je *tijd en ruimte* krijgt om te herstellen en je eigen weg te zoeken.

[Stilte..]

Het is niet eenvoudig in deze maatschappij om fatsoenlijk een tijdje eenzaam te zijn, dat is zelfs een hele prestatie!!

Een jonge vrouw beschreef het zo: *‘Welke kant moet het nu op met mij? Steeds weer wordt ik op mezelf teruggeworpen van.. ja.. ik kan met zoveel mensen praten, maar ja.. ik moet het doen. Ik ben helemaal aan mezelf overgeleverd. Hoe kan ik nou aanhaken? Ik zie ze allemaal voorbij trekken en dan eh.. ergens moet je dan op die trein springen en dan.. eh.. ‘meegaan’.’*

De druk in deze maatschappij is hoog, de maatstaf is succesvol zijn en presteren. Om nog maar te zwijgen van de druk om sociaal te zijn, die uitgaat van de zogenaamde ‘sociale’ media. Het beeld van jongvolwassenen als succesvolle, blij, sociale mensen die weten wat ze willen, wordt naar mijn idee te weinig aangevuld met beelden van de werkelijkheid.

Jonge mensen meten zich met dit beeld en proberen identiteiten hoog te houden die niet bij hen passen, of voelen zich in vergelijking volledig mislukt. Dit versterkt enerzijds onnodig de gevoelens van eenzaamheid die er op die leeftijd evengoed al zijn. Anderzijds versterkt het ook de vlucht voor eenzaamheid, in gevoelloosheid, ongezonde relaties, verdovende middelen of het najagen van eigen belang. Een vlucht voor het innerlijk proces van zelfwording dat eenzaamheid is.

Als je om wat voor reden dan ook tijdens jongvolwassenheid met existentiële vragen te maken krijgt, heb je veel moed nodig om het eenzame zoekproces naar antwoorden aan te gaan. Probeer maar eens op die trein te springen, terwijl je onderwijl een grote steen met je meesleept. Als het je al lukt, is dat een topprestatie waarvoor niemand je zal belonen.

De kracht van eenzaamheid is juist dat je door eenzaamheid te doorleven, je jezelf leert kennen en daarmee een authentiek, zelfstandig en verbonden mens wordt. Dat je leert je eigen weg te gaan en dat je je mensbeeld verrijkt met een visie op kwetsbaarheid. Een jongen zei bijvoorbeeld: *‘Als je juist beseft dat iedereen een soort kapot is.. dat heb je een heel ander soort van verbondenheid ook, omdat het gebaseerd is op wat je ècht ervaart, en wat anderen ook, denk ik, ergens wel ècht ervaren’.*

Er zou meer compassie moeten zijn met jonge mensen die eenzaamheid meetorsen. Het zou normaler moeten zijn om gevoelens van eenzaamheid te hebben en ze te bespreken. Er zou meer aandacht moeten zijn voor de moeites die vooraf gaan aan eventueel succes in de maatschappij.

[Stilte..]

Nu is voor mij de eenzaamheid niet meer zo heftig, ik vind het zelfs een boeiend thema en ik praat er graag over. Zoals in deze column, ik hoop dat u.. er wat van opgestoken hebt en zich aangesproken voelt.. want wie gaat jongvolwassen de hand reiken, ze vertellen dat hun gevoelens er mogen zijn, dat ze in hun eenzaamheid niet alleen hoeven staan?

Als u nog verdere achtergrond informatie nodig hebt, [mijn masterscriptie](#) is te lezen op internet.

Dank u wel voor uw aandacht.”