

Me, myself and I

Wie aan eenzaamheid denkt, zal in eerste instantie denken aan mensen die sociaal geïsoleerd leven, die geen familie of vrienden (meer) hebben, die op zichzelf leven en mogelijk in zichzelf gekeerd zijn – door eigen toedoen, door diverse ‘omstandigheden’. Wie verder gaat denken kan iemand voor de geest halen die juist veel vrienden heeft, die niet te klagen heeft over belangstelling, maar zich desondanks eenzaam weet – en voelt; dan kan het contact met anderen oppervlakkig zijn, niet ‘raken’, dan kan iemand niet goed in contact zijn met zichzelf. Nog een denktrede verder: iemand weet zich sociaal begripvol ingebed, is in balans met zichzelf, maar ervaart bij vlagen toch sterk alleen te zijn – met rillingen op de rug...

In deze vierde en laatste bijdrage over levensbeschouwelijke thema's wil ik stilstaan bij de eenzaamheid die de aanduiding ‘existentieel’ heeft meegekregen.

Isolement

Er wordt wel eens gezegd dat je niet bestaat indien anderen je niet zien of je onverschillig laten. De behoefte om gezien te worden kan zelfs zo'n schrijnende vorm aannemen dat iemand letterlijk wegwijnt en niet meer wil zijn. Het gaat dan om bestaanserkenning als noodkreet: zie mij, ik ben er ook, ik mag er ook zijn. “Hé jij daar, hallo! Hier ben ik!”

Tja, en wat dan als iemand je niet ziet staan? Is die ander echt zo belangrijk om jezelf als mens gewaardeerd te weten? “Hallo zeg! Ik weet zelf wel dat ik het waard ben om te leven.” En, *wat* is je waarde dan? En *voor wie*? Voor je spiegelbeeld? Is dat spiegelbeeld voldoende en zo niet, hoe stap je daar dan uit en in het sociale? Vraag om hulp.¹ Maar wat als je dat nu net niet kunt? De cijfers over eenzaamheid in onze postmoderne samenleving liegen er niet om.

In het essay “De eenzaamheid van stervenden in onze tijd”² staat Norbert Elias stil bij de prijs die betaald wordt voor de individualiserende samenleving waar cohesie ontbreekt, waar intermenselijk contact oppervlakkig wordt en mensen onhandig zijn geworden in het omgaan met zoiets basaals als de dood. “Als mensen tijdens het sterven moeten voelen dat zij, hoewel nog in leven, nauwelijks nog betekenis hebben voor de mensen om hen heen, dan zijn zij werkelijk eenzaam. In onze tijd zijn er juist van deze vorm van eenzaamheid vele voorbeelden, sommige alledaags, sommige uitzonderlijk en extreem [die] doen beseffen hoe fundamenteel de betekenis van mensen voor elkaar is. Het laat tevens zien wat het voor stervenden betekent als ze terwijl ze nog leven al voelen dat ze reeds uit de gemeenschap van de levenden zijn gestoten.³ (...) Het leed van een stervende kan verschrikkelijk zijn, evenals het verlies dat levenden lijden wanneer een geliefde of vriend sterft. Verschrikkelijk zijn vaak ook de collectieve of individuele fantasieën die de dood omgeven. Om de angel aan de dood te ontnemen en er de simpele werkelijkheid van het eindige leven tegenover te stellen, die opgave ligt voor ons. (...) Mensen worden allerm minst geholpen door de sociale verdringing, door het gordijn van onbehagen dat rond de hele sfeer van het sterven hangt. We moeten misschien toch duidelijker de dood bij de naam noemen en niet net doen of hij een geheim is. De dood herbergt geen geheim, opent geen verborgen deur, de dood is gewoon het einde van een mensenleven.”

In deze tekst gaat het verder dus niet om de psychosociale problematiek van eenzaamheid en vereenzaming, maar om fundamentele menselijke trekken. Edoch, de dood – te beschouwen als ‘gewoon’, of met angst en onbehagen – komt dringend en dwingend terug.

Psychiater en psychotherapeut Irvin D. Yalom⁴ spreekt over ‘isolement’, over (af)gescheiden zijn (van iets of iemand). Hij benoemt drie vormen van isolement. De eerste betreft *inter-persoonlijk* isolement: het afgescheiden zijn van de medemens – eenzaamheid in de volksmond. De tweede vorm is de *intra-persoonlijke*: de eigen gevoelens en verlangens krijgen geen plaats, het eigen oordeel wordt gewantrouwd – jezelf niet ervaren als een autonoom wezen. Rest nog het *existentiële* isolement: de onoverbrugbare kloof tussen mij en de ander, tussen individu en de wereld. Het is de confrontatie met de dood, met de vrijheid en met de groei naar volwassenheid die het individu ‘de vallei van eenzaamheid’ instuurt.

¹ Er is sedert enige tijd een laagdrempelig medium voor eerste hulp bij eenzaamheid: het internet. Zie bijv. www.eenzaamheid.info.

² Norbert Elias: *De eenzaamheid van stervenden in onze tijd*. Amsterdam: Meulenhof, 1984/2008. p. 75 e.v.

³ Actueel: SIRE brengt de eenzaamheid van dodelijk zieken onder de aandacht, www.ikbenernog.nl.

⁴ Irvin Yalom: *Existential psychotherapy*. New York, Basis Books. 1980, p. 353 e.v.

Oog in oog

Sterven wordt gezien als de meest eenzame menselijke ervaring. Alle geliefde naasten kunnen aan je sterfbed aanwezig zijn, kunnen troost bieden, maar zij blijven vooralsnog. Jij bent het die vertrekt, die de wereld laat voor wat die is, jij bent het die het eigen leven te niet ziet gaan; jouw wereld verdwijnt. De wetenschap van de dood die komt (eens...), die waargenomen is bij het verlies van anderen, die is nu zichtbaar in het eigen lijf, in de verkleurende ledematen, in de moeizame ademhaling, in het vernauwende bewustzijn. Rauw rouwen om jezelf. Of wellicht verblijd, opgelucht kunnen laten wat was.

Tenzij het om een zelfgekozen en –georganiseerde dood gaat, is het ongewis wanneer ‘het’ zover is. Als ongeboren vrucht of als haast ‘voltooide’ oudere, als recreatief fietser of als glazenwasser, als coureur of uitgezonden militair – waar en op welk moment ook: de dood zit niet alleen op onze schouders of ons op de hielen, maar klopt met iedere hartslag mee... Filosoof Martin Heidegger schreef reeds: *Sobald ein Mensch zum Leben kommt, sogleich ist er alt genug zu sterben*. De dood is niet iets wat in de toekomst ligt, maar een immer aanwezige. “Als het er om gaat een zicht te verwerven op de mens als totaliteit, is een toereikend begrip van de dood onontbeerlijk. Want hoe zou men ooit kunnen beweren een zicht op de mens als totaliteit verworven te hebben, wanneer de mens als ontwerp steeds een moment van kunnen-zijn insluit, dus eigenlijk nooit af is? Deze moeilijkheid kan slechts ondervangen worden door de explicatie van het mens-zijn als *Sein zum Tode*. Want zolang de mens is, staat hem altijd nog een of andere vorm van kunnen-zijn open. Daartoe behoort echter het einde van zijn in-de-wereld-zijn, en dit is de dood. Het einde van de mens als kunnen-zijn begrenst en bepaalt de mogelijke totaliteit van het mens-zijn.”⁵ De dood is de *uiterste mogelijkheid* van de mens.

Voor filosofen Albert Camus en Jean-Paul Sartre, die het bestaan als zodanig absurd noemen, is de dood juist het ‘bewijs’ voor die absurditeit. De dood is absurd omdat zij ons hele leven absurd maakt. De dood is een bruto feit, iets toevalligs. De dood, zo stelt Sartre, ontnemt aan het leven iedere betekenis; zij is niet mijn mogelijkheid, de dood is de ver-nietiging van iedere mogelijkheid.

Sartre stierf als blinde, Camus overleed door een verkeersongeval en Heidegger, blijkens de overlevering, in alle rust. De dood als immer aanwezige (binnen of buiten de mogelijkheden), de dood als iets wat niet af te kopen is, waarmee niet te marchanderen valt. Dit lot van bewust weten van de eigen sterfelijkheid is in diepe ervaring niet te delen met anderen. Goed, je kunt erover praten met anderen en troost zoeken, maar dat wat zich niet in taal laat uitdrukken, de angst en de gevoelens die gepaard gaan met het besef, liggen besloten in de eigen persoon. Niemand anders kan voor je leven, niemand anders kan voor je sterven.

Deze wetenschap van het eindige in jezelf zal of kan mede bepalend zijn voor de manier waarop je je leven vormgeeft. Laat ik de gevoelens en overwegingen omtrent mijn dood toe, houd ik mijn vizier open, of sluit ik me ervoor af, steek ik mijn kop in het zand? Laat ik de onmiskenbare kwetsbaarheid van mijn bestaan toe in relatie tot mijzelf en anderen of leef ik er op los en consumeer ik blind mezelf en de ander? Of is er een en/of? Wat is hier goed om te doen, wat is mogelijk beter; wat kan ik als levenslast dragen en waarmee mag of kan ik anderen belasten?

Kosmische onverschilligheid

Om te leven en overleven staan we in contact met anderen. We worden geboren uit iemand, groeien op in een sociale context, leren de waarde kennen van het contact met anderen, koesteren de geborgenheid in bijvoorbeeld economische of intieme relaties. We spelen –als ik mag generaliseren– het spel des levens het liefst met anderen. Maar hoe dicht we de ander ook kunnen naderen, uiteindelijk staan we er alleen voor; je leeft door en voor jezelf. Otto Rank benoemt de groei naar volwassenheid en (relatieve) onafhankelijkheid ‘het trauma van de geboorte’. Was er in aanvang sprake van volledige afhankelijkheid (het verblijf in de baarmoeder, de vroege maanden en jaren van opvoeding), de gang naar volledige zelfstandigheid betekent fysieke en psychische afgescheidenheid. Ons leven is uniek maar tevens volstrekt contingent; we zijn er maar hadden er net zo goed niet kunnen zijn. De aarde draait zonder ons net zo hard door. *Why are we here, because we're here; roll the bones. Why does it happen, because it happens; roll the bones.*⁶ We moeten het ermee doen. En natuurlijk kan iemand die door schade en schande wijs denkt te zijn geworden, stellen, zoals satyr Silenus dat doet, de begeleider van Dionysus: *Het allerbeste is voor de mens absoluut onbereikbaar: niet geboren te zijn geweest!* Inderdaad, onbereikbaar, een gepasseerd station. De ervaring van kosmische onverschilligheid kan de koude in je botten laten trekken. Het besef op jezelf teruggeworpen te zijn, het ervaren van de daarmee samenhangende vrijheid, van het jezelf verantwoordelijk weten voor al je gedachten en daden, kunnen gevoelens van hulpeloosheid en grondeloosheid tweebrengen. De deur

⁵ W. Luijpen: *Nieuwe inleiding tot de existentiële fenomenologie*. Aula, 1973, p. 461

⁶ Rush: *Roll the bones*. Atlantic, 1991. ‘Roll the bones’ (N. Peart). Met ‘bone’ wordt ‘dice’ bedoeld, dobbelsteen.

staat dan open voor het ‘unheimische’, voor vervreemding, voor angst. Aldus ‘de’ existentialisten. “Is er iets of iemand die kan verzachten, mij kan verwarmen? Iemand die mij verlost van die existentiële inzichten, of liever nog: van die filosofen? God? Help!”

Waardevolle relaties

Neen, er is niemand. En geen enkele relatie kan het existentiële isolement wegnemen, aldus Yalom. Wil een relatie met iemand echt waardevol zijn, dan dient resoluut het isolement geaccepteerd te worden, en ook dat van de ander. Indien een ander instrumenteel ingezet wordt om het isolement te verhullen, is er sprake van regelrechte ontkenning. Iemand die het eigen leven niet kan bevestigen en steeds behoefte heeft aan bestaanserkenning door anderen, blijft continu de bevestiging van anderen nodig hebben. De queeste de existentiële eenzaamheid te verdrijven met en door anderen en tijdvallende zaken is als een gebed zonder end, het louter daarvoor aangaan van een verbintenis met anderen is kiezen voor veiligheid en samensmelting ten koste van individualiteit.

Lustbevrediging of seksualiteit is een sterk voorbeeld van het weg buigen voor de vier grote existentiële thema's indien de seksuele relatie een substituut of een schijnbeweging wordt, een karikatuur van een authentieke relatie. Wat stelt Yalom dan als ‘authentieke’ relatie?

In zijn boek *Existential psychotherapy* citeert hij diverse auteurs van wie de overwegingen zijn denken mede hebben gevormd. Ik noem er nog twee. Abraham Maslow (bekend geworden met de behoeftepyramide) maakt een onderscheid tussen groei- en gebrekgemotiveerde individuen. De eerste personen beschikken over een grote mate van onafhankelijkheid, zijn eenvoudiger in staat zichzelf en anderen te accepteren en weten anderen te stimuleren. Zij die zich door een gebrek laten leiden zijn uit op het eigen gewin, ten koste van anderen – de ander is dan niet zozeer iemand die om zichzelf wordt gewaardeerd maar een middel voor eigen behoeftebevrediging. Laat Immanuel Kant het niet horen!⁷

Erich Fromm, humanistisch psycholoog, stelt dat ware kennis van een ander pas mogelijk is indien die ander gezien wordt als zichzelf. Anders gezegd, het eigen ego moet overstegen worden om inzicht te krijgen in de persoon van een ander. Indien het gaat om houden van, om liefde in de hoogste vorm, dan gaat het om een *behoeftevrije* liefde.

Liefde is blind?

Om verbondenheid met anderen te ervaren, om een volwassen relatie aan te gaan, geldt voor Yalom dat die relatie boven alles zorgzaam dient te zijn: *mature caring*, voortkomend uit een innerlijke rijkdom – niet uit armoede, voortkomend uit groei – niet uit behoefte. Sleutelbegrippen daarbij zijn verder: onzelfzuchtig, belangeloos, zorgdragend, interesse (in het wezen en de groei van de ander), actief, wederzijds, volledig willen ervaren (van de ander). Dé menselijke wijze van zijn in de wereld, is ‘zorgend’. En die zorg kan beloond worden. Zo kan een ontmoeting met een betekenisvol ander *het gevoel* van isolement overbruggen en zelfs aanleiding geven tot verandering. De ontmoeting wordt daarmee dan geïnternaliseerd, zij wordt een intern referentiepunt: een alom aanwezige herinnering aan de mogelijkheid van de ontmoeting.

Relaties met anderen moeten dan, zo mag gesteld worden, met de ogen wijd open aangegaan worden. En als liefde onder meer betekent de ander kunnen accepteren zoals die is, dan moet je die ander ook echt kunnen en willen zien – dan mag die liefde niet blind zijn. Maar probeer dat eens uit te leggen aan R&B zangeres Beyoncé die na een mislukte liefdesrelatie concludeert: *Love is so blind, it feels right when it's wrong*. Zij heeft een heus leermoment:

Me, myself and I
That's all I got in the end
That's what I found out
And it ain't no need to cry
I took a vow that from now on
I'm gonna be my own best friend⁸

Over eenzaamheid gesproken.

© januari 2011

⁷ Ethisch principe: beschouw de mens niet slechts als middel maar ook als doel-in-zichzelf.

⁸ Beyoncé: *Dangerously in love*. Columbia, 2003. ‘Me, myself and I’ (B. Knowles, R. Waller, S. Storch).