



Steeds meer mensen voelen onbehagen bij de puur rationale en wetenschappelijke benadering van levensvraagstukken als euthanasie, orgaandonatie en demen-tie.

De serie 'Denken met je hart' van Hans Stolp belicht actuele thema's vanuit een ander en breder spiritueel perspectief. Daarbij maakt hij andere dan alleen de materiële dimensies voor de lezer toegankelijk. Het ogenschijnlijk zo zinloze krijgt daarmee een diepere betekenis en zin.

In diepe dankbaarheid opgedragen aan
Harm Wagenmakers
mijn liefde en mijn man
28 juni 1947 – 24 december 2018

Je omhulde mij met je liefde
je vertrouwen in mij ontroerde mij
je inspiratie gaf mij vleugels

Nu ervaar ik je liefde op een andere wijze:
je legt woorden in mijn hart
en ook al zijn we nu gescheiden van elkaar,
ik voel je zo dichtbij

Zo blijven wij ook nu in liefde
met elkaar verbonden:
onze zielen spreken met elkaar
onze harten zijn blijvend op elkaar betrokken

Ik begin je ware grootheid te zien:
je bent zo sterk en krachtig
een diepe eerbied voor wie je eigenlijk bent
vervult mijn hart
ik voel: we zijn in Christus één
het maakt mij een gezegend, dankbaar mens

Door de eenzaamheid heen gaan

Alleen. Zo koud. Alsof je nooit meer warm zult worden. Alleen in de nacht, alleen met verloren dromen. Alleen met al die onrust in je ziel, met emoties die je naar de keel grijpen: zij zijn jou de baas in plaats van jij hun.

Je voelt: er is geen andere weg dan voorwaarts gaan en erdoorheen gaan. Goedbedoelde raadgevingen, zo van: Je moet maar denken, je bent niet de enige die zich eenzaam voelt, helpen niet. Ze maken alleen maar duidelijk dat alleen diegene het begrijpt die ook zelf door de diepste eenzaamheid is heen gegaan.

Leven bij de dag. Dat is al zwaar genoeg. Want elke dag heeft genoeg aan zijn eigen duisternis. Laat de toekomst open, die ligt ongrijpbaar verborgen achter de horizon.

Alleen. Stilte die je omhult. Je kunt proberen die te ontlopen door je op je werk te storten.

*Het helpt nooit echt, want is slechts uitstel.
De stilte wil gehoord worden en beluisterd.*

*Want alleen dan zul je ontdekken dat de stilte
spreekt. Tot jou. En dan, als je eindelijk haar
taal begint te verstaan, onthult zich in je ziel
een hoger, dieper weten. Een weten, groter
dan alles waartoe het denken in staat is,
een weten dat uitzicht biedt op een wereld
die groter is dan de aardse werkelijkheid.*

*Aanvaard de eenzaamheid, luister naar
de stilte en voel hoe levende krachten van
liefde je beginnen te omhullen en verwarmen.
Krachten van liefde die al die tijd gewacht
hebben, net zolang tot je hen bewust zou
worden en zij jou mochten omhullen.*

*Aanvaard de eenzaamheid. Luister naar
de stilte, leef van de levende liefde die je
ongezien omhult, let op de antwoorden op al
je vragen die nu in je hart geboren worden en
besef: ik zag de eenzaamheid als mijn vijand,
maar nu zie ik hoe zij mij tot zegen werd.*

Ter inleiding

Steeds meer mensen voelen zich eenzaam. Voor hen is eenzaamheid geen theorie en geen woord zoals vele andere, maar de pijnlijke beschrijving van de sfeer waarin zij dagelijks leven. Van eenzaamheid krijg je het koud; je voelt je verkild tot in je botten, zodat je het gevoel hebt dat je nooit meer warm zult worden. Velen ervaren hun eenzaamheid als een beklemmend en benauwend gevoel dat ze het liefst zouden willen ontlopen of heel diep weg willen stoppen, bijvoorbeeld met behulp van alcohol. Maar als dat al lukt, dan komen ze in het latere leven steeds weer tot de ontdekking dat die weggestopte, kille eenzaamheid op de meest onverwachte momenten opnieuw opdoemt. Net zolang tot ze hun eenzaamheid eindelijk serieus leren nemen en er niet langer voor wegvluchten. Dan, eindelijk, beseffen ze: er is geen andere weg dan door de eenzaamheid heen te gaan. Dit boek wil hen daarbij helpen.

Op alle mogelijke manieren dringt het besef van de eenzaamheid die velen in onze tijd ervaren, tot in het openbare leven door. Sommige gemeenten hebben al

speciale ambtenaren, en wel *beleidsmakers en aanpakkers van eenzaamheid*, aangesteld. Op internet kun je allerlei *tips tegen eenzaamheid* vinden. Er wordt zelfs een *technologie tegen eenzaamheid* aangeboden. Ook worden er maaltijden voor eenzame mensen georganiseerd: *couscous tegen eenzaamheid*. Een andere organisatie die de eenzaamheid wil bestrijden, verkoopt *banketstaven tegen eenzaamheid*. Al met al lijkt het erop dat eenzaamheid een ervaring is geworden die vele mensen kennen en waarmee steeds vaker rekening wordt gehouden.

Als je eens even in alle rust bij dit alles stilstaat, komt als vanzelf de vraag op: wat zit er eigenlijk achter die opvallende ontwikkeling? Waarom neemt de eenzaamheid in onze tijd kennelijk zo opvallend toe?

Ook in de literatuur komen we het thema eenzaamheid steeds vaker tegen. De beroemde Amerikaanse romanschrijfster Danielle Steel laat een van haar romanfiguren, een filosofisch ingestelde arts, zeggen: *De mensen in ons leven hebben er een handje van ons in de steek te laten. Onze dierbaren sterven, partners lopen weg, we krijgen ontslag als we niets verkeerd hebben gedaan. En mensen die van elkaar houden, kwetsen elkaar soms, ook al is dat het laatste wat ze willen. Het leven is pijnlijk en er zijn geen garanties.*¹

Steeds vaker komen we in de hedendaagse literatuur opmerkingen als deze tegen, die erop wijzen dat veel mensen in onze tijd door allerlei gebeurtenissen en

ervaringen op zichzelf worden teruggeworpen en daardoor met een gevoel van eenzaamheid worden geconfronteerd.

Eenzaamheid komt in vele vormen en variaties voor. Maar als we ons richten op de diepere, intense eenzaamheid, wordt duidelijk dat deze uiterst heftig kan zijn. Regelmatig krijg ik mailtjes van mensen waarin zij een beschrijving geven van de eenzame sfeer waarin zij leven. Zo schreef iemand: *Ik kom niet uit mijn eigen donkerte, de muren lijken gesloten en ik heb het gevoel dat ik niet meer van waarde ben.* Een ander schreef: *Ik ben iemand die hard haar best doet en veel huilt en zich waanzinnig eenzaam voelt. Ik geloof niet dat mijn omgeving nog blij kan zijn met mij.*

Dat is het dus wat eenzaamheid (onder meer) met ons doet: het berooft ons van ons zelfvertrouwen en van ons gevoel van eigenwaarde. Daarbij wordt bijna alle aandacht van de bitter-eenzame mens gericht op die eenzaamheid en op de vraag hoe die te overleven. Zich verplaatsen in de ander lukt daarom haast niet meer. Daardoor kan eenzaamheid een mens ongewild tamelijk egocentrisch maken.

Sommige mensen die zich intensief met het probleem van de eenzaamheid hebben beziggehouden, stellen: *Zou het kunnen zijn dat onze tijd van ons vraagt die eenzaamheid eindelijk serieus te nemen, omdat we alleen dan de diepere zin van dit aardse leven leren doorgronden en begrijpen?* Dat is overigens wel een schok-

kende gedachte: dat onze eenzaamheid een diepere zin zou kunnen hebben.

Maar hoe komen zij eigenlijk op die gedachte? Zij komen daarop vanuit deze ervaring: *Wanneer onze eenzaamheid pijn gaat doen en we die niet langer verdringen maar serieus nemen, komen er als vanzelf allerlei vragen in ons op. Vragen als: Wat is de zin van het leven, als het ons alleen maar pijn lijkt te doen en ons eenzaam maakt? Waarom overkomt die benauwende eenzaamheid mij en niet anderen? Hoe houd ik die eenzaamheid uit en hoe kom ik erdoorheen?* Tijdens het doorleven van de eenzaamheid en het zoeken naar antwoorden op de vragen die hen kwellen kan er – zo zeggen zij – een hoger inzicht in ons ontwaken.

Sommige mensen zeggen dat zij al vragend, teruggevoerd op zichzelf en zoekend naar antwoorden, begonnen te ontdekken dat eenzaamheid hun uiteindelijk ook iets te schenken had: het vermoeden van een hogere werkelijkheid. Daarom, zegt Renée Zeylmans, zijn eenzaamheid en leed misschien wel een belangrijke weg waarlangs we ons die hogere werkelijkheid bewust kunnen worden.²

Maar Renée Zeylmans vertelt ook: *Mijn leven is getekend door meerdere vormen van eenzaamheid. Nu ik het grootste deel van mijn leven achter de rug heb, kan ik er ook pas over schrijven.*³ Het is een opmerking die

ik herken. Inzicht krijgen in eenzaamheid en er op een zinvolle manier mee leren omgaan is zo gezien een kwestie van levenswijsheid en levenservaring.

De vraag die bij de bovenstaande overwegingen opkomt, is deze: *Zou het echt mogelijk zijn dat de diepe eenzaamheid die velen ervaren als een donkere schaduw die over hun leven valt, niet alleen maar zinloos is, maar ons ook tot geschenk kan worden?* Clark E. Moustakas stelt dat hij door de aanvaarding van zijn eenzaamheid het leven en de natuur dieper en intenser begon te ervaren dan ooit tevoren. Hij schrijft: *Door de erkenning van mijn eigen wezenlijke eenzaamheid, zag ik het leven en de natuur in trillender vormen dan ik ooit tevoren had ervaren.*⁴ Dat wil zeggen: hij begon het wezen van de natuur te ontdekken dat achter de uiterlijke werkelijkheid verborgen ligt.

Wie inzicht wil krijgen in de verschillende aspecten die met het thema eenzaamheid samenhangen, ziet zich geplaatst voor allerlei vragen:

Welke mensen voelen zich eigenlijk eenzaam?

Wat is eenzaamheid?

Waarom lijkt de eenzaamheid in onze tijd toe te nemen?

Kan het lijden aan eenzaamheid ons werkelijk tot een geestelijke winst worden?

Is er een weg mogelijk waardoor wij loskomen uit de wurgende greep van de eenzaamheid? Is er zoiets als genezing mogelijk?

Deze, en vele andere vragen rond dit thema willen we in dit boek stapsgewijs doordenken, in de hoop dat een groeiend inzicht ons kan helpen om op een zinvolle manier met de eigen eenzaamheid om te gaan. Dan immers – en dat is wat ik met heel mijn hart hoop – zullen we wellicht gaan ervaren hoe inzicht ons tot troost wordt.