

Creëer je eigen haardvuur

Hoe eenzaamheid tot vervulling leidt

Eenzaamheid is een nooit eindigend levensthema. Wie heeft zich niet wel eens heel eenzaam gevoeld op een plek waar veel mensen het ogenschijnlijk heel gezellig hebben? Wie kent niet het gevoel dat de muren op je afkomen en dat je niet weet waar je het zoeken moet om uit je diepste eenzaamheidsgevoelens te komen? Wie voelt zich niet regelmatig onbegrepen en een roepende in de woestijn, en denkt ook nog de enige te zijn die dit overkomt? Het thema eenzaamheid is een groot en herkenbaar probleem. Het is niet toevallig dat Marieke er heel wat lezingen aan heeft gewijd en het komt terug in veel van haar gedichten. In dit stuk zijn haar teksten over dit thema gebundeld.

Besproken worden achtereenvolgens de diverse vormen van eenzaamheid, de oorzaken ervan, hoe we deze staat kunnen verduren en hoe eenzaamheid kan leiden tot een onafhankelijker leven, vervuld van compassie voor onszelf en anderen.

Marieke laat ons horen hoe we ons eigen haardvuur brandend kunnen houden, hoe we ons daaraan kunnen warmen en hoe we tenslotte, vervuld van deze warmte, de buitenwereld tegemoet kunnen treden.

Vormen van eenzaamheid

Ieder mens kent vermoedelijk gevoelens van eenzaamheid, maar het leven van de een zal hierdoor meer getekend worden dan het leven van de ander. Soms lijkt een leven een aaneenschakeling van eenzaamheidsbelevingen, maar meestal is het toch zo dat er tussentijds perioden zijn dat er wel aansluiting gevonden wordt, hetzij bij anderen, hetzij in zichzelf. Goed om dit te beseffen: dingen veranderen, er is altijd sprake van vernieuwing.

Wat ligt er aan eenzaamheid ten grondslag? Marieke noemt een aantal vormen en aspecten:

Eenzaamheid kan ontstaan doordat we ons door anderen niet her- of erkend weten; de eigen ontwikkeling voltrekt zich langs andere lijnen dan die van de mensen om ons heen. Uit angst voor afwijzing houden we onszelf in wat betreft spreken en handelen. Een gevolg

hiervan is dat anderen steeds minder contact zullen zoeken.

Een vicieuze cirkel dus. Feitelijke persoonlijke behoeften raken ondergesneeuwd en het is moeilijk dit veelvuldig vóórkomende patroon te doorbreken.

Vaak ook leiden gevoelens van eenzaamheid tot pogingen ons aan te passen aan gedrag wat er voor de hand ligt, zonder het meest wezenlijke van onszelf tot uitdrukking te brengen en daarbij stoppen we zelfs met het luisteren naar onszelf. Deze vorm van gedrag kaatst vroeg of laat als een boemerang op onszelf terug.

We kunnen ook pogingen doen om ons leven zó in dienst te stellen van anderen, dat we volledig voorbijgaan aan onze eigen ontwikkeling. Het ziet er niet als zodanig uit, maar vaak ligt er grote eenzaamheid aan ten grondslag.

We kunnen ook zeer eenzaam zijn als we het verlangen voelen en voeden om meer uit te drukken dan wat we op grond van ervaring anderen zouden kunnen laten zien; een soort spagaat tussen wens en werkelijkheid vanuit ontevredenheid met de bestaande situatie.

Toekomstangst kenmerkt zich door ingehouden gedrag: ons moedwillig kleiner maken dan we in wezen zijn en onszelf steeds onderuit te halen, waardoor er geen vernieuwing plaats kan vinden, omdat we onszelf nooit goed genoeg zullen vinden.

En dan zijn er onder ons nog de rijk getalenteerde mensen die hun gaven niet direct in de maatschappij brengen, maar die door hun staat van zijn een voedingsbodem creëren, die een bron van energie is voor de gehele kosmos. Bijvoorbeeld door meditatie en gebed. Dit kan een heel specifieke en weinig beschreven eenzaamheid met zich meebrengen. Dit is de eenzaamheid van het vervuld zijn in zichzelf, waarbij anderen niet meer nodig zijn. De kluizenaars van deze tijd.

Diametraal daar tegenover staat de eenzaamheid die ontstaat als we, zonder eerst onszelf geaccepteerd te hebben en onze eigen drijfveren onderzocht te hebben, ons afhankelijk maken van anderen door goedkeuring en bevestiging te verwachten. De taak van zelfonderzoek moeten we nooit uit handen geven, ons authentieke zelf gaat dan verloren. Dit gebeurt meer dan we denken: de diepste

eenzaamheid die ervaren kan worden is het verlies van eigenwaarde. We kennen het allemaal, bij vlagen, maar als dit een permanente staat wordt, kan wanhoop ons deel worden.

Samenvattend, er bestaan grofweg twee vormen van eenzaamheid: de vorm waarbij er sprake is van worteling in zichzelf en er een zekere mate van onafhankelijkheid bestaat, en de vorm waarbij afhankelijkheid een grote rol speelt. Het zal duidelijk zijn dat het probleem van eenzaamheid in het tweede geval aanzienlijk ernstiger is dan in het eerste.

Eenzaamheid door ontworteling

Diverse mechanismen kunnen gevoelens van eenzaamheid verzwaren. Een opvoeding waarbij er geen ruimte was voor de authenticiteit van het kind dat we waren, maakt dat we minder in onszelf zijn gaan geloven. Een direct gevolg daarvan is dat we later wat betreft handelen vaak wachten op anderen, wachten op steun van anderen die zeggen dat we meetellen, ertoe doen, dat we een functie hebben. Als die waardering en bemoediging uitblijven en we niet in staat zijn om te gaan met de gevoelens die dit bij ons oproept, kan het zo zijn dat we de ontstane eenzaamheid aanvankelijk gaan verdoezelen. Eenzaamheid wordt maatschappelijk nauwelijks getolereerd noch met liefdadigheid omhuld. Dit kan uiteindelijk leiden tot volledige ontkenning van onze eigen kracht hetgeen zich op vele manieren kan uiten. Denk bijvoorbeeld aan verwaarlozing van woning, voeding, van onszelf. Of aan het zich terugtrekken uit de maatschappij en het verbreken van familiebanden. Anderen kunnen ons in die fase van ontheemding nauwelijks nog naderen. Soms echter krijgt dit proces zijn beslag terwijl mensen ogenschijnlijk volledig participeren in het gezinsleven en een maatschappelijke positie bekleden.

De angst dat deze staat een permanent karakter krijgt en zelfs nooit meer stopt, trekt nog verder door naar beneden in de richting van machteloosheid, inactiviteit - figuurlijke en letterlijke onbeweeglijkheid - en uiteindelijk verstarring: een deplorabele staat waaruit het zeer moeilijk is te ontsnappen. Herkenning van deze fasen in onszelf kan voorkomen dat we niet dieper wegzakken en onszelf bijtijds aan de haren uit het moeras trekken, omdat dan geweten wordt dat eenzaamheid iets is wat verdragen kan worden, dat er een

diepere betekenis schuilt in eenzaamheid en dat het kan leiden tot een vollediger thuiskomen in onszelf en in een grotere onafhankelijkheid. Een volkomen andere invulling van het leven kan de vrucht zijn van dit proces. Het is steunend dat kennis op dit terrein is vrijgegeven!

Onderliggende factoren

Veel mensen worden al eenzaam geboren. Dit kan gezien worden als een gevolg van ervaringen uit eerdere levens. Begrijpende ouders kunnen hier veel verzachting aanbrengen. Omstandigheden als verlies van familie en vrienden, echtscheiding, niet passend werk en financiële problemen zijn vaak de oorzaak van depressieve gevoelens met daaraan gekoppeld eenzaamheid.

Daarnaast is er de eenzaamheid van de ziel, hetgeen te maken heeft met innerlijke rijping. Hoe meer we onszelf ontwikkelen, hoe beter we kunnen omgaan met alle gebeurtenissen in het leven. De eenzaamheid als gevolg van het feit dat er geen contact is met het eigen zelf - het wordt in Mariekes teksten steeds opnieuw aangegeven - dat is de zwaarste vorm. Volledig weggeschonken aan anderen, te weinig waardering ervoor teruggekregen en het moeilijkst om opnieuw aan te haken. Dit gedrag ontstaat meestal vroeg in iemands leven en verloopt heel sluipend. Opeens is er dan een punt bereikt waarop terugkeer onmogelijk lijkt.

Een specifieke levensopdracht, bijvoorbeeld een voorloperrol op het terrein van maatschappelijke vernieuwingen, brengt ook eenzaamheid met zich mee. Maar dat is een vorm van eenzaamheid die gemakkelijker kracht en loutering genereert, nodig om tot voltooiing te komen van deze opdracht. Een zekere rijpheid om dit te volbrengen is dan van nature al aanwezig.

Vaak echter is niet te doorgronden wat er aan eenzaamheid ten grondslag ligt. Het geeft dan misschien moed om herhaaldelijk te beseffen dat in ieder moment alles voorradig is wat voor de huidige ontwikkeling nodig is. Wàt dat ook is, precies dàt is het meest optimale om te leren zich uit te drukken binnen de waarde van het eigen, authentieke zelfbeeld.

Het verduren van eenzaamheid

Het is moeilijk zelf de verantwoordelijkheid voor de eigen eenzaamheid - het gevoel volledig verloren te zijn - te dragen, maar wachten op hulp van anderen betekent zowel verlies van tijd als van mogelijkheden. Maatschappelijke ondersteuning van en waardering voor mensen die zich korte of langere tijd in eenzaamheid terugtrekken bestaat nauwelijks. Er rust nog een taboe op en de 'oplossing' wordt te veel gezocht in bijvoorbeeld het aanbieden van een alternatief in de vorm van activiteiten in plaats van het bieden van waardering voor mensen die een speciaal proces door gaan. Met Kerst en andere religieuze feestdagen speelt dit het meest. Met andere woorden, degene die dit overkomt zal de oproep tot een hogere mate van zelfverkenning in zichzelf levend dienen te maken, omdat daar alleen de mogelijkheid ligt om - vroeg of laat - tot aanvaarding van deze lotsbestemming te komen. Aanvaarding die de kiem in zich draagt van wezenlijk zelfbesef dat ertoe zal leiden dat verbinding met anderen (opnieuw) mogelijk is. Eenzaamheid roept op tot het diepe doorgronden van het eigen zelf op een wezenlijk niveau, tot het moment van doorléving zich aandient en het gevoel van eenzaamheid wijkt. De berusting verandert in een actieve overgave. Eenzaamheid, die we op een dergelijke manier doorleven, scheidt rust op een heel diep niveau. Er ontstaat compassie voor onszelf en herkenning van het eigen wezen door onze persoonlijkheid heen. 'Daar waar de muren geen oren hebben, ben ik mijn eigen gehoor geworden,' dicht Marieke.

Handreikingen

Het bovenstaande klinkt prachtig, maar als we onvoldoende kracht tot verandering ervaren, als we nauwelijks in onszelf durven huizen en al helemaal geen contact met anderen kunnen leggen, dan zijn bemoedigende woorden op papier niet altijd voldoende om de impasse te doorbreken. Dan kunnen we, zo raadt Marieke aan, de weinige energie die er is het beste gebruiken voor zelfzorg.

In de eerste plaats is contact leggen en houden met het eigen lichaam heel belangrijk: warme baden, (zelf)massage, lekker ruikende olie voor de huid en een aangename geur in huis, zachte kleding in niet te donkere kleuren,

smakelijke hapjes aan een mooi gedekte tafel met misschien een zacht muziekje op de achtergrond, een behaaglijk bed, kortom dingen die te maken hebben met aandacht voor eigen welbevinden helpen om letterlijk en figuurlijk beter in ons vel te zitten. Ook beweging hoort daarbij. Het liefst dagelijks wandelen in de natuur: heelmeester nummer één. Maar ook thuis is beweging natuurlijk mogelijk, bijvoorbeeld door mee te bewegen op muziek of door te dansen. Aandacht voor de leefomgeving helpt ons het contact te herstellen met de directe wereld om ons heen. Verse bloemen in huis, al is het maar één roos naast het bed, zachte en warme verlichting, het lievelingsfruit op de schaal, en alles wat voor een ieder persoonlijk goed zal voelen.

Marieke geeft ook een handreiking wat betreft bezigheden: het is steunend een vorm van creativiteit te zoeken die bij je past. Schrijven, schilderen, musiceren, lezen, het zijn alle vormen die een brug kunnen slaan naar de eigen bron. Hoe moeilijk het ook is om dit op te pakken, de vervulling die dit geeft kan het haardvuur brandend houden.

Een volgende stap kan zijn om op een rustige manier de buitenwereld toe te laten door bijvoorbeeld een bezoek aan een museum of een concert. Heel langzaam kunnen we door de aandacht voor onszelf weer opbloeien en de grote kwetsbaarheid waarmee dit proces aanvankelijk gepaard gaat zal op zeker moment een steviger basis vinden in onszelf. Kortom, we zijn zelf degenen die kunnen troosten en de verbinding herstellen.

Doorleving

Compassie, die gericht is op onszelf, is de belangrijkste voorwaarde voor doorleving van onze eenzaamheid. Eigen miskennis maakt het onmogelijk om door de pijnervaring heen in een staat van verstillings te komen, opgeroepen door iets dat vergelijkbaar is met het effect van genadige morfine, een staat die dagen kan aanhouden en die voelt als meditatieve rust. 'Plots doortrok een vreemde vrijheid mij, alsof ik aarde en hemel aaneen verbond', zo staat het in een gedicht van Marieke.

Het verdriet krijgt de ruimte doordat het gekend wordt naar eigen waarheid, dus niet vanuit de bevestiging van anderen. Er wordt gezien waarom dit verdriet zo diep was, hoe pijnlijk het was, en wat er gedaan is om tot doorleving te komen.

Dit inzicht werkt beschermend bij toekomstige ervaringen zodat we niet opnieuw situaties opzoeken die in ons nadeel werken. Het is een grote kunst ons hart open te houden en de grenzen te bewaken zonder harteloos te worden. Delen met anderen is belangrijk, het wekt een energieveld op dat in ons eentje moeilijker te ervaren valt. Maar mocht dit onverhoopt niet kunnen, dan is er de ervaring dat in verbondenheid met de eigen kern volledige vervulling kan plaatsvinden. Leven vanuit een zuivere wil, een wil die gekoppeld is aan het zielsleven en niet aan de persoonlijkheidsstructuur, draagt het verlangen in zich de aardse taak te volbrengen en daardoor zal het leven zijn koers vinden.

De weg naar onafhankelijkheid

We schuiven in het leerproces van het leven steeds iets op. Na iedere crisis komen we er toch wat rijper uit. Het besef dat eenzaamheidsgevoelens daar aan mee kunnen werken, maakt dat deze beter te verdragen zijn. Dit innerlijke leerproces vraagt tijd, moed, eerlijkheid en eenduidigheid. Als we steeds oefenen onszelf vanuit onze huidige ontwikkelingsfase met de juiste intentie uit te drukken, verdiept de ervaring en dit gaat gelijk op met een grotere mate van blijmoedigheid. Contact met anderen zal niet altijd soepel verlopen (er is zo veel verscheidenheid in ontwikkeling), maar verwondering en respect voor wat wezenlijk is zullen de mildheid oproepen om door te gaan, zonder te veel energie te spenderen aan te grote verschillen. Niet alles verdient respect, maar accepteren dat alles bestaat is al een grote stap.

Marieke vergelijkt in haar poëzie dit ontwikkelingsproces met het weven aan het eigen bruidskleed: 'Iedere draad is gesponnen, innerlijk werkend door levens en uren van eenzaamheid heen. Eerst nog weeklagend gezien het vele bloeden van mijn verwonde vingers, heb ik uiteindelijk overgave geleerd aan uw kosmische wetten om nu te voltooien dit kleed.'

Conclusie

Wanneer we in staat zijn onze eigen eenzaamheid te tolereren of - beter nog - te leren liefhebben, kunnen we stoppen met het claimen van aandacht van anderen en gaan we ons eigen pad belopen. **'Alleen ik zelf ken in diepte mijn**

onverwoestbaar gebroken hart en de parel die hierin is geslepen'. Met de winst die we behalen bij de doorleving van eenzaamheid is het mogelijk te gaan functioneren in een groter geheel. Het mooiste is om in de pas te lopen met de verwerking van dingen die nu spelen. Achterstallig onderhoud is altijd heel zwaar.

'Creëer je eigen haardvuur!' Marieke maakt ons duidelijk dat we in alle opzichten in onszelf een thuis kunnen creëren, waar we ons innerlijk vuur brandend kunnen houden en de warmte ervan kunnen delen met anderen.

Fredy Blom

April 2010