

Gastcolumn: Alleen zijn is een keuze, verwar dit niet met eenzaamheid

Mensen die alleen leven zijn niet meteen eenzaam, en al helemaal niet zielig, vertelt gastcolumnist Lily Monori van Dijken.

Lily Monori van Dijken 15 november 2020, 11:11

De Volkskrant, 15 november 2020



Lily Monori van Dijken. Beeld tv

Ben je eenzaam? Deze vraag krijg ik regelmatig. Mijn humeur zakt dan gelijk naar mijn voeten. Staat het op mijn voorhoofd geschreven? Ik krijg de vraag omdat sommige vrijgezellen die alleen zijn, zich wel zo voelen. Daarom krijg ik ook vaak dat stempel. Alsof ik zielig ben. Ben je eenzaam als je alleen bent, denk ik dan? Wat maakt het verschil tussen eenzaam en alleen zijn.

Er zijn veel vrijgezellen zonder kinderen, net als ik. Ik werk dagen alleen thuis. Zonder enige afleiding. Daarom zien mensen mij als eenzaam. Omdat ik vrijgezel ben, wordt dat verward met alleen zijn. En alleen zijn wordt vaak verward met eenzaamheid. Dat klopt niet, niet bij iedereen. Ik vind het niet erg dat ik alleen ben, daar geniet ik van. Daarom vind ik dat stempel beladen. Niemand hoeft bestempeld te worden. Ik ben liever alleen en gelukkig dan samen en ongelukkig. Er zijn genoeg mensen die samen zijn en zich alleen voelen in hun relatie. En dat niet durven loslaten, omdat ze bang zijn af te drijven naar eenzaamheid.

Alleen in een groep

Niet alleen in een relatie, ook in een groep kun je alleen zijn. Bijvoorbeeld met sporten. Op je werk tussen collega's. Gevangen zitten in je eigen lichaam of in je geaardheid. Als je wordt gepest, of wanneer een kind thuis mishandeld wordt of niet lekker in zijn vel zit. Alleen zijn door geen vrienden te hebben en alleen in je verveling. Je denkt vaak dat je de enige bent. Net als ik, alleen, als schrijver van mijn gedachten. Als je echt alleen bent en het niet wilt zijn, dan moet je het kenbaar maken. Want de wereld gaat gewoon fluitend verder.

Ik ben alleen, maar voel me niet alleen, maar er zijn mensen die dat wel voelen. Dat kan overslaan in eenzaamheid. Dan wordt je ruimte kleiner en kleiner. Hoe meer ruimte je weggeeft, hoe eenzamer je wordt en hoe meer het gaat groeien als onkruid. Des te meer negatieve gevoelens je kan krijgen van leegte, verdriet, angst en zinloosheid. Zoals mijn patiënten. Als schoonheidsspecialist in de zorg draag ik bij aan hun kwaliteit van leven. Zij liggen alleen op een bed, alleen op een kamer, dagen, weken, maanden. Als patiënt, cliënt, als mens, in zichzelf gekeerd.

Kippenvel

Eenzaamheid is voor mij als een bries op het water. Het voelt op je huid als kippenvel. Je voelt je als een lege huls. Tuimelen in de ruimte. Een ruimte die je zelf kunt vullen door de zwaartekracht op te zoeken om weer te aarden. Ik vind het juist belangrijk in deze tijd dat mensen die niet alleen willen zijn, niet worden vergeten. Op ons eiland in de grote oceaan. Steek een vuurpijl af

voor het licht in het duister.

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je zou willen. Alleen zijn wordt vaak bewust gekozen en is dan een positieve tegenhanger. Alleen zijn is een groeiende trend maar niet te verwarren met eenzaamheid.

Laten we de eenzaamheid bestrijden en het alleen zijn bevrijden.

Lily Monori van Dijken is columnist, auteur en dichter. Ze is in november gastcolumnist op volkskrant.nl/opinie.