

Verbinden met veelkleurige eenzaamheid

Omschrijving eenzaamheid

Er zijn verschillende vormen van eenzaamheid. Een gebruikelijke indeling is als volgt:

- Emotionele eenzaamheid, dit gaat over het missen van een hechte, intieme band met een of meerdere personen. Deze vorm zegt iets over de kwaliteit van het contact en over een emotionele behoefte.
- Sociale eenzaamheid, dit wil zeggen dat je minder contact hebt met mensen dan je wenst. Het sociale netwerk schiet te kort. Deze vorm van eenzaamheid gaat over het aantal contacten en een sociale behoefte.
- Existentiële eenzaamheid, deze gaat over zingeving, over een verloren en zwervend gevoel. Het gaat over het zoeken naar een eigen plek of rol in het leven. Het gaat over mensen en hun relatie tot het leven.

Verbinden met existentiële eenzaamheid

De bundel *Mag een mens eenzaam zijn* gaat in op deze existentiële vorm van eenzaamheid. Vanuit diverse beroepspraktijken zoals welzijn, psychologie, geestelijke zorg en filosofie geven de auteurs mogelijke handvatten om met eenzaamheid om te gaan. Zij gaan daarbij niet alleen in op het negatieve oordeel van eenzaamheid als probleem. Zij schetsen ook een positieve tegenhanger, namelijk eenzaamheid als mogelijkheid tot betekenisgeving. Ik wil met name ingaan op de bijdrage van Joachim Duyndam; hij onderzoekt waarom eenzaamheid bij sommigen tot verzwakking leidt en bij anderen tot veerkracht.

Relationeel mensbeeld

Duyndam gaat uit van het relationele mensbeeld. Dat wil zeggen: mens-zijn is eerst in-relatie-zijn en op basis daarvan kan een mens een zelfstandig individu zijn. Relaties gaan over het in verbinding staan met anderen en in verbinding staan met jezelf. Emoties zijn zowel innerlijk, in onszelf waar te nemen, als uiterlijk, communicatief naar anderen toe. De meeste emotietheorieën benadrukken het kenbare deel, de cognitieve kant van emoties. Duyndam voegt aan deze theorieën een stukje toe over de innerlijke ervaringen, dat is de existentiële en eenzame kant van emoties.

Zelfgewaarwording

Duyndam gebruikt hierbij het woord zelfgewaarwording van de filosoof William James (1842 – 1910) om de passionele kant van emoties te belichten. Emotionele zelfgewaarwording gaat over het opgaan in emoties. Het woord zelfgewaarwording suggereert dat we nadenken, maar dat lukt niet wanneer we erin opgaan. Zelfgewaarwording is in essentie eenzaam. Duyndam beargumenteert dat we deze innerlijke ervaringen van emoties ook kunnen delen.

Emoties verbinden

Onze gevoelens zijn van onszelf, het is een innerlijke ervaring die we in onszelf kunnen waarnemen. Daarnaast is er een uiterlijke communicatieve redelijke kant van emoties. Wanneer anderen met ons meevoelen, kunnen zij hun mogelijke gevoel daarbij gebruiken. De mogelijkheid dat zij iemand verliezen, dat zij ziek zijn, dat zij eenzaam zijn, enzovoorts. Zo kunnen gevoelens gedeeld worden en betekenis krijgen. Dat geeft emotionele veerkracht aldus Duyndam en daarom is empathie belangrijk. Hij definieert empathie als het gevoelsmatig inleven in de emoties van anderen.

Het misverstand over empathie

Er is een hardnekkig misverstand rond empathie: medeleven zou het lijden alleen maar verergeren. Degene die medelijden heeft met een slachtoffer, lijdt op zijn beurt aan het lijden. Deze opvatting is gebaseerd op het denken van de filosoof Friedrich Nietzsche. Volgens Duyndam gaat het dan echter niet over empathie, maar over een onderdompeling in emoties, in gevoelens die ik alleen kan voelen. Empathie gaat over mogelijke gewaarwordingen, over iets dat ik *mogelijk* kan voelen omdat ik zelf dingen heb meegemaakt, ervaringen van andere mensen ken of mij verdiept heb in het onderwerp.

Betekenisgeving

Wanneer je gericht bent op het erkennen van iemands gevoelens, geef je ruimte. Dat is niet hetzelfde als iemand gelijk geven. Medeleven gaat niet over mijn verdriet of verlies, maar over het verhaal dat een ander jou kan geven. Door een ander te erkennen krijgt de zelfgewaarwording betekenis, kun je het mogelijk openbreken waardoor emotionele veerkracht ontstaat. Het is wel belangrijk dat je met de ander in relatie kan zijn op een empathische manier.

Verbinden

Duyndam benadrukt hoe je door betekenisgeving je kunt verbinden met de ander. Dit vraagt om verbeeldingskracht. Ieder mens is uniek en er zijn vele manieren om gevoelens betekenis te geven. Denk bijvoorbeeld aan een verhaal, een gedicht, muziek, een schilderij, noem maar op. Ieder mens komt in zijn leven existentiële vragen tegen. Het kan heel moeilijk zijn om zelf die positieve veerkracht in jezelf te vinden. Daarom zijn begeleiders, die kunnen verbinden met het unieke in ieder mens zo belangrijk. Zodat iedereen een mooie dag kan beleven.

Karin van Dam – de Meij
Gezondheidsvoorlichter en filosoof

Dit artikel is een samenvatting gebaseerd op

Duyndam, J. (2015). Emotionele veerkracht tussen existentiële eenzaamheid en empathische verbondenheid. In T. Jorna (red.). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*, pp. 49-79. Amsterdam: SWP.