

Niet storen s.v.p.

Voor je het weet, plan je alle momenten dat je alleen had kunnen zijn vol met afspraken.

Terwijl het ook zo lekker kan zijn, en volgens deskundigen nog goed voor je ook:

alleen-tijd. Journalist Caroline Buijs gaat daarom elk jaar een week weg zonder gezin,

zelfs zonder vrienden.

Om negen uur word ik wakker – diagonaal liggend in een kingsize hotelbed, plek genoeg om me eens asociaal uit te rekken – en realiseer me dat het lang geleden is dat ik zonder wekker of enthousiast springend kind ben ontwaakt. Wat een luxe: een lege dag ligt voor me, geheel en al in te vullen met mijn eigen wensen en behoeften, niet gehinderd door enig compromis- of overlegmodel. Vandaag doe ik helemaal wat ik zelf wil: wordt het lezen in de hoteltuin of huur ik een fiets en ga ik de stad in om in mijn eigen slakkentempo in een museum rond te dwalen? Ik besluit daar maar eens lang en loom over na te gaan denken tijdens het ontbijtbuffet.

EEN WEEK ALLEEN WEG

Dit gemijmer was geen droom, dit gebeurde echt. Sinds een paar jaar hebben we thuis – man en ik – afgesproken dat we om en om een week alleen weggaan. Zonder partner, zonder kinderen, en ja, ook zonder vrienden. Om gewoon even helemaal alleen te zijn. De Duitse filosoof Schopenhauer schreef er al over, over het belang van zo nu en dan alleen zijn: ‘De belangrijkste studie van jongeren zou moeten zijn: leren te verdragen dat ze alleen zijn, omdat dat een bron van geluk en gemoedsrust is.’ Dat kan filosoof Jan Bor en auteur van *Een (nieuwe) geschiedenis van de filosofie* beamen. Hij pleit er dan ook voor een paar keer per dag de stilte op te zoeken om niet verloren te gaan in die zee van prikkels en beelden. “Maak je los van de waan van de dag en zoek een moment waarop je probeert ‘naar binnen te gaan’. Al is het maar tien minuten. Want zo kun je even afstand nemen van wat er om je heen gebeurt, de dingen overdenken en daardoor nieuwe energie opdoen.” Lees maar eens het volgende citaat van de filosoof Michel de Montaigne, die het in de zestiende eeuw al scherp wist te verwoorden, zegt Jan Bor: “Wij moeten een achterkamer voor onszelf apart houden, om daarin volkomen ongestoord onze eenzaamheid en afzondering te cultiveren en ons werkelijk vrij te maken. In deze ruimte moeten wij dagelijks het gesprek met onszelf aangaan, een zo persoonlijk onderhoud dat geen enkele relatie of omgang met de wereld dit kan verstoren.” Wat brengt je dat, zo’n verblijf in die ‘achterkamer’? Jan Bor: “Ik heb daarna weer meer aandacht voor anderen. Uiteindelijk denk ik dat het naar binnen keren geen navelstaren is, integendeel, het schept juist ruimte. Ruimte voor mensen om je heen. Juist als je naar binnen keert voel je hoezeer je verbonden bent met mensen. Het is een mooie paradox: door die eenzaamheid op te zoeken, besef je dat je niet eenzaam bent.”

RUSTIG NADENKEN

Dat laatste herken ik van mijn week alleen weg. Misschien is dat

ook wel het mooiste aan weggaan: dat je je zo verbonden voelt met je dierbaren. Dat er een heel diep besef is van hoe blij je eigenlijk bent met de mensen die dicht bij je staan. En dat dat soms pas opnieuw tot je doordringt als je het – letterlijk – van een afstandje bekijkt. Rustig kunnen nadenken in zo’n week is ook fijn. Maar ik ervaar meer voordelen, al zijn die wel van wat meer zelfzuchtige aard. Zoals: rust – even niemand die tegen je aankakelt, iets van je wil of een beroep op je doet. De hele dag doen wat je zelf wilt – zonder enig overleg. Leven in je eigen tempo – niemand die je opjut. Daarnaast verleg je in je eentje soms noodgedwongen grenzen en dat geeft zelfvertrouwen. Zoals hulp vragen: ik ben er nog steeds geen ster in, maar ik kom er in zo’n week wel achter hoeveel mensen bereid zijn te helpen – bijvoorbeeld als je in je eentje je tent weer rechtop moet zien te krijgen bij windkracht tien. En het lijkt wel alsof ik opnieuw kennismaak met mijn zintuigen. Ik hoor ineens weer wat voor een mooi geluid het ruisen van de wind door een treurwilg geeft, en dat hoor je niet als die oren altijd maar gesprekken moeten opvangen. Maar ik heb in zo’n week ook heimwee en ik voel me op gezette tijden heel alleen. Toch is dat ook goed, zegt psycholoog Jolet Plomp, auteur van *Loslaten kun je leren*: “Je komt jezelf tegen als je alleen bent. Als er niemand anders is om als oorzaak aan te wijzen van je gevoelens, dan krijg je met jezelf te maken. Jij bent zelf de enige die ervoor zorgt dat het prettig of minder prettig is. Dat levert zelfkennis op.”

‘Als er niemand anders is om als oorzaak aan te wijzen van je gevoelens, dan krijg je met jezelf te maken’

Je kunt dus het alleen-zijn opzoeken om geen prikkels te hoeven voelen, om van de stilte te kunnen genieten, om na te kunnen denken, afstand te kunnen nemen, te reflecteren of om gewoon even te kunnen doen waar jij zelf zin in hebt. Maar je kunt nóg een stap verder gaan, zegt Jan Bor. “Het is belangrijk – maar daar moet je wel de moed voor hebben – om de eenzaamheid aan te gaan. Dat is vaak de stilte die mensen opzoeken in een klooster, bijvoorbeeld.” Eenzaamheid heeft voor veel mensen een negatieve bijklank, maar voor Bor niet. “Je kunt het ook anders zeggen: we zijn allemaal alleen, omdat we allemaal uniek zijn. Het is eigenlijk heel concreet: alleen zijn is de moed hebben om echt individu te worden.” ➡



Bor legt uit wat dat je oplevert, dat besef: “Als je zelf ontdekt dat je echt een eigen, uniek individu bent, dan laat je een ander meer in zijn of haar waarde. Omdat je beseft: hij of zij heeft, net als ik, een eigen individualiteit.”

GELUKKIGER EN EVENWICHTIGER

Is het nou ook zo dat je pas gelukkig met een ander kunt zijn als je eerst gelukkig bent in je eentje? Jolet Plomp: “Het is waar dat veel psychologen het met jezelf tevreden zijn beschouwen als een vorm van psychologische volwassenheid. Bovendien is het zo dat uit onderzoeken blijkt dat iemand die autonoom in het leven staat, dus voor zijn welzijn niet volledig afhankelijk is van anderen, gelukkiger en evenwichtiger leeft. Wie voor zelfvertrouwen, voor structuur of tegen verveling altijd anderen nodig heeft, loopt het risico zich vast te klampen aan de eerste de beste partner – en dus niet de meest passende partner.” Maar, zegt ze meteen, “ik vind wel dat je moet oppassen er geen absolute norm van te maken. Hoe kun je ooit weten welke vorm van levensgeluk beter is dan de andere? Waarom is het erg als iemand die niet in z’n eentje gelukkig kan zijn erin slaagt om nooit alleen te zijn? Ik ben er wel voor dat iedereen op z’n eigen manier leeft.”

Of je nou wel of geen behoefte hebt aan alleen-zijn, wel of niet een week tijd kunt vrijmaken om weg te gaan, feit blijft dat als je meer tijd alleen wilt doorbrengen, je dit gelukkig ook vaak in het dagelijks leven kunt inpassen. Een week eenzame opsluiting in een klooster is dus niet meteen noodzakelijk.

Creativiteit boor je het beste aan als je je terugtrekt en alleen bent. Schilders, schrijvers, kunstenaars: de meeste werken alleen. Om met schrijfster Annie Proulx – onder andere bekend van *Brokeback mountain* en *The shipping news* te besluiten: “Sommige vrouwen zijn geboren om alleen te zijn. Ik ben een van hen. Daar kwam ik wel pas achter toen ik de vijftig al was gepasseerd. Ik heb graag bezoek. Maar voor eventjes.” ●

PERFECTE ALLEEN-MOMENTEN:

- * Alleen naar de film. Een opluchting om niet meteen een gefundeerde mening over de film te moeten hebben, maar de film gewoon rustig op je te laten inwerken. Zonder oordeel.
- * Is je werk niet al te ver van je huis vandaan? Loop dan één keer per week naar je werk. Je moet er even wat eerder de deur voor uit, maar al lopend overdenk je de dingen beter dan (in haast) fietsend.
- * Lunch je altijd met je collega's? Lunch dan één middag in de week niet mee, maar maak in plaats daarvan op je gemak een wandelingetje. Of loop eens een kerk binnen. Gelovig of niet, rustig is het in een kerk bijna altijd. Of als je in een stad werkt, zoek eens uit of er een (gratis) lunchconcert wordt gegeven.
- * 's Avonds een afspraak in het café? Maak er een gewoonte van een half uur eerder van huis te vertrekken. Dat half uur dat je eerder arriveert, kun je gebruiken om even op te schrijven wat je bezighoudt, te lezen of gewoon om je heen te kijken.
- * Alleen thuis? Zet niet meteen de tv aan, klap niet meteen je laptop open en laat je smartphone eens een avondje in je jaszak zitten. Staar om te beginnen gewoon eens een kwartier voor je uit.
- * Heb je kinderen? Spreek met je partner af dat je (allebei) één dag per maand of per twee maanden ‘vrij’ hebt op een weekenddag. Plan die dag voor jou alleen.
- * Gun jezelf zo nu en dan een dag vrij op een doordeweekse dag - als er niemand thuis is (en plan 'm niet meteen helemaal vol).