

EENZAAMHEID

Ah, look at all the lonely people

Ah, look at all the lonely people – The Beatles

Als baby voelen we instinctief een sterke band met onze moeder, op voorwaarde dat onze start in deze wereld min of meer vrij is van trauma. Naarmate we ouder worden, vervliegt dit gevoel van diepe verbondenheid vaak. Zelfs als we omringd zijn door andere mensen kunnen we ons erg alleen voelen. Volgens de Amerikaanse auteur Teal Swan^[1] zijn er drie veroorzakers van eenzaamheid, namelijk fragmentatie, schaamte en angst.

Fragmentatie

De eerste veroorzaker van eenzaamheid is een disconnectie van jezelf door fragmentatie. Dat betekent dat we delen van onszelf afwijzen en andere delen overdreven benadrukken om goedkeuring van onze ouders te krijgen. Dit gebeurt vaak al op heel jonge leeftijd. We leren van onze ouders wat wel en niet acceptabel is in het gezin of binnen onze cultuur.

Enkele voorbeelden van fragmentatie zijn:

1. Creativiteit wordt afgewezen: Stel je voor dat je als kind heel creatief was, maar je ouders waardeerden alleen goede cijfers op school. Om hun goedkeuring te krijgen, onderdrukte je je creatieve kant en richtte je je op school. Zo ontstaat er een splitsing tussen wie je echt bent en wie je denkt te moeten zijn.
2. Angst voor afwijzing: Als je als kind herhaaldelijk hoort dat je "lastig" bent of dat je ongewenst gedrag vertoont, kun je bepaalde delen van jezelf onderdrukken om afwijzing te voorkomen.
3. Perfectionisme en onrealistische verwachtingen: Als je bent opgegroeid in een gezin waar perfectie werd geëist, zul je als volwassene misschien nooit tevreden zijn over je prestaties. Dit kan leiden tot een zelfbeeld waarbij zelfkritiek overheerst.

Iedereen wil liefde voelen

Wat is liefde eigenlijk? Het is datgene waar de meesten van ons naar verlangen, maar wat houdt het precies in? Vaak verwarren we liefde met goedkeuring. Goedkeuring heeft wel iets weg van liefde, omdat we met goedkeuring mensen naar ons toe trekken, waardoor we onszelf beter kunnen accepteren. Een gevoel van liefde zorgt voor eenheid en het brengt je dus dichterbij. Daar tegenover staat angst. Angst drijft iets van je weg, creëert afstand. Angst leidt tot de loskoppeling en creëert een gevoel van eenzaamheid. Eigenlijk is het heel simpel. Als je pijn voelt, betekent dit meestal dat je je losgekoppeld voelt van iets. Als je geluk voelt, betekent dit dat je je verbonden voelt met iets. Mensen leven dan ook volgens twee basisbewegingen: iets naar je toe trekken of van je afduwen. Wanneer we iets vertederends zien, activeert dit een instinctieve reactie om het dichterbij te halen. Maar als we iets bedreigends zien, roept dit een instinctieve reactie op om het van ons af te duwen.



Schaamte

Schaamte is de tweede veroorzaker van eenzaamheid. Schaamte is best een ingewikkeld onderdeel van sociaal gedrag. Dit komt doordat veel mensen denken dat schaamte alleen een emotionele en mentale reactie is op momenten waarop we onszelf ondermijnen, negatieve overtuigingen of gedachten hebben. Maar in werkelijkheid is schaamte veel primitiever en destructiever omdat het leidt tot fragmentatie. Laten we schaamte vergelijken met een zeeanemoon. Stel je voor dat je een zeeanemoon aanraakt, dan trekt deze zich meteen samen. Dit is een instinctieve reactie die gebeurt zonder dat de zeeanemoon erover hoeft na te denken. Deze instinctieve reactie is vergelijkbaar met onze vluchtrespons. Schaamte is ook een primitieve reactie, net als onze vluchtrespons. Dit geldt overigens ook voor liefde en angst. Liefde is de instinctieve reactie om iets dichterbij jezelf te halen. Angst is de instinctieve reactie om iets van je weg te duwen. Schaamte daarentegen is de instinctieve reactie om jezelf van jezelf los te koppelen door fragmentatie. Schaamte creëert dus interne verdeeldheid. Een schaamtereactie gaat gepaard met specifieke fysieke sensaties. Het meest voorkomende gevoel dat geassocieerd wordt met schaamte is pijn in de borst of rond het hart. Je nek en wangen kunnen rood worden, en je kunt het gevoel hebben dat je kleiner wordt met de neiging om jezelf te verstoppen of terug te trekken.

Schaamte ontstaat op een leeftijd waarop we nog niet bezig zijn met onszelf. We zijn simpelweg te jong voor zulke gedachten. In plaats daarvan reageren we instinctief op onszelf op basis van hoe anderen op ons reageren. Dit vormt de basis waarop gedachten over onszelf worden opgebouwd. Wanneer onze ouders dingen deden zoals ons met afkeer aankijken, ons negeren of bekritisieren, leerden we dat de wereld onveilig is. Maar misschien nog belangrijker is de conclusie die we over onszelf trokken. Als we iemand nodig hebben en merken dat die persoon niet bij ons wil zijn, voelen we ons ongewenst. Deze perceptie, die op een instinctief niveau plaatsvindt, zorgt ervoor dat we onszelf emotioneel van anderen afduwen. Kortom, als ik ongewenst ben, moet ik mezelf afwijzen. Even een vergelijking: je zou niet weten hoe je er fysiek uitziet zonder je badkamerspiegel. Mensen in onze externe wereld fungeren als een gigantische spiegel voor ons. Wanneer iemand zegt: "Waarom ben je altijd zo boos?" ga je jezelf beschouwen als een boos persoon. Als mensen naar je kijken alsof er iets mis met je is, ga je jezelf als defect beschouwen. Als iemand je vertelt dat je mooi bent, ga je jezelf als mooi beschouwen. Als kind stellen we de nauwkeurigheid van de spiegel niet ter discussie. In plaats daarvan geloven we de spiegel. Op deze manier begint de schaamte al op heel jonge leeftijd. Gevoelens waarmee we schaamte associëren, zoals onzichtbaarheid of verlegenheid, zijn secundaire reacties die volgen op schaamte. Vanaf het moment dat we peuter zijn, beginnen we ons cognitieve zelfbeeld op te bouwen. We beginnen te denken "er is echt iets mis met mij" en voelen dan steeds meer afkeer voor onszelf. Schaamte is helaas moeilijk ongedaan te maken omdat het is gecodeerd in onze primitieve leercentra, net zoals de andere instinctieve reacties, zoals het vecht-of-vluchtmechanisme.

Als we één ding waarderen, veroordelen we vaak het tegenovergestelde. Bijvoorbeeld, zelfopoffering kan een sociale waarde zijn en egoïsme wordt veroordeeld. We beschouwen het ene als goed en het andere als slecht. Om de sociale orde te handhaven, socialiseren we kinderen door hen te leren zich te gedragen op een manier die aanvaardbaar is voor de samenleving waarin we leven. We brengen kinderen onze sociale en culturele waarden bij en belonen hen wanneer ze zich eraan houden. Maar als ze gedrag vertonen dat in strijd is met onze sociale en culturele waarden,

straffen we hen. Dus als kind hebben we, om te overleven in de samenleving en een kans te maken op goedkeuring, slechts één optie: de waarden van de samenleving overnemen. Mensen die regelmatig worstelen met schaamte werden vroeger waarschijnlijk structureel gestraft door volwassenen die ofwel opzettelijk of onopzettelijk een directe link legden tussen iets verkeerd doen en slecht zijn. Bijvoorbeeld, een kind dat een koekje van het aanrecht steelt, kreeg te horen: "Stout kind". Voor de duidelijkheid: schaamte gaat over slecht zijn en schuldgevoel gaat over iets verkeerd doen. Er zijn situaties waarin schaamte een permanent gevoel wordt. Als je diepe eenzaamheid ervaart, het soort dat niet verdwijnt wanneer er andere mensen in de buurt zijn, dan is schaamte een permanent gevoel geworden. We voelen onszelf dan voortdurend ontoereikend, onwaardig en gewoon niet goed genoeg. Schaamte wordt dan de basis van een laag zelfbeeld, omdat we nooit kunnen voldoen aan de (gepercipieerde) normen die voor ons zijn vastgesteld.

Angst

De derde veroorzaker van eenzaamheid is angst. Maar wat heeft angst te maken met eenzaamheid en verbinding? Angst is bedoeld om iets of iemand van je weg te duwen. Hoe angstiger we zijn, hoe eenzamer we ons voelen. Om dit te visualiseren, stel je voor dat je in het midden van een cirkel staat met een groep mensen. Zie jezelf angst voelen voor deze mensen in de cirkel waardoor je ze gaat wegduwen. Wanneer je dit doet, eindigen uiteindelijk alle anderen buiten de cirkel en ben je de enige binnen de cirkel... alleen. Stel je nu hetzelfde scenario voor, maar deze keer veroorzaakt je angst dat je iedereen wilt vermijden. Als je dit doet, bevinden alle anderen zich nog steeds binnen de cirkel en ben je nu buiten de cirkel... alleen. Zo creëert angst eenzaamheid.

Zelfs als we opgroeien in een liefdevolle omgeving, ontwikkelen we angst. Iedere moeder heeft wel eens tegen haar kind gezegd: "Wees voorzichtig". Als een kind de peuterfase bereikt, zeggen moeders dit vaak vele malen per dag. Wat in haar stem doorklinkt, is de boodschap: "De wereld is gevaarlijk". Maar eigenlijk zegt ze: "Als er iets ergs met jou gebeurt, kan ik daar niet mee omgaan." We hebben de angst van onze moeders overgenomen, of we ons er nu bewust van waren of niet. Hetzelfde geldt voor onze vaders en andere belangrijke mensen in ons leven. Angst kan worden gedefinieerd als een reactie op een waargenomen dreiging voor mogelijk lijden, schade of letsel op fysiek, mentaal of emotioneel niveau. Interessant is dat het er niet toe doet of de dreiging werkelijk een dreiging voor ons is of niet. Waar het om gaat, is of we het als een dreiging waarnemen. Angst is iets dat primair is, net als schaamte. Als we angst voelen, denken we dat we onveilig zijn. Bijvoorbeeld, als een deel van ons boos is en we hebben geleerd dat boosheid ervoor zorgt dat we door anderen worden afgewezen, dan zullen we ons niet veilig voelen om boosheid als een deel van onszelf te omarmen. Andere mensen kunnen zeggen: "Er is niets mis met boosheid", maar als je vroegere ervaring je heeft geleerd dat er wel iets mis is met boosheid en dat het grote gevolgen heeft, zul je bang blijven voor die emotie.

Mensen hebben vier primaire angsten als het gaat om relaties. namelijk:

- Verlating
- Afwijzing of afkeuring
- Gevangen zitten in pijn
- Verlies van zichzelf

Verlatingsangst is het verbreken van verbinding en leidt tot eenzaamheid. Wanneer we ons afgewezen of afgekeurd voelen, voelen we ons ook alleen. Soms voelen we dat we, vanwege bepaalde omstandigheden of zelfs misschien door onze eigen behoeften, niet in staat zijn om weg te komen van iemand die ons mentaal, emotioneel of fysiek pijn doet. In dat geval zitten we vast in pijn en dat voelt ook eenzaam. Het verlies van zichzelf is wanneer we het gevoel hebben volledig opgeslokt te worden door onze partner in plaats van de soort verbinding die we graag zouden willen. Als we aan de drie natuurwetten denken: eet het mij, kan ik het eten of kan ik ermee voortplanten voelt deze laatste angst als opgegeten worden.

Je kunt de angst wellicht overstijgen door te accepteren dat angst nooit zal verdwijnen. Je zult nooit een leven leiden zonder angst. Er bestaat niet zoiets als angstloosheid. Hoewel we verschillende gradaties van angst ervaren, zolang je op deze planeet bent en groeit en jezelf ontwikkelt door nieuwe risico's te nemen en je verlangens te volgen, zal er angst zijn. We proberen het misschien voor elkaar te verbergen, maar dat betekent niet dat het er niet is. Stel jezelf nu

deze grote vraag: "Hoe zou mijn leven anders zijn en wat zou ik anders kunnen doen met mijn tijd en energie als ik gewoon accepteerde dat ik een levenslange relatie met angst heb?"

Emoties zijn gezond!

Veel mensen zijn bang voor emoties, zoals angst. De meeste adviezen over opvoeden richten zich op hoe je ongewenst gedrag kunt corrigeren en ze negeren daarbij de gevoelens en behoeften van het kind. Het doel van opvoeden is nog steeds om een gehoorzaam kind te hebben, niet om een gezonde volwassene groot te brengen. Met andere woorden, het doel is om een "goed" kind op te voeden. Maar goed opvoeden omvat emotie en goede relaties omvatten ook emotie. Het creëren van een gezonder emotioneel klimaat in deze wereld begint met hoe we onze kinderen behandelen. Ouders zouden drie cruciale veranderingen kunnen aanbrengen in hun opvoeding. En wij als volwassenen moeten dit ook met elkaar doen. We hoeven geen ouders de schuld te geven, want bijna niemand is zelf opgevoed met emotionele veiligheid. De gewenste aanpassingen voor opvoeding en voor ons in onze relaties zijn:

1. Ouders zouden moeten ophouden de emoties van hun kinderen af te keuren. En wij, volwassenen, moeten ophouden onze eigen emoties en die van de mensen om ons heen te veroordelen.
2. Ouders zouden moeten stoppen met het bagatelliseren van de emoties van hun kinderen. En wij zouden moeten ophouden onze eigen emoties en die van anderen te bagatelliseren.
3. Ouders zouden begeleiding moeten bieden aan hun kinderen met betrekking tot emoties. En we zouden allemaal moeten begrijpen hoe emoties elk aspect van ons leven beïnvloeden, zodat we beter kunnen leren omgaan met emoties.

Verbinding creëren

Het is een mooi doel om gevoelens van eenzaamheid te vervangen door verbinding. Verbinding betekent dat je een sterke band voelt tussen jou en anderen. Als het gaat om echt contact maken met anderen, moeten beide mensen bewust kiezen voor die verbinding. We kunnen op verschillende niveaus verbonden zijn, zoals mentaal, emotioneel, energetisch of fysiek. Het is belangrijk dat verbinding een eigen keuze is, dus niet iets wat wordt opgelegd.

Een belangrijk onderdeel van verbinding is intimiteit. Intimiteit wordt vaak geassocieerd met seks, maar dat is niet waar het alleen om draait. Intimiteit gaat vooral om het kennen en begrepen worden door anderen. Intimiteit is een breed begrip van nabijheid, contact en verbondenheid, waardoor iemand zich minder alleen voelt. Veel mensen vermijden intimiteit omdat ze bang zijn voor de mogelijke negatieve gevolgen ervan. Ze vrezen dat anderen hen niet echt zullen accepteren, dat ze misbruikt zullen worden of dat ze hun vrijheid zullen verliezen. Maar als we intimiteit vermijden, missen we echte verbinding en blijven we eenzaam. We herhalen vaak patronen uit onze jeugd in onze volwassen relaties. Het is belangrijk om te begrijpen waar die angst voor intimiteit vandaan komt. Door te beseffen waar die angst vandaan komt, kunnen we werken aan het overwinnen ervan en gezonde verbindingen opbouwen. Verbinding is de tegenhanger van eenzaamheid.

Als je bang bent voor intimiteit of moeite hebt met verbinding, is een van de beste manieren om te accepteren dat je opnieuw leert hoe je intiem en verbonden kunt zijn met iemand. Dit is vergelijkbaar met het moment waarop een wetenschapper beseft dat zijn huidige theorie waardeloos is en deze in de prullenbak moet gooien. We moeten bereid zijn dit te doen. Zo moeten we ook elkaars persoonlijke grenzen respecteren. Persoonlijke grenzen werken in twee richtingen. Hier zijn enkele signalen dat je ongezonde grenzen hebt:

- Nee zeggen als je ja bedoelt, of ja zeggen als je nee bedoelt.
- Je schuldig voelen als je nee zegt.
- Anderen belangrijker maken dan jezelf.
- Niet opkomen voor wat je te zeggen hebt.
- De overtuigingen van iemand anders overnemen om geaccepteerd te worden.
- Niet reageren wanneer iemand je slecht behandelt.
- Fysiek contact of seks toestaan als je dat niet wilt.

- Jezelf laten onderbreken om te voldoen aan de behoeften van anderen.
- Te veel betrokken raken bij de problemen of moeilijkheden van iemand anders.
- Mensen toestaan dingen te zeggen die je ongemakkelijk laten voelen.
- Je emotionele behoeften in je relaties niet communiceren.

Om meer verbinding te voelen is het dus nodig je eigen grenzen en die van je (gespreks)partner te respecteren, maar het is ook nodig om jezelf kwetsbaar op te durven stellen.

^[1] Swan, T. (2018). The Anatomy of Loneliness: How to Find Your Way Back to Connection. Santa Fe, New Mexico. Watkins Media Limited.