

# Alleen in verbinding

Liefde vanuit het perspectief van een alleenstaande

---

## De groei van dit onderwerp

Dit artikel is gegroeid vanuit mijn eigen nood aan aanvaarding als alleenstaande vrouw. Een aantal jaren ben ik alleen, en even zo lang zoek ik naar een manier om er mee om te gaan, om op mijn manier gelukkig te zijn, terwijl het niet mijn keuze is om alleen door het leven te gaan. Misschien is het wel behulpzaam voor therapeuten of anderen die een manier zoeken om mensen die alleen zijn te helpen en echte troost te bieden. Dat zou mooi zijn...

Het is verder ook gegroeid vanuit mijn kijken naar het eigen proces. Steeds opnieuw ben ik verwonderd om te zien hoe het me vergaat, hoe lastig ik het ermee heb, wat de pijnpunten zijn, en waar ik aan groei. Net zoals relaties het benodigde schuurpapier kunnen leveren om jezelf te verfijnen en te leren kennen, zo ook bezorgt de alleenheid me duizenden mogelijkheden om te groeien en mijn binnenwereld te verkennen.

De ondertitel van dit stukje bevat het woord 'Liefde' omdat ik ervaar dat het ook in een relatie met enkel mezelf toch over liefde gaat. Het is ook een proces van leren houden van en van aanvaarden... op een andere wijze dan in relatie met een andere persoon, en sommige dingen zijn werkelijk vergelijkbaar...

## Alleen staan als probleem

Laat me beginnen met alleen zijn, alleen staan als probleem. Vele mensen rond me vinden het net als ik pijnlijk om alleen te zijn, en willen in feite een relatie. Ik mis het best wel om een maatje te hebben, iemand om me te spiegelen, iemand om mee te delen wat me raakt, wat er fijn is, wat er moeilijk is.

Als het daarbij zou stoppen, dan was er nog niet zoveel aan de hand. Ik mis een fijne relatie, maar het zal wel eens komen op een dag. Het probleem wordt echter groter door mijn eigen en andermans oordeel hierover als een mislukking. Ontzettend veel mensen ervaren alleen zijn als falen op sociaal of relationeel vlak, en hebben een hard oordeel over zichzelf. Daardoor wordt het extra pijnlijk. Als ik alleen ben dan ben ik zielig of mislukt.

Op allerlei manieren trachten toehoorders, omstaanders, vrienden, burens, kennissen en familieleden de bittere pil te vergulden met troostende woorden of een schouderklop. Sommige van deze reacties kan ik waarderen, sommige vind ik ronduit pijnlijk. Hier wil ik even over uitweiden.

## De innerlijke pijn en hoe hierop te reageren

Wat het soms moeilijk maakt is de troost die ik aangeboden krijg wanneer ik mijn verdriet erover uitdruk. Dat gaat vaak als volgt: "O Christel, je bent zo geweldig: het komt vast wel!" of "Als mannen zien wat ik zie, dan duurt het vast niet lang meer..." of "je bent zo goed bezig, het kan niet dat je nog lang alleen bent..." (ontkenning: straks is het over, maar ook: alleen zijn is niet okee.)

Anderen zeggen op wat alternatief-wollige wijze: "Je moet meer van jezelf houden... Als je dat doet, dan komt het plots op magische wijze." Dus, als je niemand hebt, dan komt het omdat je niet voldoende van jezelf houdt. (Voor het gemak wordt even vergeten dat tal van onbewuste mensen de ene relatie na de andere hebben.) Wat deze mensen zeggen is in mijn beleving een poging om me controle toe te schrijven. En wanneer ik

mezelf veroordeel omdat ik alleen ben, en er dus iets aan mij schort, dan is dat ook een poging om het leven te controleren: kennelijk ligt het aan mij.

Heb ik controle?

Natuurlijk zou iedereen dat willen, controle over het leven, controle over relatieproblemen, relaties die beginnen, eindigen of net niet eindigen... En soms dichten mensen me die controle toe, of ik dicht ze mezelf toe. In het begin toen ik ging internet daten dacht ik werkelijk dat het niet zo erg lang zou duren vooraleer ik iemand zou tegenkomen. Ik kon het me niet voorstellen dat ik die moeite zou doen en dat het niets zou opleveren. Ik durfde het niet zo goed, maar als ik het durfde zou het zeker werken.

Nu heb ik al heel wat ervaring, en ik weet dat het niet vanzelfsprekend is om iemand tegen te komen. Het internet is ook maar een soort gegevensbank, en de relaties: die moet je zelf opbouwen helemaal op ouderwetse wijze. Dus die controle? Voor mij is het toedichten van controle over het leven een illusie. Zoeken op het internet is een goede poging tot controle. Daarom kan het ook verslavend werken, het houdt de illusie van controle in stand. Het kan ook wat opleveren, dat bedoel ik niet, maar het kan ook zijn dat ik op dat moment even wegloop van mijn pijn van het alleen zijn. Kinderloos zijn, weduwe of weduwnaar worden, ziek worden, geen partner tegenkomen... het leven is namelijk gewoon echt oncontroleerbaar.

Natuurlijk is het wel zo dat me goed in mijn vel voelen, kortom: gelukkig zijn en dat uitstralen, zeker maakt dat ik aantrekkelijk ben. En dat mensen rond me merken wanneer ik tevreden ben met mezelf... niets op tegen...

Maar dan nog: komt het dan 100% zeker?

Volgens mij niet. Dat is het pijnlijke van alleen zijn: ik weet zeker dat ik het nu ben, en niet wil zijn. Ik weet niet voor hoelang het is, en niet of het ophoudt en wanneer het ophoudt. Misschien houdt het nooit meer op. Dit is een heel zware existentiële gedachte: en dat is de grote pijn die onder elke eenzaamheid zit. De angst dat het misschien niet meer goed komt. Dat het blijvend is. Dat is een diepe rouw, een groot verlies... Die pijn voelen is moeilijk, pijnlijk en ook helend.

Deze pijn ervaren en me er aan overgeven, betekent aanvaarden van mijn alleen zijn, stilaan, stap voor stap. Het is niet vrolijk, niet ontkennend, gewoon pijnlijk. Ik weet niet of het straks over is... Misschien over zes jaar, misschien over zes minuten, waarschijnlijk ergens tussen deze twee, maar ik weet het niet.

En ik heb dan nog geluk: ik heb nog kinderen...

Dat is ook een bemerking die ik hoorde. Maar net zoals er mensen zijn die een kind hebben, en toch rouwen omdat ze er geen tweede krijgen, zo zijn er mensen die kinderen hebben, en toch rouwen omdat ze geen partner hebben. Je kan mij niet troosten door te zeggen dat ik toch kinderen heb... ("Tel je zegeningen": dat is namelijk ook een soort ontkenning.)

Welke troost helpt?

In elk geval niet: het komt vast wel, of je bent zo geweldig... In elk geval ook niet me trachten op te peppen met allerlei relatieproblemen. (te gek hoeveel mensen dat doen: ze geloven dat ik me dan gelukkig prijs dat ik dat niet heb... En helaas: het werkt niet zo: ik wordt ook verdrietig van relatieproblemen, het tast mijn geloof aan dat twee mensen er met elkaar kunnen uitkomen, en ik wil dat geloof ook graag behouden.)

En niet: ik ben jaloers op jouw mogelijkheid om te experimenteren met relaties (ook te gek hoe vaak me dat overkomen is, mensen die vinden dat ik het super heb, want geen vaste partner die ik ontrouw ben wanneer ik iets zou willen. Dat het seksleven van een alleenstaande soms tamelijk schraal is – in vergelijking met koppels - , daar hebben ze nog niet van gehoord).

Ook niet: het komt vast morgen wel (controle beloven, oplossen) want het is net zo pijnlijk dat ik niet zeker weet of het morgen komt. Gisteren zegden dat heel veel mensen tegen me, en vandaag ben ik nog steeds alleen. Dus de profetie is niet uitgekomen. In feite geef je de boodschap: alleen zijn is niet ok.

Graag: alleen zijn is niet minderwaardig. Je bent nu alleen, en dat vind je verdrietig. Misschien ben je morgen nog alleen. Vraag asjeblieft: wat maakt je daar zo verdrietig over? Dan kan ik vertellen over mijn pijn. En voel ik me gezien in het alleen zijn.

Het innerlijk verwerkingsproces: kan ik dit aanvaarden?

Op dit moment, na veel rouwen, voel ik me niet meer minderwaardig tegenover iemand die wel iemand heeft. Gewoon helemaal prima, niet hoger of lager. Het zijn wel de tranen die me zover hebben gebracht, ik ken eerlijk gezegd geen andere weg.

Ik heb moeten rouwen tot ik alleen was, niet eenzaam. Mijn eigenwaarde hangt niet af van alleen zijn of samen zijn. Ik ben o.k., ook als alleenstaande. Het aanvaarden van mezelf als alleenstaande is best een harde noot om te kraken, vooral door het eigen en omgevingsoordeel van een alleenstaande als 'zielig'. Wanneer ik stop met oordelen wordt het vanzelf zachter.

*"Niet je eenzaamheid is het probleem maar je afwijzing ervan en van jezelf als je eenzaam bent. Eenzaamheid is in feite niks anders dan opgescheept zitten met iemand die je niet ziet zitten, namelijk jezelf. Daardoor voel je je gedwongen om gezelschap te zoeken of afleiding en verdoving, en als dat niet lukt of uitgewerkt is voel je je nog eenzamer." Jan Geurtz, Verslaafd aan de liefde, p. 145*

Ik ben echter ook best wel bang om te aanvaarden dat ik alleen ben, omdat ik bang ben dat ik het dan niet meer erg zal vinden, en niet meer zal zoeken. Ik ben bang dat het blijvend wordt wanneer ik het echt aanvaard. Dus ik ben ook bang om te aanvaarden. Dat is een rare paradox, en toch is het voor mij zo.

Ma solitude

Dit welbekende liedje van Georges Moustaki heeft me heel erg geïnspireerd en wat geleerd. Ook de eenzaamheid kan ik bekijken als een soort partner. Ook eenzaamheid is 'de ander' die ik ontmoet, in dit geval de afwezige, en waar ik aandachtig bij aanwezig kan zijn. Op deze manier begon eenzaamheid en samen zijn steeds meer op elkaar te lijken en zag ik dat het twee kanten zijn van eenzelfde werkelijkheid.

Elk mens heeft immers het autonoom zijn, het goede contact met zichzelf nodig, zowel als het zinvol verbonden zijn. Het zijn twee manieren waarop ik mezelf kan ervaren die elkaar ook steeds weer afwisselen in mijn leven. Ik word alleen geboren, sterf alleen. Daartussen in wisselen de periodes van alleen en samen elkaar af op allerlei manieren. Ik kan me er slechts aan overgeven en trachten gelukkig te zijn.

En wat met de liefde?

Ik heb veel gezocht naar Liefde in mijn leven als alleenstaand persoon. Wat me heel sterk geholpen heeft, zijn de inzichten van Alexander Lowen, omdat ik door wat hij schreef een soort aha-erlebnis had.

"Rijpe liefde is geen overgave van het zelf, maar een overgave aan het zelf. Het ego geeft zijn heerschappij van de persoonlijkheid over aan het hart, maar in deze overgave wordt het niet vernietigd. Integendeel, het wordt versterkt omdat zijn wortels in het lichaam gevoed worden door de vreugde die het lichaam voelt. In de zin, "Ik hou van je," wordt de "Ik" even sterk als het gevoel van liefde. Het kan gezegd worden dat rijpe liefde zelfbevestigend is. (p. 151 Joy, the surrender to the body and to life" 1995)

Lowen spreekt over Liefde als de overgave aan het lichaam en zijn gevoelens, en niet de overgave aan een ander. Om vanuit je diepste zelf te voelen en te leven, zoals je wil, dat is voor Lowen rijpe liefde. Liefde die zich vrij en volledig uit, en waarbij het zelf niet uitgeleverd wordt, maar wel gedeeld in wederkerigheid.

In mijn beleving is dit waar rijpe liefde over gaat, ook vanuit het perspectief van een alleenstaande. Mijn alleen zijn heeft me geholpen om deze rijpheid stilaan ook lijfelijk te gaan ervaren. Ik ben goed op mezelf, rust in mezelf en bij mezelf, ik sta op eigen benen. In die zin is het ook groeien naar onafhankelijkheid, en groeien naar rijpe liefde als delen vanuit die onafhankelijkheid.

Ongeliefd voelen als sleutel

Ook John Welwood heeft me ontzettend geholpen met zijn inzichten. Hij heeft het over het ongeliefd voelen 'the mood of unlove', die een sleutel is tot onszelf dieper begrijpen. Hij liet me ervaren dat ik ook kan gaan openstaan voor mijn eigen pijn, mijn eigen gevoel van afzondering en ongeliefd zijn, en dat ik daarin paradoxaal genoeg mijn hart kan leren voelen. En dat ik in de pijn ook het rauwe verlangen kan waarnemen.

In feite leerde ik zo dat ik me ook kan openen voor al de wrok en pijn die ik meedraag, en de zelfafwijzing en dat daar onder de liefde aanwezig is en blijft, omdat ze er altijd al was. Maar die moeilijk draagbare, onaangename en lastige gevoelens, die zijn een sleutel om me te openen.

Geluk in mezelf: op zoek naar zijnskwaliteiten

De Boeddhistisch geïnspireerde schrijver Jan Geurtz heeft me veel gegeven door zijn boeken. Voor Geurtz is verliefd zijn de projectie van zijnskwaliteiten op je geliefde, terwijl ze in feite deel zijn van jezelf. De projectie maakt me afhankelijk van de ogenschijnlijke leverancier van mijn geluk, daardoor kan ik me ook ten diepste afgewezen voelen. In die zin is het een cadeau wat hij schrijft: "niemand kan je ooit geven wat je al bent." Ik merkte door oefeningen van hem te doen, dat de allermooiste ervaringen die ik in relaties heb gehad in feite iets lieten zien van mijn eigen diepere zelf, van mijn mooie ziel.

Zo ontdekte ik plots wat een rijkdom ik had ontvangen, en had ik niet meer het gevoel dat ik alles kwijt was, sinds de personen waarmee ik het beleefde vertrokken waren. Ik maakte zo stilaan de overstap naar een rijkdoms- of overvloedigheidsbewustzijn.

Wat ook hielp was de volgende realistische uitspraak van Geurtz:

"Het echte houden van jezelf is ook beslist niet een fijn gevoel van waardevolheid, het is een allesdoordringend besef dat je waardevol bent ongeacht hoe goed of hoe waardeloos je je voelt." Jan Geurtz, Verslaafd aan de Liefde p. 110

Dit leerde me dat het niet noodzakelijk gaat over idyllische gevoelens, en rozengeur en maneschijn, maar over dagdagelijkse eenvoudige dingen, niets wereldschokkends... Ik kan het opmerken of eraan voorbijgaan.

Wat brengt het me op?

Steeds meer alleen worden, alleen zijn doorworstelen geeft me kracht om ook vredevol alleen te kunnen zijn binnen een eventuele relatie of alleen. Om beter om te kunnen gaan met anders zijn en het te omarmen. Zo voel ik me meer en meer een boeiend mens die zijn/haar eigen leven leidt. Een mens die helemaal aanvaardbaar is, hoe ik ook ben. Aangezien elke relatie die ik in mijn leven heb een afspiegeling is van de relatie met mezelf, zal dit me alleen maar rijkdom brengen.

Alleen – samen, dit zijn twee kanten van het leven die essentieel zijn. Alleen leren zijn leidt tot beter samen kunnen zijn allicht. In elk samenzijn is ook alleen kunnen zijn nodig en van belang. En ook alleen kan je groeien en ontwikkelen. Het is alleen en ook 'Al één'.

Christel Brughmans

Christel Brughmans en Gerda Jacobs geven dit najaar een weekend "Alleen in Verbinding" voor alleenstaanden die op zoek willen gaan naar een manier om in het alleen zijn verbonden te zijn met zichzelf.

Inspiratiebronnen zijn het ontmoeten, het delen, het voelen van je pijn, je (zelf)-afwijzing, je hart en je verlangen, en een schat aan ervaringsgerichte oefeningen geïnspireerd door John Welwood, Jan Geurtz, Alexander Lowen en Thich Nhat Hanh.

Meer info op [www.christelbrughmans.be](http://www.christelbrughmans.be) en de agenda van de NGTT-website.