

THEMA-DAG

**Het gevecht
met
de eenzaamheid**



Hans Stolp

juni 2019

Eenzaamheid: hoe ga je ermee om?

Wie kent het niet? Die periodes in je leven waarin je je heel eenzaam voelt? Je staat er - zo ervaar je dat zo vaak – helemaal alleen voor en er is niemand die echt begrijpt waar je doorheen gaat. Maar op de een of andere manier kom je er toch altijd weer doorheen.

Je vraagt je af: waar komen die gevoelens van eenzaamheid en van niet begrepen worden toch vandaan? Komt het omdat je anders bent en anders denkt? Komt het door een gebrek aan eigenwaarde? Of komt het omdat je je altijd zo bewust bent van jezelf? Of voelde je je al zo eenzaam in een vorig leven en nam je die gevoelens mee vanuit de geestelijke wereld naar de aarde?

Je weet: de mens moet zich in deze tijd een nieuw vermogen eigen maken: om zich niet alleen bewust te worden van zijn eigen binnenwereld, maar ook van wie de ander nu eigenlijk vanbinnen is. We moeten leren kijken tot voorbij de buitenkant, bij onszelf en de ander. Kan het zijn dat die ontwikkeling ons zo eenzaam maakt?

Als je de moed hebt niet weg te vluchten voor de eenzaamheid – iets dat we op gezette tijden allemaal wel eens doen – maar als je er moedig doorheen gaat, ja, dan kan het gebeuren dat er in de diepste verlorenheid iets voelbaar wordt, iets wat onvoorstelbaar en ondenkbaar is: een andere, hogere wereld begint in het donker op te lichten, je voelt een ongekennde nabijheid, je voelt je verwarmd.

Wanneer dat geluk je overkomt, ja, dan begin je langzaam te ontdekken dat eenzaamheid niet alleen maar verlorenheid betekent, maar je ook iets schenken kan: een geborgenheid die niet vanaf de aarde komt, maar die je geschonken wordt vanuit een hogere wereld.

Je begint te voelen dat je er niet alleen voor staat, maar dat je vanuit die andere, hogere wereld omhuld wordt met een mantel van liefde. Dat te ervaren is het hoogste geluk dat een mens op aarde ervaren kan. Alleen zo, langs deze weg, kan eenzaamheid tot geschenk worden.

Inleiding: een moderne plaag

In januari 2018 nam Theresa May, de Engelse premier, **een Minister voor Eenzaamheid** in haar kabinet op. Dat was een wereldprimeur: zoiets was nog nooit eerder vertoond! May stelde dat er sprake is van **een eenzaamheidsepidemie**: meer dan 9 miljoen Britten hadden bij een recent onderzoek aangegeven zich regelmatig eenzaam te voelen.

Opvallend is dat de onderzoekers de meeste 'eenzamen' aantreffen in de groep jongeren van 16 – 24 jaar, en dus niet bij de groep oudere mensen, zoals meestal wordt aangenomen. De Engelse minister voor eenzaamheid, Tracey Crouch, gaat programma's tegen eenzaamheid ontwerpen. Op de regeringsbegroting wordt daarvoor geld vrijgemaakt.

In Nederland voelt – zo maakt onderzoek duidelijk – ruim 1 miljoen mensen zich eenzaam. Opvallend bij dat onderzoek is dat met name 43% van de jongeren zich regelmatig eenzaam voelt. In het verleden werd (in Nederland) de **Week tegen Eenzaamheid** geïntroduceerd; begin oktober 2018 werd deze voor de negende keer gehouden. Eenzaamheid wordt wel één van de moderne plagen genoemd (een verwijzing naar de tien plagen van Egypte). In 2013 werd in Rotterdam een vrouw in haar woning gevonden die al tien jaar dood was. De burens waren ontzet: niemand had iets gemerkt of geroken. De ombudsman voor ouderen zegt: *Verhalen als deze zullen steeds vaker opduiken.*

In een Brits onderzoek wordt gesteld dat eenzaamheid even schadelijk is als het roken van vijftien sigaretten per dag. Ook blijken eenzame mensen 30% meer kans op een hartaanval te hebben en loopt 26% van de mensen die zich eenzaam voelen, het risico voortijdig te sterven.

Merkwaardig genoeg is eenzaamheid een taboe: veel mensen schamen zich ervoor en durven er niet over te praten. Ze hebben het gevoel dat het op de een of andere manier hun eigen schuld is. Er zijn ook wel mensen die dat suggereren; die zeggen bijvoorbeeld: *Dan moet je maar wat meer initiatief nemen en lid van de een of andere club worden of vrijwilligerswerk gaan doen.* Opmerkingen als deze maken het nog moeilijker het gevoel van eenzaamheid te

overwinnen.

Een studie van de universiteit van York stelt: *Eenzaamheid wordt de dodelijkste epidemie in onze maatschappij*. Als dat zo is, is het belangrijk ons af te vragen hoe we met de eenzaamheid in ons leven zo kunnen omgaan dat we er niet aan onderdoor gaan, maar er juist een innerlijke, geestelijke winst op behalen. Want dat is het fascinerende: dat heel wat mensen die door de diepste eenzaamheid zijn heengegaan, stellen dat ze er uiteindelijk rijker door zijn geworden.

1. Wat is eenzaamheid eigenlijk?

Veel mensen weten vanuit eigen ervaring wat eenzaamheid is.

Opvallend genoeg omschrijven zij hun gevoelens echter heel verschillend.

1. Zo wordt eenzaamheid regelmatig omschreven als *een gevoel van gemis*: van een maatje, een partner of van vrienden of vriendinnen. Zo zei iemand: *Ik vier mijn verjaardag nooit, want ik weet niet wie ik moet uitnodigen*.
2. Anderen omschrijven het als *het gevoel dat je er helemaal alleen voor staat*.
3. Weer anderen duiden het aan als de ervaring dat *geen mens geïnteresseerd is in hoe het met jou gaat*.
4. Nog weer anderen spreken over *een leeg gevoel*, of *het gevoel dat je niet begrepen wordt*.
5. Mantelzorgers zeggen wel dat de zorg die zij voor een geliefde dragen in wezen te zwaar is; daardoor *voelen zij zich eenzaam, omdat er niemand is met wie zij deze zorg delen kunnen*.

Overigens is eenzaamheid iets heel anders dan alleen zijn.

Je kunt je bijvoorbeeld heel eenzaam voelen te midden van (een groep) andere mensen – denk aan familiebijeenkomsten, verjaardagspartijtjes of conferenties. Maar je kunt je ook heel eenzaam voelen wanneer je samen bent met iemand die totaal geen belangstelling voor jou heeft, maar alleen voor zichzelf. Deze vorm van eenzaamheid te midden van anderen wordt zelfs ervaren als de meest schrijnende vorm ervan.

2. Wie voelen zich eenzaam?

Daarbij lijden mannen vooral aan *sociale eenzaamheid* en vrouwen aan *emotionele eenzaamheid*. Emotionele eenzaamheid ontstaat door het gemis van een hechte, emotionele en intieme band met een ander: bijvoorbeeld een vriendin, een broer of zus, of een partner. Bij deze eenzaamheid gaat het dus om het gemis van iemand met wie je je geheimen en je diepste gevoelens kunt delen. Sociale eenzaamheid daarentegen ontstaat, wanneer je minder contact met andere mensen hebt dan je zou willen: collega's, vrienden en/of familie. Hierbij gaat het dus vooral om een sfeer van goedmoedige en warme kameraadschap en verbondenheid die je mist. Emotionele eenzaamheid wordt meestal als zwaarder ervaren dan sociale eenzaamheid. Mensen die beide vormen van eenzaamheid doorleven, komen daardoor terecht in de heftigste vorm van eenzaamheid

Een 45-jarige trambestuurder die ernstig ziek werd, kon niet meer werken. Na zijn ontslag uit het ziekenhuis zat hij alleen thuis. Hij zei: *Thuis valt er een deken van eenzaamheid over me heen.*

Een 53-jarige advocate werd ernstig ziek. Sindsdien lijdt ze aan een blijvende vermoeidheid, zodat ze zeer beperkt is in haar mogelijkheden. Ze vertelt: *Ik krijg wel steun uit mijn omgeving, maar uiteindelijk zit je alleen met je verdriet en pijn. Sommige mensen zeggen: je hoeft niet eenzaam te zijn, er zijn genoeg sociale activiteiten waaraan je kunt meedoen. Dat doe ik ook wel, maar dat neemt de eenzaamheid niet weg. Dat is alleen maar afleiding, want dat intense gevoel van eenzaamheid, diep vanbinnen, moet je zelf opruimen.*

Deze beide voorbeelden maken duidelijk dat ziekte vaak tot eenzaamheid leidt. Maar er zijn ook andere factoren die eenzaamheid veroorzaken. Zo voelde een 45-jarige vrouw zich al langere tijd eenzaam, maar ze begreep niet waar die gevoelens vandaan kwamen. Tot ze begon te vermoeden dat die voortkwamen uit haar jeugdervaringen. Vanaf het moment waarop dat vermoeden in haar opkwam, was het alsof ze een deur in haar innerlijk geopend had. Steeds meer herinneringen kwamen naar boven – herinneringen waar ze al heel lang niet meer bij stilgestaan had.

Ze vertelde: *Thuis voelde ik me als kind onveilig. Er was altijd een sfeer van ruzie en zelfs wanneer er geen ruzie was, was ik op mijn hoede en wachtte af tot de volgende ruzie uitbrak. Ook werd ik geslagen en – zo zie ik achteraf – geestelijk mishandeld. Dus trok ik me in mezelf terug en verstopte me zoveel mogelijk. Op mijn 15^e liep ik weg van huis. Weg uit die omgeving waarin er geen plaats was voor mij, zeg ik nu, nu ik terugkijk. Maar ik hield wel trauma's aan die jeugdervaringen over, al had ik dat heel lang zelf niet door. De gevoelens van eenzaamheid die ik nu doorleef, komen daar vandaan.*

Maar wie, ofwel welke mensen voelen zich nu eigenlijk eenzaam?

1. Allereerst moeten we stellen dat *ieder mens* zich in zijn of haar leven gedurende bepaalde periodes eenzaam voelt. Het is belangrijk om je die ervaring en die periodes bewust te maken en je af te vragen wat die betekend hebben voor jouw leven.
2. Met name *alleenstaanden rond de veertig* jaar voelen zich eenzaam, blijkt uit onderzoek. Denk aan mensen die hun partner verloren door een scheiding of door de dood. Velen ervaren het zo, alsof ze voor het eerst van hun leven alleen komen te staan en nu (alsnog) moeten leren de verantwoordelijkheid voor hun leven op zich te nemen – en dat valt nogal eens niet mee.
3. Een andere groep mensen, bij wie vaker dan bij anderen van eenzaamheid sprake is, zijn de mensen boven de vijfenzeventig jaar. Zij krijgen vaak te maken met een opeenstapeling van gebeurtenissen die eenzaamheid in de hand werken. Ze verliezen bijvoorbeeld hun partner aan de dood. Daarnaast verliezen ze door overlijden dierbare familieleden en leeftijdgenoten. Ook een afnemende vitaliteit veroorzaakt eenzaamheid: ze kunnen er minder gemakkelijk op uit trekken om allerlei activiteiten te ondernemen. Bovendien krijgen velen op die leeftijd te maken met fysieke kwalen of ongemakken; daarnaast regelmatig ook met een minder goed verstandelijk functioneren, wat natuurlijk eveneens tot een zekere eenzaamheid leidt.
4. Anderen die regelmatig met eenzaamheid te maken krijgen, zijn jongeren. Met name hooggevoelige of hoogsensitieve jongeren

en/of degenen die 'anders' zijn. Merkwaardig genoeg zien we in spotjes van de overheid en andere organisaties die zich met eenzaamheid bezighouden dat hun aandacht vooral gericht is op oudere en alleenstaande mensen, maar veel minder of niet op jongeren. Terwijl juist bij deze groep de problematiek hand over hand toeneemt.

3. Hoe ontstaat eenzaamheid eigenlijk?

In de jeugd wordt meestal de basis gelegd voor de latere gevoelens van eenzaamheid. En wel bij die jongeren die nooit eens een arm om de schouder gelegd krijgen, of die geen erkenning krijgen en die het gevoel hebben niet gezien te worden: hun eigenlijke wezen (dus: wie ze eigenlijk, diep van binnen, zijn) wordt niet gezien.

Dit overkomt natuurlijk heel wat jongeren, maar het overkomt met name kinderen die anders zijn, ofwel de jongeren die een andere levenshouding dan doorsnee hebben. Zij krijgen vaak met onbegrip te maken: niet alleen buiten de deur, maar ook thuis. Voor hun gevoel is er geen ruimte voor hun eigenheid, ofwel (zoals dat meestal genoemd wordt): *de authenticiteit van het kind wordt niet erkend.*

Natuurlijk leidt dit gebrek aan bevestiging bij het kind tot onzekerheid en tot angst voor afwijzing. En dus probeert het kind zich aan te passen aan wat de anderen kennelijk van hem verwachten. Hij houdt zich in, verraadt het eigen wezen en wordt eenzaam. Want de diepste eenzaamheid ontstaat waar een mens zijn eigenwaarde verloren heeft. Anders gezegd: *eenzaamheid ontstaat waar een mens het contact met het eigen hoger zelf is kwijtgeraakt.*

Maar wat moet een kind dan, als het zijn eigen wezen niet tot uitdrukking kan brengen, ofwel, wanneer hij niet zijn kan die hij is? In dat geval kiezen vele kinderen er onbewust voor om hun leven in dienst van anderen te stellen. Zij worden de latere volwassenen die altijd klaar staan voor anderen: die adviseren, helpen, luisteren en/of klusjes voor anderen doen.

Volwassenen die een dergelijke ontwikkeling achter zich hebben en die op de een of andere manier altijd klaar staan voor anderen, hebben soms het gevoel: *de mensen hebben nooit eens aandacht*

voor mij, terwijl ik altijd maar klaar sta voor hen, of soortgelijke gevoelens. Anderen zeggen: Als ik geef, ben ik welkom, maar iets terugkrijgen, ho maar! Wie deze gevoelens in zichzelf herkent, is waarschijnlijk ook zo'n kind geweest.

Deze vorm van eenzaamheid wordt overigens *de eenzaamheid van de zelfvervreemding en zelfverwerping genoemd.*

Een andere oorzaak van eenzaamheid ligt in het gegeven dat heel wat mensen eenzaam worden geboren; dat wil zeggen: ze nemen die gevoelens van eenzaamheid mee vanuit de geestelijke wereld. Deze eenzaamheid is het gevolg van ervaringen uit vorige levens. Bij kinderen valt dit waar te nemen: denk maar aan stille, teruggetrokken kinderen die zich niet gemakkelijk openstellen voor anderen.

Een derde oorzaak van onze gevoelens van eenzaamheid is, zoals ik al eerder beschreef, het gevolg van verlieservaringen uit dit leven: van geliefde familieleden, van een partner, van gezondheid, van werk of van je reputatie.

4. Eenzaamheid in de Bijbel

In het lijdensverhaal van Jezus Christus in de Evangelien komt eenzaamheid op een heel indringende manier aan de orde.

Na het Laatste Avondmaal gaat Jezus met zijn leerlingen naar Gethsemane, een olijfbomentuin op de helling van de Olijfberg. Als ze daar aangekomen zijn, gebeurt het volgende (vertelt het Evangelie van Mattheus):

En hij zei tot zijn leerlingen: Blijft hier zitten, terwijl ik heenga om daar te bidden. En hij nam Petrus en de twee zonen van Zebedeüs mee. En hij werd zeer bedroefd en zijn krachten begaven hem. Toen sprak hij tot hen: Droefenis omduistert mijn ziel tot stervens toe; blijft hier en helpt mij waken. Hij ging enige schreden verder en wierp zich op zijn aangezicht en bad: Mijn Vader, als het mogelijk is, laat deze kelk aan mij voorbijgaan; doch niet gelijk ik wil, maar gelijk Gij wilt. En hij kwam bij zijn leerlingen en vond hen in slaap en sprak tot Petrus: Hebt gij dan niet de kracht één uur met mij te waken? (Vertaling Ogilvie)

Waarom lijdt Jezus Christus? Omdat hij op dat moment dreigde te

sterven, terwijl zijn opdracht nog niet voltooid was: om de eerste mens te worden in wie het hoger Zelf volkomen gerealiseerd werd. Als dat één mens zou lukken – Jezus Christus – zou dat voor heel de mensheid (in de verre toekomst) mogelijk worden. En nu dreigde dat hoge doel te mislukken, omdat Jezus Christus dreigde te sterven voordat zijn opdracht gerealiseerd was. Dat betekent dat op dit zo beslissende moment de toekomst van heel de mensheid op het spel stond. Dat beseftte Jezus Christus tot in het diepst van zijn hart en zijn ziel. Maar in dat beslissende uur sliepen zijn leerlingen. Nooit heeft een mens een dieper eenzaamheid gekend dan Jezus Christus op dat moment. Gelukkig, zo vertelt Lukas in zijn Evangelie, kwam een engel naar Jezus Christus om hem nieuwe kracht te schenken, zodat hij toch weer verder kon.

Er is nog een tweede moment waarop Jezus Christus heel intens de eenzaamheid ervoer. Dat was tijdens zijn kruisiging, vlak voordat hij sterven zou. Mattheüs vertelt daarover (in 26 : 46):

En omstreeks het negende uur riep Jezus met machtige stem: Eli, Eli, lama sabachtani? Dat is: Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij mij verlaten? (Vertaling Ogilvie)

- *Het negende uur* is drie uur in de middag.
- *Met machtige stem*: een veelzeggende uitdrukking, want even later sterft Jezus Christus.
- Een zwakke stem zou logischer zijn. Dat er desondanks over een machtige stem gesproken wordt, wil ons dus iets bijzonders zeggen: hier wordt ons een geheim geopenbaard!
- In plaats van *Wat hebt Gij mij verlaten*, mogen we ook lezen: *Wat hebt Gij mij verheerlijkt*. Want op dat moment is Jezus tot in alle vezels van zijn lichaam en zijn ziel de Christus geworden, de nieuwe, vergeestelijkte en volmaakte mens, zoals alle mensen eens zullen mogen worden. De Christus, ofwel het hoger Zelf van Jezus, heeft nu het fysieke lichaam van Jezus tot in het merg van zijn botten omgevormd en getransformeerd.
- Dit kruiswoord van Jezus Christus laat de twee intens ontroerende ervaringen zien die hij doorleeft: enerzijds de ervaring van een onvoorstelbare verlatenheid (ofwel

eenzaamheid) en daarnaast het wonder van de verheerlijking of verlichting die hij in dat diepste donker mag ervaren.

- Zo wordt de doorgang van Jezus Christus door het diepste duister van de eenzaamheid tot een geschenk dat heel de mensheid ten goede komt.

Een derde voorbeeld van eenzaamheid in de Bijbel vinden we in het verhaal van Job. Hij, de rijkste man uit heel het Oosten, verloor alles: zijn zeven zoons en drie dochters, zijn rijkdom en zijn gezondheid. Al zijn vrienden lieten hem in de steek, en zelfs zijn vrouw dreef de spot met hem en had er geen enkel begrip voor dat Job trouw bleef aan God, ondanks al zijn ellende. Ze zegt: *Volhard je nog steeds in je vroomheid? Zeg God vaarwel en sterf!* Maar Job antwoordde haar: *Zoals een zottin spreekt, spreek jij. Zouden wij het goede van God aannemen en het kwade niet?*

Zo ging Job in totale verlatenheid door de eenzaamheid heen. Hij doorleefde ieder aspect ervan, kende de opstandigheid, het niet-begrijpen en de radeloosheid. Maar toen, in het diepste donker gebeurde het: het licht van God begon in het donker te stralen. Daarom kon Job later zeggen: *Slechts van horen zeggen had ik van U vernomen, maar nu heeft mijn oog U aanschouwd.*

Zo mag Job het eigenlijke, verborgen geheim van de eenzaamheid ervaren: dat het licht van God hem in het diepste donker overstraalt en tot de eigenlijke werkelijkheid wordt. Hij mag daarmee het grote geschenk dat de gang door de eenzaamheid ons brengen kan, ervaren en aan ons verduidelijken.

5. Onze geboorte op aarde is een val in de eenzaamheid

Op aarde is eenzaamheid in zekere zin heel gewoon. Je kunt hier immers nooit helemaal één worden met de ander, zelfs niet bij de seksuele eenwording. Ook kun je de ander nooit helemaal begrijpen en kan de ander jou nooit helemaal begrijpen. Bovendien kun je de ander niet in alle opzichten aanvoelen, en omgekeerd kan de ander jou niet in alles aanvoelen. Ook gaan we allemaal onze eigen weg – een weg die uniek is en anders is dan die van andere mensen:

allemaal ervaringen die ons eenzaam kunnen maken.

We vinden die eenzaamheid overigens zo vanzelfsprekend dat we er helemaal niet bij stilstaan dat dit in de geestelijke wereld – waar we leefden voor onze geboorte en waar we na onze dood weer naartoe gaan – heel anders is: daar is geen eenzaamheid, behalve dan in de lagere geestelijke werelden. Hoe is dat mogelijk? Dat komt omdat we na onze dood het proces van omkering of omstulping doorleven. Dat wil zeggen: wat hier op aarde binnen in ons - in onze ziel - leeft, treedt in de geestelijke wereld geleidelijk naar buiten en maakt zich los van ons. Zo maken na onze dood achtereenvolgens *onze herinneringen, onze gedachten en onze gevoelens zich van ons los en worden daar tot levende, bewegende en kleurige wezens buiten ons*. Dat is op zich een fascinerend proces dat we inmiddels al vele malen doorleefd hebben.

Maar wat op aarde buiten ons leeft, wordt in de geestelijke wereld geleidelijk een deel van onszelf: het wordt tot onze binnenwereld. Zo nemen we daar geleidelijk *onze geliefden, de engelen, Christus en de kosmos op in ons innerlijk en in onze ziel*. Dat wil zeggen: wij wórdten als het ware de engelenwereld, we wórdten de kosmos: we worden zo groots en zo ruim als de kosmos zelf. Dit proces van transformatie of omvorming doorleven we elke keer als wij sterven. Overigens zijn dat processen die na onze dood als heel vanzelfsprekend aanvoelen. Net zoals we het hier op aarde vanzelfsprekend vinden dat we eerst een klein kind zijn, dan een puber, dan een volwassene en dan een oud mens. Ook dat zijn immers geleidelijke processen die net zo vanzelfsprekend aanvoelen als het proces van omstulping na onze dood.

Dit alles houdt in dat we vóór onze geboorte nog één waren met onze engel en dat we ons één voelden met de kosmos, de geestelijke wereld en de wezens die haar bevolken. Dat bleef zo tot aan onze geboorte, ook al groeiden we, op weg naar een nieuwe geboorte op aarde, geleidelijk weg van de geestelijke wereld en begonnen we ons meer en meer op de aarde te richten. Ook voelden we hoe ons eigen wezen langzaam verschrompelde en steeds kleiner werd. Maar pas bij onze geboorte verbonden we ons

definitief met ons fysieke lichaam, en dus met de aarde, en verlieten we de geborgenheid van de geestelijke wereld.

Dat betekende ook dat onze engel zich op dat moment definitief losmaakte uit ons innerlijk en tot een wezen buiten ons werd. Dat hield natuurlijk een groot en ingrijpend verlies in: deze omvorming was werkelijk een val uit de geborgenheid van de geestelijke wereld. Dat woog des te zwaarder, omdat onze nieuwe, aardse geliefden – ouders, broertjes en zusjes – hier op aarde geliefden buiten onszelf zijn.

Daarom moet ieder mensenkind dat geboren wordt, zich allereerst deze andere, aardse liefde eigen maken. Hij moet leren op deze liefde die van buitenaf tot ons komt, te vertrouwen, hij moet ermee leren omgaan en erin leren geloven.

Het is om die reden dat het aardse leven van een kind altijd begint met de oerschreeuw. Daarmee worden enerzijds natuurlijk zijn longen aan het werk gezet. Maar daarnaast is het ook een schreeuw om het verlies van de geborgenheid. Ofwel: het is een uiting van de schrik om de overgang naar een wereld die in eerste instantie zo koud en zo alleen aanvoelt. Onze geboorte is dus werkelijk een val in de eenzaamheid. Maar die eenzaamheid heeft, zoals we zullen zien, een diepe zin.

6. Waarom neemt de eenzaamheid in onze tijd toe?

Omstreeks 10.000 v. Chr. ging Atlantis ten onder. Toen begonnen (na een overgangperiode) de zeven na-Atlantische cultuurperioden die elk zo'n 2160 jaar duren. In elke periode krijgt de mens de opdracht zich een nieuw vermogen eigen te maken.

In deze tijd leven we in de 5^e na-Atlantische cultuurperiode, de Germaanse of de Europese cultuurperiode die in 1413 na Chr. begon en zal duren tot ongeveer 3573 na Chr. Het nieuwe vermogen dat de mens zich in deze tijd eigen moet maken, is dat van het bewustzijn, ofwel onze bewustzijnsziel. Daarbij gaat het om een bewustwording van je eigen binnenwereld: wie ben je?, hoe denk je?, wat is je karakter?, enzovoort. Als gevolg van de impuls vanuit de geestelijke wereld die ons er (onbewust) toe brengt dit nieuwe vermogen te ontwikkelen, werd Freud omstreeks 1900 de

grondlegger van de moderne psychoanalyse. Later ontwikkelden Jung, Adler en anderen nieuwe inzichten op dit gebied.

De vorige cultuurperiode, de 4^e ofwel de Grieks-Romeinse cultuurperiode, duurde van 747 v. Chr. tot 1413 na Chr. In die periode had de mens de opdracht om zijn denken naar een hogere vorm te verheffen, ofwel, zoals dat genoemd wordt, zijn verstandsziel te ontwikkelen. Dat nieuwe wezensdeel ontving de mens enerzijds als een impuls vanuit de geestelijke wereld, maar anderzijds was die impuls van het denken een geschenk dat hij zich al doende eigen moest leren maken. Uiteindelijk leidde dit nieuwe vermogen aan het einde van de vierde cultuurperiode – in de 15^e en de 16^e eeuw - tot de Renaissance, een tijdperk waarin wetenschap, kunst en literatuur naar een hoger plan verheven werden.

Naast de verstandsziel moest de mens in de 4^e na-Atlantische cultuurperiode ook zijn gemoedsziel ontwikkelen. Dat hield onder meer het vermogen in om je bij een ontmoeting met een ander mens meteen op die ander in te stellen en je te realiseren wie de ander nu eigenlijk was. Daardoor wisten de mensen in die tijd meteen wat ze aan elkaar hadden, een besef dat niet door latere ervaringen veranderde. (In onze tijd ligt dat heel anders: als je iemand beter leert kennen, kan hij of zij tegenvallen, en andersom kun je soms verwonderd raken over de innerlijke rijkdom van een mens die je in eerste instantie nauwelijks de moeite waard vond.)

Maar toen kwam aan het einde van de 4^e cultuurperiode – omstreeks 1450 - de boekdrukkunst op. Door de boeken die vanaf die tijd geleidelijk begonnen te verschijnen hadden de mensen elkaar minder dan vroeger nodig om van allerlei op de hoogte te komen: ze leerden lezen en haalden hun kennis steeds meer uit boeken. Dat was een ingrijpende verandering die een voorbereiding was van wat de nieuwe, 5e cultuurperiode de mens brengen wil: het bewustzijn.

Het geschenk van de bewustzijnsziel leidt tot ingrijpende veranderingen: de mensen richten zich meer en meer op de eigen binnenwereld, hebben minder contact met elkaar en zijn minder geïnteresseerd in elkaar. Daardoor worden de mensen eenzamer, egoïstischer, individueler: ze richten hun aandacht vooral op de

eigen binnenwereld en sluiten zich in zichzelf op. Dat proces is nog steeds gaande in onze tijd.

Het ontwaken van onze bewustzijnsziel is zeer belangrijk: alleen daardoor kan het hoger Zelf in de mensen geboren worden. Onze bewustzijnsziel vormt immers de basis van het hoger Zelf. Kortom: we moeten door de vereenzaming van onze tijd heen (die het gevolg is van onze gerichtheid op de bewustzijnsziel) opdat de innerlijke Christus of het hoger Zelf in ons geboren kan worden. Ofwel: onze eenzaamheid (een voorwaarde voor een groei in bewustzijn) is de geboortegrond van ons hoger Zelf.

7. Heeft eenzaamheid zin?

Renée Zeylmans schreef in haar boek over eenzaamheid: *Heeft eenzaamheid zin? Ik kan hier volmondig ja op zeggen. Maar laten er geen misverstanden ontstaan over deze uitspraak! Het is van tijd tot tijd verschrikkelijk, soms bijna ondraaglijk beangstigend. Dan kan ik alleen nog wanhopig smeken om hulp, met hart en ziel de geestelijke wereld aanroepen: 'Christus ontferm U over mij'*

Eeuwenlang heeft de mensheid aan het lijden (en dus ook aan de eenzaamheid) een diepe zin toegekend. De filosoof Schopenhauer (hij stierf in 1860) schreef *dat het de belangrijkste studie (zeg maar: opgave) van de jeugd zou moeten zijn om eenzaamheid te leren verdragen, omdat zij een bron van geluk en van gemoedsrust is.*

Thomas à Kempis (monnik en mysticus die in 1471 stierf) schreef: *Iemand heeft eens gezegd: zo dikwijls ik (uit eenzaamheid) onder de mensen ging, ben ik iets van mijn eigen mens-zijn kwijtgeraakt.* Vlucht dus niet voor je eenzaamheid: dan verlies je jezelf!

En Goethe (hij stierf in 1832 en wordt gezien als de grootste geest die de Duitse cultuur heeft voortgebracht) schreef: *Talent ontwikkelt zich in eenzaamheid, karakter in de stroom van het leven.*

De Rozenkruisers schonken ons de sprookjes. Ook daarin gaat het er steeds weer om, om door de beproevingen heen een wijzer en liefdevoller mens te worden. Het bos of het woud is in sprookjes het symbool van de eenzaamheid en de beproeving. Ook daarin zien we dezelfde inzichten: eenzaamheid en beproevingen kunnen ons een beter mens maken. Overigens, zeggen de sprookjes, zijn de

beproevingen uiterst heftig en niemand moet de eenzaamheid van die beproevingen lichtvaardig opvatten!

Merkwaardig genoeg zien we in onze tijd een heel andere houding tegenover het lijden en de eenzaamheid:

- Karin Spaink zegt over haar ziekte (MS): *Er is geen nut. Ziekte komt zonder aanzien des persoons, het is een wreed lot. We kunnen niet verdragen dat ziekten goede mensen bezoeken. Maar een virus heeft geen moraal. Was het maar zo.*
- De Zwitserse schrijfster Ágota Kristóff zegt: *Ik zeg hem dat het leven van een volstreekte nutteloosheid is, het is zinloosheid, waanzin, lijden zonder einde.*
- En Bert Keizer schrijft: *Lijden, dat is pijn zonder hoop.* En elders zegt hij: *We worden gegijzeld door gelovigen die willen dat het leed tot het bittere einde wordt geleden, omdat het een diepere zin zou hebben.*

Waar komt deze omslag in het denken van de mensen vandaan? Uit het existentialisme, een stroming die de vorige eeuw opkwam dankzij het werk van Sartre, Camus en Simone de Beauvoir. Camus schreef: *Het leven heeft geen zin en de enige filosofische vraag is of je zelfmoord moet plegen of niet.* Wat hij overigens niet gedaan heeft: hij stierf door een auto-ongeluk.

In de tweede helft van de vorige eeuw begon het existentialisme – en daarmee het gevoel van de zinloosheid van het leven - steeds meer door te dringen tot in de dagelijkse levenssfeer. De citaten die ik hierboven gaf – van Kristóff, Keizer en Spaink – zijn in feite een verdere uitwerking van wat door het existentialisme begonnen werd.

8. Tegen de stroom in

Het lijkt erop alsof kloosterlingen, kleine kerkelijke groeperingen en spirituele denkers tegen de stroom in aandacht vragen voor de levensopvatting dat zowel het leven, als het lijden aan het leven - en dus ook aan de eenzaamheid - niet zinloos is, maar ons een innerlijke, geestelijke winst kan brengen.

- Kloosterlingen houden de oude traditie levend. Zo zei Broeder Henri Vesseur: *Stilte is niets doen, ook niet denken. Je moet het niet opvullen met ideeën en projecties. Je moet leeg worden,*

zodat God je kan vullen. Het ego maakt plaats voor God. Toch is het geen passieve stilte die hij zoekt en beoefent. Integendeel: Ontvankelijkheid is de hoogste vorm van activiteit.

- Een (klein) aantal kerkelijke groeperingen houden vast aan de oude leer over de zin van het lijden.
- Steeds meer spirituele groepen zeggen dat de gang door de eenzaamheid ons tot een geestelijk rijker mens kan maken. Dat inzicht is echter geen dogma, maar een inzicht dat uit eigen ervaring voortkomt. Zij komen tot dit inzicht vanuit de overtuiging (liever: het weten) dat dit leven er slechts een is uit een rij van levens waarin we steeds weer nieuwe stappen zullen zetten op de weg van geestelijke groei.

9. Bewustwording staat centraal

In 2019 verscheen er een boek over eenzaamheid dat de aandacht trok. De schrijver, Manfred Spitzer, is een van de belangrijkste neurologen in Duitsland. In zijn boek slaat hij groot alarm en zegt dat eenzame mensen vaker ziek worden, gemiddeld eerder kanker en/of hart- en vaatziekten krijgen, vaker aan depressies lijden en sneller last hebben van dementie. Op grond van zijn onderzoek noemt hij eenzaamheid een van de meest urgente problemen in de westerse wereld. Ook toont hij aan dat eenzaamheid intussen doodsoorzaak nummer één geworden is.

In een interview met het Dagblad Trouw werd hem de vraag gesteld: *Hoe kunnen we kinderen en jongeren helpen tegen eenzaamheid?*

Spitzer antwoordde: *Ik denk dat we kinderen tot op een zekere hoogte kunnen inenten tegen eenzaamheid op latere leeftijd.*

En wel door ze dingen bij te brengen die plezier geven als je ze gemeenschappelijk doet. Een kind dat viool heeft leren spelen, weet: in het orkest klinkt het nog veel mooier dan alleen. Dat kan later, in eenzame perioden, een toegang geven tot een sociaal netwerk.

Spitzer vervolgt dan met de uitspraak die mij persoonlijk uit het hart gegrepen is: *De belangrijke schoolvakken zijn wat mij betreft sport, muziek, theater en gemeenschappelijke projecten. Samen dingen doen. Dat is zo belangrijk. Maar dat zijn nu vaak de 'zwakke' vakken. Nu we weten dat eenzaamheid doodsoorzaak nummer 1 is,*

moeten we daar echt anders over gaan denken. Het lijkt mij dan ook duidelijk dat wij het onderwijs aan kinderen anders moeten inrichten om hen te wapenen tegen de eenzaamheid die als een epidemie steeds meer mensen zal belagen.

10. Wat kunnen we doen om de toenemende eenzaamheid tegen te gaan?

Als je hierover nadenkt, komt natuurlijk meteen ook de vraag op: is er een uitweg uit deze toenemende eenzaamheid? Het is wel duidelijk dat we niet meer terug kunnen keren naar de vroegere fase van de groepsziel, waarin de mensen zich nog één en verbonden voelden. (Zelfs in de vorige cultuurperiode, de 4^e, voelden de mensen zich nog een beetje een groepsziel; daarom voelden ze zich veel minder eenzaam dan de mens van nu).

Daarom luidt de vraag: is er ook een weg vooruit te ontdekken waarop we onze toenemende eenzaamheid kunnen overwinnen? Die weg is er zeker, maar vraagt wel al onze inzet. Want op die weg worden we geroepen ons vier inzichten eigen te maken en daarnaar te leven.

- Het eerste inzicht luidt: *het ontwikkelen van sociaal inzicht, ofwel het beoefenen van praktische menskunde.* Dat betekent dus inzicht verwerven in de ziel van de mensen, in hun temperament, in de psychologie. Alleen deze inzichten kunnen ons tolerant en verdraagzaam maken.
- Het tweede inzicht luidt: *besef dat het ontwikkelen van bewustzijn alleen mogelijk is wanneer de vrijheid van denken bewaakt wordt.* Dus moeten we ons hoeden voor elke vorm van dogmatisch geloof, voor een nationalistisch denken dat de mens weer tot een groepsmens maakt en voor een geloof in autoriteiten: word je eigen autoriteit.
- Het derde inzicht luidt: voor het ontwikkelen van de bewustzijnsziel als basis van het hogere Zelf is *het bewustzijn van de geestelijke wereld noodzakelijk.* En als ons hoger Zelf actief wordt, zullen we daarin de geestkracht vinden die onze eenzaamheid overwint.
- Het vierde inzicht luidt: *ons op een nieuwe manier met de*

mensen leren verbinden nu de oude samenhangen (groepen) uiteenvallen. Dat betekent dat we ons moeten leren verbinden met de mensen met wie we dezelfde idealen delen en dat we hen kiezen als onze geestelijke familie.

Tot slot: voor het verwerven van praktische menskunde is inzicht in de vier temperamenten van de mens noodzakelijk. Heel kort (te kort!):

- De sanguinische mens: extravert, reageert meteen op van alles, springerig
- De flegmatische mens: ergert zich niet zo snel, vitaal, een dromer.
- De melancholische mens: piekeraar, liefst alleen, diepzinnig, toeverlaat voor anderen.
- De cholericus mens: woede, enthousiast, sterk karakter, plichtbewust.

Lees eens een boek over dit onderwerp en maak je deze inzichten eigen!

Zo ontstaat wederzijds begrip, ook voor mensen die heel anders zijn dan jijzelf. En juist dit wederzijdse begrip is een krachtig wapen tegen de eenzaamheid.

STICHTING 'DE HERAUT'



AGENDA

Voor andere Thema-dagen van Hans Stolp
georganiseerd door stichting 'De Heraut'
zie

www.stichtingdeheraut.nl

Op deze website vindt u onder het menu-item *Thema-dagen*
ook de gepresenteerde afbeeldingen
en de digitale versie van dit boekje.

Voor Inlichtingen en opgave voor een Thema-dag

Secretariaat Stichting De Heraut
Uitstroom 1, 5345 RX, Oss
Tel: 0412 644856
Email: secretariaat@stichtingdeheraut.nl

De website van Hans Stolp is:
www.hansstolp.nl

Meer over het esoterisch christendom
kunt u vinden op de website
www.esoterischchristendom.nl