



Hoera, alleen!

3-12-2013

"Maar ik wil helemaal niet alleen!". Een vriendin kijkt me paniekerig aan. Zojuist hoorde ze dat haar reispartner hun gezamenlijke trip naar Australië moet afzeggen. Binnen een week een andere geschikte Australië-ganger vinden, gaat nooit lukken. Dus moet ze alleen. En dat ziet ze helemaal niet zitten. "Alleen zijn is niet fijn," beweert ze. Maar is dat zo?

Sociale wezens

Voor de één is alleen zijn heerlijk, voor de ander een enorme uitdaging. En dat laatste is helemaal niet zo gek. Wij mensen zijn over het algemeen sociale wezens en staan voortdurend in contact met anderen. We liken elkaars leven op Facebook, kletsen op WhatsApp de hele dag door en we plannen onze agenda's vol met real life afspraken.

Onze aandacht richt zich vaak op de buitenwereld, op zoek naar verbinding en bevestiging. We kunnen haast niet zonder contact. Terwijl alleen zijn je zo veel kan opleveren.

Dichter bij jezelf

De filosoof Arthur Schopenhauer zei het al eerder: "Het zou een hoofdelement van de opvoeding der jeugd moeten zijn haar te leren eenzaamheid te verdragen, daar dit een bron van geluk en gemoedsrust is." Onze hedendaagse goeroe Oprah Winfrey vult aan: "Alone is when I distance myself from the voices of the world."

Damn right! Wanneer je alleen bent, ben je alleen met je eigen gedachten, zonder oordeel of sturing van je omgeving. In plaats van je te richten op anderen, creëer je ruimte om te ontdekken wat jij zélf waardevol vindt. Met als resultaat nieuwe inzichten en misschien zelfs creatieve ingevingen. Niet voor niets komen kunstenaars vaak tot meesterstukken wanneer zij alleen werken.

Je hoeft natuurlijk geen kluizenaar te worden. Andermans gezelschap brengt veel goeds. Maar af en toe een periode alleen zijn kan ik iedereen aanraden. Ga bijvoorbeeld eens in je eentje naar de film. Of plan een avond voor jezelf vrij als er niemand thuis is. Doe dan dingen waar jij zin in hebt.

Alleen zijn loont

Om mijn Australië-ganger gerust te stellen, vertelde ik haar dat het reizen in mijn uppie mij zo veel waardevols heeft gebracht. Even mijn eigen ritme voelen en volgen zonder compromis- of overlegmodel. Zo word ik bewuster van mezelf. Wie ben ik los van iedereen? En wat maakt mij nou gelukkig?

Door letterlijk afstand te nemen van mijn omgeving, voel ik nog meer de waarde van vriendschappen en andere relaties thuis. En de relatie met mijzelf. Er is niemand anders om de oorzaak te geven van mijn gevoelens. Heb ik een keer een chagrijnige dag, kan ik daar thuis uitstekend anderen mee vermoeien of de schuld geven. Alleen op reis moet ik mezelf kunnen opbeuren. Die kunst zorgt voor de nodige zelfkennis én zelfvertrouwen: geluk in eigen handen.

Die boodschap gaf ik mee aan mijn vriendin vlak voor haar reis alleen. Je bent niet gauw eenzaam. Tenslotte heb je altijd jezelf nog.

Durf jij alleen op reis?