

Wie ben ik in mijn eenzaamheid?

Een studie naar existentiële eenzaamheid onder jongvolwassenen

Lizette Schoenmaker

Studentnummer: 0090055

Eerste begeleider: Monique van Dijk

Tweede begeleider: Anja Machielse

Universiteit voor Humanistiek

2012-2013

Voor mijn ouders, uit hun verbondenheid ben ik geboren.

SNEEUW VERVANGEN DOOR EENZAAMHEID

Als je in de eskimotaal het woord sneeuw vervangt door eenzaamheid krijg je de volgende lijst met woorden:

1. aput: uitgespreide eenzaamheid
2. nutagak: poedereenzaamheid
3. aniu: samengedrukte eenzaamheid
4. ersertok: bewegende eenzaamheid
5. akeirorak: nieuwe bewegende eenzaamheid
6. pukak: suikereenzaamheid
7. pokaktok: zoutachtige eenzaamheid
8. ayak: eenzaamheid op kleren
9. kimauguk: blokkerende eenzaamheid
10. kalyuqiak: geribbelde eenzaamheid
11. massak: met water gemengde eenzaamheid
12. auksalak: smeltende eenzaamheid
13. aniuk: eenzaamheid om te laten smelten
14. akillukkak: zachte eenzaamheid
15. milik: heel zachte eenzaamheid
16. mitallak: zachte eenzaamheid die de opening in een gletsjer bedekt
17. sillik: harde, korstige eenzaamheid
18. kiksrukak: geglazuurde eenzaamheid in de dooi
19. mauya: eenzaamheid die doorgebroken kan worden
20. katiksunik: lichte eenzaamheid die diep genoeg is om over te kunnen lopen
21. iglupak: eenzaamheid voor het maken van iglo's.

VOORWOORD

Voor u ligt het sluitstuk van mijn opleiding tot Humanistisch Geestelijk Begeleider. Ik ben trots op deze scriptie. Het is het resultaat van een uitgebreid onderzoek naar een onderwerp dat mij ontroert en altijd is blijven boeien: eenzaamheid. De eenzaamheid van mensen die iemand missen, maar ook de eenzaamheid van mensen die zichzelf of het leven missen.

Als je eenmaal met dit onderwerp bezig gaat, zie het overal verschijnen. Het verklaart voor mij de worsteling met het leven, die ik zie bij de mensen om me heen en bij mezelf. Dat geeft mij de mogelijkheid om daar met compassie naar te kijken. Toen ik de verhalen van mijn respondenten hoorde, voelde ik eveneens compassie, maar ook herkenning, weerstand en bewondering. Het onderwerp is niet gemakkelijk onder ogen te komen, noch gemakkelijk te begrijpen. Laat staan dat het gemakkelijk te delen is met anderen. Ik wil daarom hier mijn respondenten bedanken voor het aan mij toevertrouwen van hun verhalen over eenzaamheid. Heel veel dank!

Bij het schrijven en het zoeken naar een geschikte methode van analyse heb ik hulp gehad van verschillende mensen. Ook hen wil ik graag persoonlijk bedanken. Hielke Bosma, bedankt voor je enthousiasme en het meedenken. Flora Visscher, bedankt voor je rust en betrokkenheid. Ton Jorna, bedankt voor aanreiken van dit boeiende onderwerp. Mijn begeleider Monique van Dijk, bedankt voor je motiverende opmerkingen en vertrouwen. Mijn tweede lezer Anja Machielse, bedankt voor je uitgebreide feedback.

Tot slot wil ik mijn familie, vrienden en studiegenoten bedanken. In de eerste plaats voor hun aanwezigheid in mijn leven, maar ook voor hun eindeloze geduld, inspirerende ideeën en liefdevolle schouderklopjes.

Ik wens u veel leesplezier toe. Ik hoop dat ik u meer inzicht in eenzaamheid kan geven en u ertoe kan inspireren ook met dit thema aan de slag te gaan in uw eigen leven, beroepspraktijk of studie.

Universiteit voor Humanistiek, november 2013

INHOUD

Voorwoord.....	4
Inhoud.....	5
Hoofdstuk 1 Aanleiding en opzet van het onderzoek	7
1.1 Aanleiding.....	7
1.2 Probleemstelling.....	7
1.3 Begripsbepaling.....	9
1.4 Onderzoeksontwerp.....	9
1.5 Persoonlijke aanleiding voor dit onderzoek	12
1.6 Relevantie van dit onderzoek	13
Hoofdstuk 2 Theoretisch kader.....	16
Inleiding	16
2.1 De veelvormigheid van eenzaamheid.....	16
2.2 Jongvolwassenheid.....	29
Inleiding	29
Conclusie.....	35
Hoofdstuk 3 Methodologische verantwoording.....	36
Inleiding	36
3.1 Dataverzameling.....	37
3.2 Onderzoeksgroep.....	37
3.3 De interviews	39
3.5 Intersubjectiviteit.....	42
3.6 De analyse	43
3.7 Wijzigingen gedurende het onderzoekproces.....	45
Hoofdstuk 4 Empirische bevindingen.....	46
Inleiding	46
4.1 Respondent J: Nou gaat het alleen maar om mij..! wacht even dat gaat toch niet helemaal goed.....	46
4.2 Respondent V: Wat is niet-eenzaam?.....	53
4.3 Respondent K: Toen ontdekte ik een behoefte die ik eerder niet leek te hebben.	60
4.4 Respondent M: Hoe moet ik aanhaken?.....	67
4.5 Respondent E: Ik ga gewoon in mijn eigen wereldje zitten met mijn eigen aannames.	73

Hoofdstuk 5 Conclusie.....	81
5.1 Empirische bevindingen.....	81
5.2 Vergelijking theorie en empirie.....	85
5.3 Discussie/ reflectie	87
5.4 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek.....	89
5.5 Humanistische Geestelijke Verzorging	90
Bibliografie.....	91
Primaire literatuur	91
Secundaire literatuur	92
Methodologische literatuur	92
Websites	93
Afbeeldingverantwoording.....	93
Bijlage 1 Conversatiehulp.....	94
Bijlage 2 Analyseschema.....	95
Bijlage 3 Wervingsbrief.....	97
Bijlage 4 Reflecties op het onderzoeksproces.....	99
Fase 1	99
Fase 2	99
Fase 3	101
Bijlage 5 Samenvatting onderzoek	103

HOOFDSTUK 1 AANLEIDING EN OPZET VAN HET ONDERZOEK

1.1 AANLEIDING

De laatste jaren is er maatschappijbreed meer aandacht voor eenzaamheid. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid, die georganiseerd wordt door de Coalitie Erbij, vragen een aantal maatschappelijke organisaties in Nederland aandacht voor eenzaamheid en voor initiatieven ter bestrijding van eenzaamheid. De nadruk ligt op de (groeierende) sociale eenzaamheid en het promoten van initiatieven die gericht zijn op het uitbreiden of verbeteren van sociale contacten. In 2011 werd op de Universiteit voor Humanistiek (UvH) in het kader van deze jaarlijkse Week tegen Eenzaamheid een symposium gehouden onder de naam ‘Existentiële eenzaamheid en zingeving’. Existentiële eenzaamheid bleek geen gemakkelijk thema. Alle sprekers van die dag benaderden deze vorm eenzaamheid vanuit een ander (beroeps)perspectief en legden andere accenten. Tijdens het symposium werd herhaaldelijk benadrukt dat het voor hulpverleners moeilijk is om de existentiële dimensie van eenzaamheid te herkennen. De bundel *Mag een mens eenzaam zijn?* (Jorna, 2012), die naar aanleiding van dit symposium verscheen, is het uitgangspunt van deze scriptie. In de bundel stelt Ettema dat de geestelijke zorgpraktijken toe zijn aan een nadere uitwerking van het begrip existentiële eenzaamheid, zodat er meer aandacht voor dit thema komt bij beleidsmakers en op de werkvloer (Jorna, 2012, p. 158). Ik hoop met deze scriptie enige opheldering te geven over de existentiële dimensie van eenzaamheid. Ik heb er vanuit mijn persoonlijke betrokkenheid voor gekozen dit fenomeen te onderzoeken bij jongvolwassenen (zie paragraaf 1.5). Veel onderzoek naar eenzaamheid richt zich op ouderen. Ook binnen de Humanistiek is veel aandacht voor eenzaamheid onder ouderen¹. Mijn indruk is dat dit te eenzijdig is. Ik wil daarom mijn aandacht juist richten op jongvolwassenen.

1.2 PROBLEEMSTELLING

Tijdens jongvolwassenheid krijgen veel mensen te maken met gevoelens van eenzaamheid (Andriessen, 1995, p. 77). Deze levensfase wordt gezien als de opbouwfase voor het verdere leven en is daarom een kritische periode in de persoonlijke ontwikkeling. Er is weinig bekend

¹ Zie de onderzoeksgroep ‘Goed ouder worden: Welzijn, zingeving en menselijke waardigheid in de levensloop’, voor meer informatie zie www.uvh.nl.

over existentiële eenzaamheid onder jongvolwassenen. Daarnaast is niet duidelijk hoe men in specifiek dit leeftijdscohort betekenis geeft aan existentieel beleefde eenzaamheid.

Wat is ‘existentiële eenzaamheid’ eigenlijk? Tijdens het symposium over existentiële eenzaamheid en zingeving bleek dat er verschillende visies op dit fenomeen zijn. Het literatuuronderzoek dat ik voor deze voor deze scriptie heb gedaan, bevestigt dit. Onduidelijk is ook hoe deze vorm van eenzaamheid zich verhoudt tot andere vormen van eenzaamheid, zoals de sociaal-emotionele eenzaamheid die algemeen bekend is. Daarom richt deze studie zich op twee sporen: aan de ene kant op een verdieping van het begrip eenzaamheid (en in het bijzonder existentiële eenzaamheid) en aan de andere kant op een verkenning van de leeftijdsfase jongvolwassenheid en de rol die eenzaamheid daarin mogelijk speelt.

1.2.1 DOELSTELLING

- Dit onderzoek beoogt op genuanceerde wijze inzicht te geven in manier waarop jongvolwassenen existentiële eenzaamheid ervaren. De opzet is te laten zien hoe complex en gelaagd de betekenisgeving aan de ervaring van existentiële eenzaamheid kan zijn. Dit teneinde de bestaande kennis over existentiële eenzaamheid in algemene zin aan te vullen met kennis over existentiële eenzaamheid onder de specifieke doelgroep jongvolwassenen.
- Dit onderzoek is een eerste verkenning van de manier waarop existentiële eenzaamheid te herkennen is in gesprekken met jongvolwassenen. Daarmee vormt dit onderzoek de basis voor het ontwikkelen van interventies in de praktijk van de geestelijke hulpverlening.

1.2.2 VRAAGSTELLING

De vraagstelling die in dit onderzoek leidend is geweest, luidt: *‘Op welke manier is de ervaring van existentiële eenzaamheid te onderscheiden in de verhalen van jongvolwassenen?’*

1.2.3 DEELVRAGEN

1. *Hoe wordt de ervaring van eenzaamheid en de ervaring van specifiek existentiële eenzaamheid geduid in de theorie?*
2. *Welke ontwikkelingspsychologische thema's karakteriseren jongvolwassenheid en welke rol speelt eenzaamheid hierin?*
3. *Welke ervaringen met eenzaamheid beschrijven jongvolwassenen, hoe begrijpen zij hun eenzaamheid en hoe is hierin de existentiële dimensie van eenzaamheid zichtbaar?*

1.3 BEGRIPSBEPALING

Zoals hierboven is beschreven is existentiële eenzaamheid geen eenduidig begrip. In het theoretisch kader zal ik uiteenzetten wat inhoudelijk onder dit begrip kan worden verstaan. Hier volsta ik met enkele analytische opmerkingen.

In de literatuur wordt gesproken over verschillende existentiële vormen van eenzaamheid. Dit betreffen analytisch onderscheiden domeinen waarop eenzaamheid kan voorkomen (McGraw, 1995). Ook wordt gesproken over dimensies van eenzaamheid. Dit suggereert dat wanneer eenzaamheid wordt ervaren er in die ervaring mogelijk meerdere (diepte)lagen kunnen worden onderscheiden (Ettema, 2010; Jorna, 2012). Ik gebruik afwisselend de term ‘existentiële dimensie van eenzaamheid’ en ‘existentiële eenzaamheid’.

Met jongvolwassenen bedoel ik: mensen die op het moment van het schrijven van deze scriptie tussen de 20 en 30 waren. Dat zijn dus mensen die geboren zijn tussen 1983 en 1993.

1.4 ONDERZOEKSONTWERP

1.4.1 TYPE ONDERZOEK

Dit is een kwalitatief onderzoek. Omdat er nog weinig empirisch onderzoek gedaan is naar existentiële eenzaamheid en -in samenhang daarmee- nog weinig bekend is over existentiële eenzaamheid tijdens jongvolwassenheid, was het logisch te kiezen voor deze vorm van onderzoek. Hiermee zou dan een eerste verkenning van dit onderwerp gemaakt kunnen worden. Volgens Maso en Smaling (2004) is een kwalitatief onderzoek bij uitstek geschikt in

situaties waarin er weinig onderzoek is gedaan en nog weinig voorkennis bestaat over de relevante variabelen en relaties (Maso & Smaling, 2004, p. 11). In de empirie kan betekenis worden gevonden waarmee de bestaande theorie kan worden uitgebreid. Maso en Smaling beschrijven kwalitatief onderzoek als ‘een vorm van empirisch onderzoek, dat zich laat typeren aan de hand van de manier van informatie verzamelen, de onderzoeksopzet, het onderzoeksontwerp, het soort analyse en de rol van de onderzoeker’ (Maso & Smaling, 2004, p. 9). Zij laten zien dat hierin de informatieverzameling open en flexibel is en men dicht bij het alledaagse, natuurlijke taalgebruik van de respondenten blijft. In een kwalitatief onderzoek staat de alledaagse betekenisgeving aan de ervaring centraal (Maso & Smaling, 2004, p. 10).

Dit onderzoek is een verkenning van hoe jongvolwassenen zelf betekenis geven aan hun eenzaamheid en van de manier waarop de existentiële diepte aan te wijzen is in hun verhaal. Daarmee ligt de focus op zowel alledaagse betekenisgeving, als op diepere betekenislagen. Kwalitatief onderzoek biedt de mogelijkheid om gebruik te maken van diepte-interviews. Daarmee kan verkend worden of jongvolwassenen hun eenzaamheid *zelf* existentieel duiden. Door de weergave hiervan kan ik op een levendige manier illustreren hoe eenzaamheid wordt ervaren door jongvolwassenen en hoe in deze ervaring de existentiële dimensie zichtbaar wordt. Dit onderzoek is daarmee te omschrijven als een descriptief onderzoek (Maso & Smaling, 2004, p. 122-123).

In dit onderzoek is een hermeneutische methode gehanteerd voor de data-analyse. Ettema (2010) laat zien dat vanuit verschillende epistemologische perspectieven, op verschillende manieren onderzoek gedaan wordt naar de ervaring van existentiële eenzaamheid. Vanuit fenomenologisch perspectief wordt gezocht naar een objectieve beschrijving, los van de subjectieve context. Het doel is meetinstrumenten te ontwikkelen waarmee existentiële eenzaamheid kan worden onderzocht. Vanuit hermeneutisch perspectief wordt existentiële eenzaamheid gezien als ervaring die alleen te begrijpen is in haar context en bestaat het onderzoek uit beschrijvingen die intersubjectief tot stand komen (Ettema, 2010, p. 162). Ik heb gekozen voor een hermeneutische benadering omdat deze goed aansluit bij het illustratieve en descriptieve doel van dit onderzoek. Zowel in de dataverzameling als in het hermeneutisch proces van interpretatie speelt de persoon van de onderzoeker een belangrijke rol. Bijzondere aandacht is daarom besteed aan (de reflectie op) de

intersubjectiviteit in de dataverzameling en analyse. Dit onderzoek is daarmee te plaatsen in de interpretatief-hermeneutische traditie in de sociale wetenschappen (Boeije, 2005, p. 20).

Dit onderzoek is een genuanceerde verkenning van de alledaagse en diepere betekenis die de ervaring van eenzaamheid heeft voor jongvolwassenen. Hiermee hoop ik bij te dragen aan een beter begrip van dit fenomeen in de geestelijke hulpverlening en een basis te leggen voor hypothese-toetsend of theorievormend onderzoek.

1.4.2 OPZET VAN HET ONDERZOEK

Het begin van dit onderzoek stond in het teken van een literatuuronderzoek. Volgens Boeije is het in kwalitatief onderzoek gebruikelijk dat het theoretisch kader aanvankelijk slechts de achtergrond vormt en na het afronden van de rapportage pas wordt voltooid of aangevuld (Boeije, 2005, p. 46). In de eerste fase van het onderzoek heb ik de theorie dan ook alleen gebruikt om mijn theoretische sensitiviteit te vergroten. Ik heb gekozen voor een inductieve benadering en ben vanuit een open houding data gaan verzamelen. Ik heb diepte-interviews gehouden met jongvolwassenen over hun ervaring van eenzaamheid om zo eerst hun verhalen te laten spreken. Zo heb ik verkend hoe jongvolwassenen hun eenzaamheid zelf ervaren en betekenisgeven. Per respondent heb ik hiervan een rapportage heb gemaakt door de ervaring en de eigen duidingen van die ervaring weer te geven. Hierbij heb ik alleen het verhaal van de respondent als uitgangspunt genomen.

In de analyse van de data heb ik een semi-deductieve aanpak gekozen. Deze bestond eruit dat ik vanuit het theoretisch kader een analyseschema samengesteld en aan de hand daarvan een interpretatie gemaakt heb van de manier waarop de existentiële dimensie van eenzaamheid zichtbaar wordt in het verhaal van de respondent. (Zie hoofdstuk 3 voor een uitwerking van deze methode.) De resultaten van deze analyse zijn vervolgens geconfronteerd met de literatuur.

1.4.3 DATAVERZAMELING

De literatuur is gevonden door te zoeken op het internet (Google Scholar), in de Universiteitsbibliotheek van de Universiteit Utrecht en via zoekmachines (Picarta, Scopus en Omega). De Nederlandse zoekbegrippen ‘existentieel’, ‘eenzaamheid’, ‘betekenisgeving’, ‘zingeving’ en ‘isolatie’ en de Engelse zoektermen ‘existential’, ‘loneliness’, ‘(giving)

meaning' en 'isolation' zijn gebruikt. De belangrijkste informatiebron voor het vinden van literatuur was een review van Ettema (2010) waarin hij de psychologische en medische literatuur (gepubliceerd t/m juli 2008) over het concept 'existentiële eenzaamheid' heeft vergeleken. Ook de bundel *Mag een mens eenzaam zijn?* (Jorna, 2012) die is verschenen naar aanleiding van het symposium over existentiële eenzaamheid, bevatte bronnenlijsten en achtergrondinformatie. Uit deze informatie heb ik een bescheiden selectie gemaakt van de bronnen die het meest gericht zijn op hulpverlening of bruikbaar leken in het doen herkennen van existentiële eenzaamheid in de praktijk.

De empirische data zijn verzameld door vijf diepte-interviews af te nemen onder jongvolwassenen. Zie hoofdstuk 3 voor de opzet van de interviews en uitwerking van de data.

1.5 PERSOONLIJKE AANLEIDING VOOR DIT ONDERZOEK

Tijdens mijn studie Humanistiek kwam ik in aanraking met de filosofie van de levenskunst, zoals die onder andere door Joep Dohmen wordt verwoord in zijn boek *Het leven als kunstwerk* (2008). Hierin staat het zelf vorm en inhoud geven aan het eigen leven centraal, samengevat in het begrip 'autonomie'. Als zoekend en twijfelend persoon vond ik deze taak lastig en was ik op zoek naar iets of iemand om houvast bij te vinden. Dohmen stelt: 'De moderne westerse gemeenschap is een verzameling geworden van op zichzelf teruggeworpen individuen die niet geleerd hebben hoe ze hun positieve vrijheid, de richting van hun leven, vorm moeten geven' (Dohmen, 2008, p. 24). Dit citaat laat zien dat de vrijheid van de moderne mens onlosmakelijk verbonden is met eenzaamheid of 'op jezelf teruggeworpen zijn'. De ontwikkeling tot een autonoom individu gaat vrijwel altijd gepaard met de pijnlijke confrontatie met die fundamentele eenzaamheid. Naar mijn idee is er te weinig aandacht voor de existentiële eenzaamheid die moderne vrijheid meebrengt. Ik besloot daarom dit het onderwerp van mijn scriptie te laten zijn.

Ik heb me de afgelopen jaren vaak eenzaam gevoeld, al zeg ik dat niet graag hardop. Lange tijd heb ik niet goed begrepen waarin en waardoor ik me eenzaam voelde, de kluwen aan gedachten en gevoelens was in haar heftigheid onontwarbaar. Ik kon enkele redenen aanwijzen, zoals de breuk met het geloof van mijn jeugd, de dood van één van mijn ouders en het verlaten van mijn ouderlijk huis om te gaan studeren in een andere stad. Toch had ik het gevoel dat ik niet goed kon verklaren waardoor die eenzaamheid zo heftig was. Ik kon mijn

gevoelens niet goed begrijpen en daardoor niet goed aangeven wat ik nodig had aan begeleiding om ermee om te gaan. Ik herkende die heftige eenzaamheid op mijn stage bij de Dienst Geestelijke Verzorging van een academisch ziekenhuis. Ik sprak daar met verschillende patiënten over ziek-zijn en eenzaamheid. Toch was het moeilijk de essentie van die ervaring te vatten of er zo over te spreken dat het hielp. Vooral de jonge mensen die worstelden met ziekte hebben op mij indruk gemaakt. Deels was dit omdat ik me met hen het meest identificeerde vanwege het geringe leeftijdsverschil en deels omdat ik bij hen zag hoe weinig antwoorden de bestaande levensbeschouwelijke kaders geven en hoeveel er in de moderne maatschappij juist van hen verwacht wordt.

1.6 RELEVANTIE VAN DIT ONDERZOEK

1.6.1 MAATSCHAPPELIJKE RELEVANTIE

McGraw beschrijft dat eenzaamheid epidemische proporties aan heeft genomen in de moderne tijd (McGraw, 1995, p. 47-48). Volgens hem is dit deels te wijten aan de verregaande onttovering van het universum en het opkomende mechanisch-atomistisch wereldbeeld en deels aan de toenemende individualisering. Romein (zoals geciteerd in Jorna, 2008) stelt dat er in de westerse wereld steeds minder samenhang en verbondenheid wordt ervaren tussen individuen. Deze afnemende samenhang heeft een individueel ik-besef doen ontwikkelen, maar versterkt tevens de fundamentele menselijke hunkering naar gemeenschap. De mens wordt een individu en daarmee zelf normscheppend, dit heeft echter ook een sterke vereenzaming tot gevolg. Dohmen bevestigt dit: ‘De moderne westerse gemeenschap is een verzameling geworden van op zichzelf teruggeworpen individuen die niet geleerd hebben hoe ze hun positieve vrijheid, de richting van hun leven, vorm moeten geven’ (Dohmen, 2008, p. 24).

Uit bovenstaande korte schets wordt duidelijk dat in de moderne samenleving sprake is van een eenzaamheid die gevoeld wordt op diep-menselijk niveau. Bovendien wordt duidelijk dat deze eenzaamheid samenhangt met het vormgeven van het eigen leven en daarmee met vrijheid, levensoriëntatie en zelfbestemming. Het laat daarnaast zien dat daarin veel van de individuele mens wordt verwacht en dat deze zich vaak onmachtig voelt in zijn taak.

De Humanistische Geestelijke Begeleiding (HGB)² is gericht op het begeleiden van mensen in dit proces. Volgens de grondlegger van het Nederlands Humanisme, Jaap van Praag, moeten identiteitsbesef, oriëntatievermogen en zelfbewustzijn ontwikkeld worden om een besef van doelgerichtheid te ontwikkelen en de fundamentele eenzaamheid van het mens-zijn het hoofd te bieden (Van Praag, 1978, p. 182). Hij stelt: ‘In de diepte kan een mens eenzaam zijn; het zijn juist zelfaanvaarding en zelfbestemming, die hem in staat stellen dat te aanvaarden en er zelfs onvermoede kracht uit te putten.’ Ondersteuning in het omgaan met deze diepe eenzaamheid is een kerntaak voor geestelijk begeleiders. HGB richt zich op het omgaan met eenzaamheid als bestaansgegeven. Dit veronderstelt een existentialistisch-humanistisch gekleurde opvatting van het bestaan. Deze scriptie vertrekt ook vanuit een existentialistisch-humanistisch standpunt (of anders gezegd een ‘seculier’ of ‘antropologisch’ standpunt) en beoogt impliciet iets duidelijk te maken over de ‘onvermoede krachten’ van de mens die, zonder de geborgenheid van een hogere macht, zelf zijn eigen levensweg moet vormgeven.

1.6.2 WETENSCHAPPELIJKE RELEVANTIE

Jorna (2008) heeft onderzoek gedaan naar de opvatting van eenzaamheid in de Nederlandse hulpverlening. Hij laat zien dat in de sociale hulpverlening in Nederland de mainstream benadering uitgaat van eenzaamheid als sociaal probleem dat vraagt om een sociale oplossing (Jorna, 2012; 2008). Een bekend voorbeeld hiervan is het onderzoek naar eenzaamheid in Nederland dat door Van Tilburg en De Jong Gierveld (2007) is uitgevoerd. De auteurs maken onderscheid tussen *sociale* en *emotionele* eenzaamheid. Dit betreft respectievelijk het gebrek aan sociale relaties of een sociaal netwerk, en het gebrek aan intimiteit in sociale relaties, die nodig is om gevoelens te kunnen delen en verbondenheid te ervaren (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007, p. 12). Jorna zet kanttekeningen bij deze opvatting van eenzaamheid, omdat hierin de diepere, *existentiële* dimensie buiten beeld blijft (Jorna, 2008, p. 183).

Ettema stelt bovendien dat er over existentiële eenzaamheid ook weinig discussie is in het wetenschappelijke veld en dat er weinig empirisch onderzoek naar gedaan is (Ettema, 2010, p. 141). Een kwalitatief onderzoek is daarmee een relevante aanvulling op de bestaande

² In plaats van de term Humanistische Geestelijke Begeleiding wordt deze vorm van begeleiding over het algemeen ook wel als Humanistische Geestelijke Verzorging of Humanistisch Raadswerk aangeduid. Hiermee wordt naar hetzelfde vak verwezen.

kennis. Van de weinige onderzoeken die naar dit thema gedaan zijn, is het merendeel gericht op de laatste levensfase of de omgang met ziekte (Jorna, 2012, p.161-163). Met dit onderzoek naar existentiële eenzaamheid onder jongvolwassenen, hoop ik een ander beeld te kunnen laten zien. Ik richt me ook specifiek op jongvolwassenen omdat er op de UvH voor dit leeftijdscohort nog weinig aandacht is.

HOOFDSTUK 2 THEORETISCH KADER

INLEIDING

In de onderstaande paragrafen schets ik het theoretisch kader dat de achtergrond vormt voor het empirisch onderzoek. Hierin geef ik antwoord op de eerste twee deelvragen. Deelvraag 1 luidt: ‘*Hoe wordt de ervaring van eenzaamheid en de ervaring van specifiek existentiële eenzaamheid geduid in de theorie?*’ en zal beantwoord worden in paragraaf 2.1. Deelvraag 2 luidt: ‘*Welke ontwikkelingspsychologische thema's karakteriseren jongvolwassenheid en welke rol speelt eenzaamheid hierin?*’ en zal beantwoord worden in paragraaf 2.2.

2.1 DE VEELVORMIGHEID VAN EENZAAMHEID

INLEIDING

Hieronder geef ik een beschrijving van het thema eenzaamheid en de verschillende vormen van eenzaamheid die op basis van de literatuur onderscheiden kunnen worden. Ook zet ik enkele belangrijke visies op existentiële eenzaamheid uiteen.

2.1.1 WAT IS EENZAAMHEID?

Eenzaamheid staat bekend als één van de meest ingrijpende ervaringen die mensen kan overkomen. McGraw (1995) typeert eenzaamheid als een groot gevaar voor gezondheid en welbevinden, dat -wanneer het aanhoudt- op individueel niveau en op het niveau van de samenleving tot ineenstorting kan leiden. De ervaring van eenzaamheid wordt door hem omschreven als: ‘non-constructive and, if sufficiently relentless and intense, (...) as a disagreeable and debilitating way of feeling apart from others rather than being part of them’ (McGraw, 1995, p. 43). Hij typeert eenzaamheid daarmee als een intense negatieve ervaring met mogelijk zeer schadelijke gevolgen. Een iets bredere omschrijving van eenzaamheid, is terug te zien bij Jorna (2008). Hij stelt: ‘Aan het begin van alle eenzaamheid staat de ervaring van afgescheidenheid: van zichzelf, van de ander en *van het leven zelf.*’ (Jorna, 2008, p. 179, cursieven niet origineel). Nauwkeuriger gesteld is eenzaamheid een intens negatief *gevoel* dat optreedt bij een *perspectief* van afgescheidenheid. Datgene of diegene waarnaar je met heel je hart verlangt, wordt daarin als onbereikbaar ervaren. Het gemis dat hiermee gepaard gaat kan

insnijdend zijn en de kwaliteit van heel het leven beïnvloeden. Het gemis van intimiteit met anderen kan een grote intensiteit hebben, die een als lichamelijke pijn gevoeld wordt en die bovendien diep verdriet en hulpeloosheid doet voelen. Eenzaamheid raakt daarmee aan depressie of zwaarmoedigheid (Jorna, 2008, p. 207). McGraw laat zien dat eenzaamheid vaak samengaat met de negatie van het zelf, en met het gevoel van persoonlijk tekortschieten en schaamte. In eenzaamheid ervaart iemand zichzelf als intrinsiek waardeloos, omdat sociaal-zijn gelijk staat aan mens-zijn (McGraw, 1995, 44-45).

Eenzaamheid is dan ook meer dan een gemis aan sociale contacten, zoals vaak wordt aangenomen, maar raakt aan een zingevingsniveau (McGraw, 1995; Jorna, 2008; Ettema, 2010). McGraw beschrijft dat eenzaamheid te typeren is als gebrek aan intimiteit en betekenisgeving. Dit gevoel van gebrek is een uiting van een verlangen, dat zich vaak uit als het gemis van een (geïdealiseerde) ander, maar ook leidt tot diepere gevoelens van leegte en verdriet (McGraw, 1995, p. 44). De afgescheidenheid van anderen kan daarnaast een gevoel van ongeborgenheid, onveiligheid of verlatenheid geven die de wereld een verkilde onherbergzame plek doet lijken. McGraw omschrijft dit als: 'Exile (...) in the glacial desert that comprises the wildernis of loneliness.' (McGraw, 1995, p. 45). Het kan ook zijn dat gevreesd wordt dat dit 'ondraaglijke' gevoel van eenzaamheid altijd zal blijven. De vlucht voor eenzaamheid kan daardoor vaak sterker aanwezig zijn en meer invloed op het leven hebben, dan de eenzaamheidservaring zelf. Met Mijuskovic stelt Ettema dat de angst voor eenzaamheid, wel eens de grondslag van eenzaamheid zou kunnen zijn (Ettema, 2010, p. 151). Volgens Calsius is er op existentieel niveau een verwevenheid tussen angst en eenzaamheid, en wordt een mens onherroepelijk met beide geconfronteerd. 'In de kern van existentiële angst-ervaring ben je helemaal alleen en eenzaamheid die existentieel is beangstigt zonder enige vorm van verweer.' (Calsius in: Jorna, 2010, 83). Eenzaamheid raakt dus op een dieper niveau aan gevoelens van verdriet, leegte en angst, en daarmee aan ongeborgenheid, onveiligheid en verlatenheid.

Uit de literatuur wordt duidelijk dat de betekenis van eenzaamheid terug te voeren is op verschillende opvattingen over eenzaamheid als al dan niet fundamentele of existentiële afgescheidenheid. Jorna ziet eenzaamheid slechts als een idee dat door ons denken, ons lichaam, de omstandigheden en de situatie wordt in gegeven; ten diepste zijn we echter verbonden (Jorna, 2008, p. 179). Ook McGraw ziet zijn-met-anderen als 'primordial mode of human existence' (McGraw, 1995, 45). Ettema laat echter zien dat in de psychologische

literatuur overwegend wordt uitgegaan van eenzaamheid als fundamentele isolatie, als bestaansconditie waarmee ieder mens om zal moeten leren gaan (Ettema, 2010, p. 155). Hieronder zal ik nader in gaan op enkele visies op eenzaamheid, waarin eenzaamheid existentieel thema wordt benaderd en daarmee als zingevingsprobleem verschijnt.

In de literatuur wordt het begrip eenzaamheid vaak verward met begrippen als alleen zijn en isolement. Ettema laat zien dat het concept eenzaamheid vaak gereduceerd wordt tot ‘alleen zijn’ (*solitude*) of ‘isolement’ (*isolation*) (Ettema, 2010, p.143). Volgens hem verwijst de term isolement echter naar het feitelijke afgescheiden zijn (geïsoleerd zijn van), zowel in de objectieve waarneming als in de subjectieve ervaring. Alleen zijn vat hij op als de positieve en constructieve vorm van isolement, het een prettige manier van op jezelf zijn. In contrast hiermee omschrijft hij eenzaamheid als een negatieve vorm van isolatie, die mentale en fysieke onrust geeft (Ettema, 2010, p. 143). Jorna beschrijft de verwevenheid van eenzaamheid, alleen zijn en isolement. Hij spreekt daarbij ook over positieve (kanten van) eenzaamheid. Jorna laat zien dat door de negatieve eenzaamheidsgevoelens te doorleven -in plaats van te ontvluchten- vriendschap met eenzaamheid kan worden gesloten (Jorna, 2008, p. 204). Met Ettema vat ik in dit onderzoek eenzaamheid echter op als een intense negatieve ervaring van onvervuld verlangen die als ondraaglijk en ongewenst wordt ervaren. Dat uit deze negativiteit in *tweede instantie* iets positiefs kan verschijnen ontken ik niet, maar dat valt buiten het bereik van dit onderzoek.

2.1.2 VERSCHILLENDE VORMEN VAN EENZAAMHEID

Uit het bovenstaande blijkt dat eenzaamheid een existentiële dimensie kent, maar ook verschijningsvormen als sociale of emotionele eenzaamheid kent. Je zou kunnen zeggen dat eenzaamheid meerdere verschijningsvormen heeft, waaronder een existentiële. McGraw (1995) heeft een uitgebreide taxonomie van acht verschillende vormen van eenzaamheid gegeven, die het inzicht in de verscheidenheid van eenzaamheid kan verbreden. Deze acht zijn volgens hem terug te voeren op één *master mood*: metafysische eenzaamheid. Dit is het algemene, alles doordringende besef dat ieder mens een eenzaam wezen is en omvat daarmee alle hieronder genoemde vormen van eenzaamheid (McGraw, 1995, p. 46). McGraw omschrijft de volgende vormen van eenzaamheid:

- Epistemologische eenzaamheid: de afgescheidenheid en leegte van het bewustzijn en de onmogelijkheid de eigen uniciteit te bevatten. Hieraan gekoppeld is de drang

zichzelf te overstijgen door op te gaan in de dingen/mensen om zich heen, vooral in de liefde. Omdat dit onmogelijk is, leidt dit streven echter tot een deceptie;

- Communicatieve eenzaamheid: de onmogelijkheid zich uit te spreken over eenzaamheid, door gebrek aan vaardigheden of door het inherente incommunicabele karakter van eenzaamheid;
- Ontologische eenzaamheid: geen intimiteit met zichzelf hebben en innerlijk stuurloos zijn;
- Ethische (morele) eenzaamheid: de eenzaamheid inherent aan vrijheid, keuzemogelijkheid en verantwoordelijkheid;
- Existentiële eenzaamheid: de eenzaamheid van de levensgang, met alle breukervaringen (door de confrontatie met eindigheid, toeval, dood en eenzaamheid) en de transities (door verschillende levensfasen) die daarin plaatsvinden. De eenzaamheid inherent aan individuatie en socialisatie, en daarmee aan zelfdefinitie;
- Sociaal-emotionele eenzaamheid: het onvermogen tot romantische of erotische intimiteit c.q. het onvermogen tot het delen van intimiteit met een sociaal netwerk;
- Culturele eenzaamheid: het gevoelde gebrek aan cohesie, inclusie en 'thuis' zijn. Het gevoel van uitsluiting wat veel minderheden ervaren;
- Kosmische eenzaamheid: de gevoelens van verlatenheid in onpersoonlijk en absurd universum.

McGraw vertrekt vanuit een existentialistisch uitgangspunt, waardoor de ervaring verlaten te zijn door God niet naar voren komt in zijn beschrijving³. Mijns inziens ontbreekt ook lichamelijke eenzaamheid, opgevat als intimiteit met en betekenisgeving aan het eigen lichaam. Al zou dit onder ontologische eenzaamheid geschaard kunnen worden. Los van deze twee kanttekeningen geeft zijn artikel een breder beeld van de vormen die eenzaamheid kan hebben, dan alleen de mainstream opvatting van eenzaamheid als sociaal-emotionele eenzaamheid. Zijn opvatting van existentiële eenzaamheid als 'eenzaamheid van de levensgang', laat zien dat deze betrekking heeft op een veelheid aan ontwikkelingsprocessen.

³ Zie J.G. McGraw (1992), 'God and the Problem of Loneliness'. *Religious Studies* 28 (3), p. 319-346.

Dat vraagt om een nadere uitwerking van het begrip existentiële eenzaamheid, waarbij dit procesaspect uitgebreider aan de orde komt. Het zal blijken dat de verschillende vormen die McGraw onderscheidt in de praktijk sterk verweven zijn met elkaar.

2.1.3 TWEE VISIES OP EXISTENTIËLE EENZAAMHEID

In principe zou de uitgebreide beschrijving van McGraw al voldoende uitgangspunt kunnen zijn voor een empirisch onderzoek naar eenzaamheid onder jongvolwassenen⁴. Zijn heldere uiteenzetting heeft mijn begrip van het existentiële mens- en wereldbeeld met betrekking tot eenzaamheid, dat kenmerkend is voor de moderne mens, vergroot. Naar mijn idee beschrijft hij geen afzonderlijke vormen die naast elkaar kunnen bestaan, maar geeft hij een overzicht van de dimensies die de ervaring van eenzaamheid kan hebben. Eén van die dimensies heeft hij aangemerkt als ‘existentieel’. Hieronder wil ik die dimensie echter nader toelichten aan de hand van een tweetal theorieën waarin het begrip existentiële eenzaamheid centraal staat. Hierin ligt minder de nadruk op een abstract-filosofische uiteenzetting van existentiële eenzaamheid, maar verschijnen de interpretaties die in de existentieel-psychologische en geestelijke hulpverlening aan deze vorm van eenzaamheid zijn gegeven.

Ik zet hieronder de bevindingen uiteen van Ettema (2010), die een review geeft van de psychologische literatuur over existentiële eenzaamheid, en de bevindingen van Jorna (2008), die vanuit het geestelijk begeleidingswerk een meer spiritueel georiënteerde, visie op existentiële eenzaamheid geeft. Globaal kan gesteld worden dat het existentieel-psychologische perspectief verschilt van het geestelijke perspectief, doordat het uitgaat van een ander mensbeeld. Daardoor worden in beide visies andere accenten gelegd in de beschrijvingen van de processen die vanuit eenzaamheid gegaan kunnen worden. Het mensbeeld van het existentieel-psychologische perspectief komt naar mijn idee globaal overeen met de existentialistische visie die McGraw beschrijft, waarin de nadruk gelegd wordt op een atomair mensbeeld. Het geestelijke perspectief van Jorna is gebaseerd op een relationeel mensbeeld. Deze vergelijking is zoals gezegd globaal, een nauwkeuriger vergelijking voert te ver voor deze scriptie, maar zou zeker de moeite waard zijn.

⁴ Zie bijlage 4 voor een beschrijving van waarom ik hiervoor uiteindelijk niet gekozen heb.

2.1.4 EEN CONCEPTANALYSE VAN EXISTENTIËLE EENZAAMHEID: ERIC ETTEMA

Ettema (2010) geeft een uitgebreide review van de verschillende conceptualisaties van existentiële eenzaamheid in de psychologische en medische literatuur, waaruit een totaalbeeld oprijst waarin drie samenhangende dimensies te onderscheiden zijn. Ten eerste omvat de term eenzaamheid opvattingen over de menselijke bestaansconditie als een fundamentele toestand van afgescheidenheid. Ten tweede omvat ze beschrijvingen van de ervaring van de afwezigheid van *relatedness*. En ten derde omvat de term beschrijvingen van processen, waarmee crisis, transformatie en innerlijke groei samenhangen (Ettema, 2010, p. 151). Elk van de drie dimensies van het concept (conditie, ervaring en proces) is te verhelderen aan de hand van drie kernthema's (zie cursieven in de tekst en figuur 1). Hieronder vat ik ze beknopt samen.

Existentiële eenzaamheid als bestaansconditie

Ettema laat zien dat existentiële eenzaamheid in de literatuur verschijnt als het fundamentele alleen zijn als mens: lichamelijk afgescheiden van anderen en geestelijk ingekapseld in de eigen gedachten. Ieder mens is bovendien een uniek persoon en ook daarin solitair. Vrijwel alle auteurs die Ettema bestudeerd heeft omschrijven existentiële eenzaamheid als basisstructuur of als fundamenteel aspect van de menselijke natuur, dat *altijd aanwezig* is (*everpresent*). Deze visie wordt vanuit verschillende mens- en wereldbeelden onderbouwd, die alle uitgaan van een antropologisch perspectief. Existentiële eenzaamheid wordt vaak in verband gebracht met de confrontatie met de *dood* en wordt dan begrepen als de eenzaamheid van het sterven. Ettema geeft aan dat het optreden van existentiële eenzaamheid niet beperkt blijft tot de laatste levensfase. Hij beschrijft dat er tevens een relatie is met andere kritische situaties, waaronder het maken van fundamentele keuzes en de ervaring van leegte. Door middel van *afweer* kan de pijnlijke gewaarwording van deze fundamentele 'altijd aanwezige' eenzaamheid worden vermeden of overwonnen. Het actualiseren van het eigen potentieel, het krijgen van kinderen en vriendschap, zijn de meest effectieve vormen van afweer. De confrontatie met het oncontroleerbare en bedreigende in het leven (zoals de dood) breekt de afweer en brengt daarmee een crisis waarin men (mede) de eigen existentiële eenzaamheid gewaarwordt. De mate van agency hierin is onduidelijk: wordt de eenzaamheid moedig

tegemoet getreden, of betreft het een passieve confrontatie die het individu overvalt? (Ettema, 2010, p. 155-157).

Existentiële eenzaamheid als een ervaring

De emotionele impact van de bestaansconditie is als het ware de voorwaarde voor of het beginpunt van een innerlijk proces. Het *gevoel* van existentiële eenzaamheid wordt omschreven als een alomvattend gevoel van ‘gebrek aan *relatedness*’ dat alle andere gevoelens uitsluit. De affirmatie van de bestaansconditie kan de positieve opwinding geven een uniek (vrij) individu te zijn. Vaker ervaart het individu in de confrontatie daarmee verschrikkelijke gevoelens van leegte, afwezigheid en niet-zijn. Ettema omschrijft deze als schrikbarend, wanhopig, angstaanjagend of afschuwelijk, maar laat zien dat het gevoel van gebrek lastig nader te conceptualiseren is. De *gewaarwording* van de eigen eindigheid (leegte of uniciteit) staat aan de basis van de ervaring. De *gewaarwording* kent een emotioneel aspect (het gevoelde gebrek aan *relatedness*) en een cognitief aspect. Dit laatste betekent dat men geconfronteerd wordt met de onmogelijkheid om betekenis te geven aan de eigen dood. Hierop kan het aannemen van een ‘ontologische houding’ volgen, waarin de dood als onderdeel van het leven wordt gezien. De ervaring van een niet te omschrijven ‘gebrek’ hangt samen met de ‘gewaarwording van de leegte van het bewustzijn’. De menselijke geest is fundamenteel gericht op een object. De dood en andere niet objectiveerbare ervaringen als leegte en eenzaamheid confronteren het bewustzijn met haar eigen niet-zijn. De *moeizame communicatie* over existentiële eenzaamheid hangt hiermee samen. Ten eerste omdat de dood een toestand is die buiten het menselijk ervaringsbereik ligt. Ten tweede omdat het niet-zijn van het bewustzijn niet nader kan worden omschreven. En ten derde omdat de ervaring slechts achteraf kan worden geverbaliseerd en woorden slechts een vage weerspiegeling zijn van de intense ervaring van existentiële eenzaamheid (Ettema, 2010, p. 158-159).

Existentiële eenzaamheid als een innerlijk proces

In de literatuur wordt existentiële eenzaamheid gezien als ervaring die aanzet tot transformatie en innerlijke groei, richting het opnieuw aangaan van *relatedness*, met het zelf, de ander en de wereld.

Innerlijke groei betekent in de literatuur voornamelijk dat de negatieve ervaring omgezet wordt in een positieve. Innerlijke groei kan verwijzen naar persoonlijke groei, waarbij het eigen potentieel geactualiseerd wordt; interpersoonlijke groei, waarin diepere relaties en grotere intimiteit bereikt worden; en spirituele groei, waarin een relatie met een transcendente realiteit gevonden wordt. Meestal betreft het groei op al deze gebieden tegelijkertijd. Omdat existentiële eenzaamheid gezien wordt als een ervaring die volgt op de confrontatie met beangstigende bedreigingen van het bestaan, wordt de confrontatie met de dood gezien als belangrijkste aanzet tot innerlijke groei. Wat innerlijke groei precies behelst, blijft onduidelijk (Ettema, 2010, p. 160).

Eén aspect van innerlijke groei is het streven naar *authenticiteit*. Het individu kan alleen authentiek leven, wanneer de existentiële eenzaamheid echt wordt ervaren. Het begrip ‘authentiek’ verwijst naar het ‘echt begrijpen’ van de menselijke eenzame bestaansconditie en naar ‘zelfactualisatie’, waardoor het zelf ontdekt kan worden. De ontdekking van het niet-zijn van het bewustzijn, leidt tot een grotere ontvankelijkheid en gevoeligheid, en die leidt tot meer zelfbewustzijn en zelfkennis. Authentieke zelfactualisatie kent drie aspecten: actieve zelfcreatie door keuzes te maken, het gevormd zijn als sociaal construct te midden van met anderen gedeelde waarden, en het ontdekken van een zich onthullend proces dat als gift volgt uit de ervaring van existentiële eenzaamheid. Authenticiteit is een moeilijk meetbare kwaliteit (Ettema, 2010, p. 160-161).

Een ander aspect van innerlijke groei betreft *betekenisgeving*, op zowel spirituele als niet spirituele manier. Spirituele betekenisgeving kan bestaan uit het herinterpreteren van een crisis door er een transcendente betekenis aan te geven. Het kan ook bestaan uit het zoeken naar andere opvattingen (*beliefs*) over de werkelijkheid opdat een situatie in dat licht nieuwe betekenis krijgt. Daarnaast kan er een intensievere spirituele beleving worden ontwikkeld. Niet-spirituele betekenisgeving wordt gevonden door vergelijkingen met anderen die het slechter hebben te maken, de eigen situatie als ‘universeel menselijk’ te zien of hoop te koesteren. Ook hier is verdeeldheid over de mate van *agency* daarin: gaat het om betekenis ‘-creatie’, ‘-constructie’ of ‘-vinding’? Dit zijn manieren waarop betekenis gegeven wordt aan de werkelijkheidsopvatting. Betekenisgeving kan daarnaast echter ook verwijzen naar een verschuiving van de gehele visie op de werkelijkheid (*shift in reality perspective*). Toch blijkt uiteindelijk, ‘ultieme’ betekenisgeving onmogelijk (Ettema, 2010, p. 161).

Existentiële eenzaamheid		
1. Bestaansconditie	2. Ervaring	3. Proces van innerlijke groei
Altijd aanwezig	Gevoel	Innerlijke groei (algemeen)
Dood (grenssituaties)	Gewaarwording	Authenticiteit (aspect 1)
Afweer	Moeizame communicatie	Betekenisgeving (aspect 2)

Fig 1. Op basis van Ettema (2010).

Tot slot

Ettema vat de ervaring van existentiële eenzaamheid als volgt samen: ‘[Existential loneliness] is understood as an intolerable emptiness sadness and longing, that results from the awareness of one's fundamental separateness as a human being.’ (Ettema, 2010, p. 142). Dat de menselijke bestaansconditie er een is van fundamentele afgescheidenheid wordt onderbouwd vanuit verschillende antropologische perspectieven (mensbeelden). Vanuit het (neo)freudiaanse perspectief wordt existentiële eenzaamheid gezien als resultaat van conflicterende driften en daarmee als onderdeel van het individuatieproces. Het betreft korte episodische van eenzaamheid die aanzetten tot emotionele groei. Vanuit existentieel fenomenologisch perspectief wordt existentiële eenzaamheid gezien als gerelateerd aan het bewustzijn en daarmee als onderdeel van de menselijke natuur. Het is altijd aanwezig en besef ervan kan leiden tot emotionele, sociale en spirituele groei, maar groei kan ook uitblijven (Ettema, 2010, p. 162). Ook ten aanzien van het innerlijk proces bestaan verschillende (ethische) visies. Enerzijds verschijnt afweer als mechanisme waarbij het lijden wordt vermeden, hierbij wordt ook de mogelijkheid tot groei vermeden. Anderzijds wordt acceptatie en aanvaarding genoemd, waarbij door acceptatie van het lijden de mogelijkheid tot groei kan ontstaan (Ettema, 2010, p. 165).

De ervaring van de eenzame bestaansconditie wordt door Ettema vooral in verband gebracht met de confrontatie met eindigheid, daarom ziet hij existentiële eenzaamheid als ‘*the loneliness of dying*’ (Ettema, 2010, 142). Zijn onderzoek richt zich op de zorg in de laatste levensfase. Uit zijn review blijkt echter dat niet alleen de confrontatie met de dood, maar ook met leegte, betekenisloosheid en eenzaamheid op zichzelf een ontwrichtende existentiële confrontatie kunnen veroorzaken. Iemand die het procesaspect op spirituele

manier nader heeft beschreven en daarin minder de confrontatie met de dood, maar eerder met de leegte en betekenisloosheid centraal stelt, is Jorna. Zijn visie is binnen de opleiding tot Humanistisch Geestelijk Begeleider belangrijke bron.

2.1.5 EEN SPIRITUELE VISIE OP EXISTENTIËLE EENZAAMHEID: TON JORNA

Ettema liet zien dat de innerlijke groei die uit de confrontatie met het bestaansgegeven eenzaamheid kan voortkomen, het opnieuw aangaan van *relatedness*, met het zelf, de ander en de wereld kan betekenen. Hij stelt dat hulpverlening en zorgpraktijken toe zijn aan meer inhoudelijke uitwerkingen van wat innerlijke groei precies inhoudt (Ettema in: Jorna, 2012, p. 157). Jorna (2008) werkt dit proces naar mijn idee nauwkeurig uit. Hij benadrukt dat eenzaamheid in eerste plaats een vorm van zelfvervreemding is: ‘de crisis van de innerlijkheid’. Een visie op existentiële eenzaamheid als bestaansconditie geeft Jorna niet, hij gaat uit van een fundamentele verbondenheid met het zelf de ander en het leven die altijd aanwezig is (Jorna, 2008, p. 179). In de ervaring van existentiële eenzaamheid is het zicht op die verbondenheid versluierd en *ervaart* men zich afgescheiden. De oorzaak hiervan is de voortschrijdende individualisering. Ik ga hieronder in op wat Jorna schrijft over de (in zijn terminologie) *inwerkende* ervaring van existentiële eenzaamheid en de *doorwerking* daarvan op het innerlijk⁵.

De benauwde cel der eenzaamheid

Jorna omschrijft de ervaring van existentiële eenzaamheid ‘de benauwde cel der eenzaamheid’, waarin men zich gevangen ziet, terwijl de daarin gevoelde eenzaamheid liever zou worden vermeden (Jorna, 2008, p. 211). Het is een intens confronterend en angstig besef van isolement dat gepaard gaat met benauwdheid en radeloosheid. Het ik is zich bovenmatig bewust van zichzelf en zijn afzondering en de ander lijkt onbereikbaar. ‘Opgescheept met een toestand waar je niet om gevraagd hebt, die niet uit te houden lijkt en die je het liefst zo snel mogelijk en voorgoed achter je zou willen laten, voel je je verlaten, mis je geborgenheid en zoek je bevestiging’ (Jorna, 2008, p. 193). De eenzaamheid kan al eerder ervaren zijn, maar is

⁵ Jorna beschrijft de ervaring als ‘existentiële eenzaamheid’ en het proces als ‘spirituele eenzaamheid’. In sluit me aan bij Ettema, die zowel ervaring als het proces onder de koepelterm ‘existentiële eenzaamheid’ vangt.

nu in alle heftigheid een ‘breukervaring’ waarin iemand zich op zichzelf teruggeworpen voelt (Jorna, 2008, p. 193).

Deze moeilijkheid ziet Jorna echter als mogelijkheid. In de afzondering van de benauwde cel, kan niet langer worden gevluht voor de eenzaamheid, maar ‘kunnen dingen gebeuren die het innerlijk ontsluiten’, aldus Jorna (2008, p. 212). Dan kan worden onderkend dat er een *inwerkende* werkelijkheidsbeleving is, die vervolgens *doorwerkt*. Het ik wil zich het liefst uit de benauwdheid bevrijden, maar kan deze ook opvatten als signaal van het innerlijk dat aandacht vraagt: ‘In de toestand van eenzaamheid roert zich de eigen menselijke existentie; het roert zich omdat zin ontsloten wil worden (...)’ (Jorna, 2008, p. 194). De eenzaamheid moet worden opgezocht en doorstaan, want alleen teruggeworpen op zichzelf heeft het individu kans om waarheid en creativiteit in zichzelf te vinden.

Doorheen de crisis van de innerlijkheid

De ervaring van afgescheidenheid, uit zich als verlangen naar verbondenheid. Hierdoor vluchten mensen in oneigenlijke gebondenheid (zowel in relaties, grotere maatschappelijke verbanden). Pas wanneer moedig het eigen innerlijk wordt onderzocht, kan de oneigenlijke gebondenheid worden losgelaten (Jorna, 2008, p. 210). In ‘de benauwde cel der eenzaamheid’, wordt men zich dan gewaar van een echte ‘hunkering naar gemeenschap (het verlangen de ander te dienen)’ en vandaaruit kan het hart zich openen. Deze hunkering kan bovendien in anderen worden herkend en daarin kan verbondenheid worden ervaren (p. 211). In eerste instantie is het echter: uithouden en je niet verzetten, want elementaire zaken laten zich niet forceren. Jorna benadrukt wel dat het aangaan van hartscontact met iemand die eenzaamheid al spiritueel heeft leren kennen, onontbeerlijk is in het aangaan van het innerlijke proces (Jorna, 2008, p. 196).

In deze benauwde situatie waarin het ik geen kant op kan, moet hij een beproeving doormaken, waarvan de uitkomst ongewis is. ‘Negatief gelabeld blijft eenzaamheid zolang de betrokkene niet gekend wordt in wie hij werkelijk is en zelf (nog) niet in staat is de diepte in zichzelf aan te spreken.’ (Jorna, 2008, p. 196). Het ‘geen kant op kunnen’ is nader te omschrijven als niet thuis zijn in de buitenwereld (deze als confronterend ervaren) en niet in de eigen binnenwereld (een ander mooier leven willen dan het leven dat daar wordt aangetroffen). Dit gaat gepaard met heftige en wisselende gemoedsgesteldheden.

Uit vrees voor het onbekende, wordt door ‘denken en willen’ geprobeerd een werkelijkheid te fixeren, vastigheid te vinden (Jorna, 2008, p. 213). Wanneer iemand ‘geen kant op kan’, kunnen de tegengesteldheden worden erkend en met elkaar worden verzoend. Dan wordt niet meer de impuls uit angst voor eenzaamheid gevolgd, maar de impuls of inspiratie vanuit het verlangen naar verbondenheid (Jorna, 2008, p.213). De eerste stap in het spirituele proces is dit te herkennen en de status quo te aanvaarden. Vervolgens moet ook de openheid worden gevonden om zich over de eigen situatie te verwonderen (in plaats van erdoor te worden geleefd). Ook moet op een gegeven moment de keuze gemaakt worden de eenzaamheid aan te gaan. Dit is geen cognitieve keuze, maar eerder het opgeven van verzet en het toelaten; er in meegaan (Jorna, 2008, p. 213). De openheid of ontvankelijkheid die gevonden moet worden, omschrijft Jorna met termen als: stilstaan, passief blijven, aandachtig, geduldig en waarnemend zijn (Jorna, 2008, p. 214). In deze ‘passieve zone’ wordt de situatie niet langer buiten het zelf geplaatst, maar verhoudt het zelf zich ertoe. Hiermee ‘komt de vaste betekenis van de dingen wat lossier te staan en in die sfeer van niet-weten krijgt de betrokkene mogelijk andere betekenissen in het vizier’ (Jorna, 2008, 214). Pas dan kan van daaruit op een meer eigenlijke manier worden gehandeld.

De paradox is dat de cel bevrijdend kan werken, omdat het ik gedwongen wordt het willen los te laten en accepteert wat is. Zo kan de cel tot bevrijding leiden. In de overgave aan de machteloosheid ligt de oplossing. De mens is volgens Jorna, in denken, voelen en handelen, gewend aan een gerichtheid op de buitenwereld; hiertegen moet de binnenwereld nu onophoudelijk opboksen (Jorna, 2008, p. 214). De wil stuit echter vroeger of later op de weerbarstigheid van de werkelijkheid (waarin niets op wilskracht te bewerkstelligen is). Dit kan heftige gevoelens van crisis, wanhoop, verzet of razernij opwekken. Ook een gevoel van diep verdriet over de verloren gegane hoop op geborgenheid kan opwellen (Jorna, 2008, p. 207). Daardoor heen kan (moegestreden) worden ontdekt wat ‘hier’ en ‘nu’ leeft en nog onbekend was. Jorna: ‘Het onbekende is een diepte waar geen bewustzijn over is; het is vreemd en onbekend leven waar het ik nog niet eerder bij stil heeft gestaan.’ (Jorna, 2008, p.214). De crisis van de eenzaamheid stelt de mens voor een paradoxale opgave: meewerken, maar niets doen; niets willen, maar vertrouwen dat iets nieuws zich zal aandienen; bewust proberen te worden, maar beseffen dat er een bredere onbewuste werkelijkheid is. Jorna refereert aan Moore’s idee over ‘de donkere nacht van de ziel’, waarin de mens in de donkerte ertoe gedwongen wordt zich te verlaten op ‘iets dat het menselijk vermogen te

boven gaat' en zich open te stellen voor 'nieuwe geheimzinnige mogelijkheden' (Moore in: Jorna, 2008, p. 215).

Menselijkheid

De term 'verbondenheid' verwijst zoals we hierboven hebben gezien bij Jorna naar intrapersoonlijke, interpersoonlijke en transpersoonlijke verbondenheid. Aan de hand van een aantal voorbeelden, zoals het werk van de dichter Rilke en de Joodse mystica Hillesum, werkt Jorna de transcendentale verbondenheid nader uit. Zij zijn voorbeelden van diegenen die eenzaamheid hebben weten om te vormen tot 'liefde voor het leven'. Hillesum weet de bedreigende eenzaamheid om te vormen tot een vruchtbare eenzaamheid, waar vanuit ze zich ten dienste van anderen stelt (Jorna, 2008, p. 197). Ze beschrijft haar eenzaamheid als een sterk en zeker gevoel: '[D]an voel ik me verbonden met iedereen en alles en met God en weet dat ik het leven alleen aankan en niet van mensen afhankelijk ben. Dan voel ik me ingeschakeld in één groot zinrijk geheel en voel dat ik nog veel krachten aan anderen ook kan geven' (Hillesum in: Jorna, p. 197). Met deze liefde voor het leven en de ander, lijkt hij een hogere spirituele uitkomst te bedoelen. Hiermee verwijst hij bovendien naar de humanistische betrokkenheid op 'het menselijke in de mens', op de transpersoonlijke betrokkenheid en het verlangen de ander te dienen.

Tot slot

Aan de hand van de theorie van Jorna heb ik een illustratie gegeven van een visie op het spirituele proces dat vanuit de confronterende ervaring van existentiële eenzaamheid doorgemaakt kan worden. Het proces in eenzaamheid kan (een leven) lang duren, heeft vaak een circulair verloop. Om de ongewisse zoektocht naar zin aan te gaan, moet het vermoeden aanwezig zijn dat doorheen de eenzaamheid 'inzicht en eigenwaarde' gevonden zullen worden. Daarnaast wordt men zich in dat zoeken gewaar van een verlangen naar verbondenheid. De spirituele ontwikkeling leidt in potentie dus tot grotere authenticiteit, en tot zelfaanvaarding en zelfbestemming. En daarvanuit of tegelijkertijd tot gevoelde verbondenheid met de ander of het andere. Dit zijn twee kanten van wat Jorna 'menselijkheid' noemt (Jorna, 2008, p. 182-183).

2.1.6 CONCLUSIE TEN AANZIEN VAN EENZAAMHEID

Uit bovenstaande verkenning blijkt dat eenzaamheid in de kern een ervaring is van afgescheidenheid van het zelf, de ander en het bestaan. Er zijn verschillende vormen van eenzaamheid te onderscheiden zoals: epistemologische, ontologische, ethische, existentiële, communicatieve, sociaal-emotionele, culturele en kosmische eenzaamheid. De term existentiële eenzaamheid verwijst volgens Ettema naar drie samenhangende dimensies. Ten eerste omvat de term opvattingen over de menselijke bestaansconditie als een fundamentele toestand van afgescheidenheid. Ten tweede omvat ze beschrijvingen van de ervaring van de afwezigheid van *relatedness*. En ten derde omvat de term beschrijvingen van processen, waarmee crisis, transformatie en innerlijke groei samenhangen. Vanuit een opvatting over de menselijke bestaansconditie als een fundamentele toestand van verbondenheid geeft Jorna een beeldende beschrijving van de ervaring van eenzaamheid en het innerlijke spirituele proces dat daarin doorgemaakt kan worden. Hij laat zien dat innerlijke groei spiritueel begrepen kan worden als een combinatie van groei richting authenticiteit, zelfaanvaarding, zelfbestemming en verbondenheid.

2.2 JONGVOLWASSENHEID

INLEIDING

Er is nog weinig bekend over existentiële eenzaamheid onder jongvolwassenen. Om een beeld te krijgen van rol die eenzaamheid in deze levensfase mogelijk kan spelen, schets ik eerst kort enkele psychosociale ontwikkelingen die kenmerkend zijn voor deze fase⁶. Daarna ga ik in op een visie op de existentiële dynamiek die tijdens jongvolwassenheid plaats kan hebben.

⁶ In de eerste levensfasen gaan mensen gedreven door hun biologische ontwikkeling enigszins gelijk op in hun ontwikkelingsproces, maar na de adolescentie gaat ieder zijn of haar eigen weg. Algemene beschrijvingen van fasen zullen dus bij ieder individu een andere vorm aannemen (Verhofstad-Denève, 1994, p. 65).

2.2.1 EEN SCHETS VAN DE PSYCHOSOCIALE ONTWIKKELINGEN TIJDENS JONGVOLWASSENHEID

Andriessen (1995) heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar de levensloopspsychologische theorieën over volwassenheid en heeft op basis hiervan een synthetische theorie over de levensfase jongvolwassenheid ontwikkeld. Hij ziet jongvolwassenheid als ‘het grensland’, een term waarvan de betekenis in het onderstaande duidelijk wordt. Andriessen onderscheidt in jongvolwassenheid twee fasen: het zoeken naar maatschappelijke identiteit (20 t/m 25 jaar) en het vinden van aansluiting (25 t/m 30 jaar) (Andriessen, 1995, p. 74).

Het zoeken naar maatschappelijke identiteit

De eerste fase staat in het teken van het zoeken van een plek in de maatschappij en het in eigen beheer nemen van het leven. Deze fase kenmerkt zich door voorlopigheid en selecterend uitproberen. Het zoeken naar een maatschappelijke identiteit gebeurt door de eerste voorlopige kernkeuzes te maken en te beginnen de verlangens en idealen om te zetten in realiteit. Deze eerste kernkeuzes bepalen de levensstructuur. Hierdoor wordt de voorlopigheid tijdelijk beëindigd, want zelden worden al zo vroeg definitieve keuzes gemaakt. De kernkeuzes worden gemaakt op het gebied van: het opnemen van maatschappelijke verantwoordelijkheden, het kiezen van vrijetijdsbesteding, het maken van ideologische keuzes en het aangaan van relaties of het zoeken naar nieuwe verhoudingen daarin. Zowel het streven naar onafhankelijkheid als het aangaan van nieuwe bindingen staat centraal (Andriessen, 1995, p. 75-76).

Er zijn twee zaken die leidinggevend kunnen zijn in het zoeken naar maatschappelijke identiteit. De eerste is een relatie met een oudere volwassene (mentor) die de jongere helpt wegwijz te worden in het leven. Naarmate aan zelfstandigheid wordt gewonnen, wordt de mentor losgelaten of verworpen; een afscheid dat ingrijpend kan zijn. De tweede leidraad is de droom of het ideaalbeeld, als uitdrukking van het levensverlangen. Dit beeld duidt een richting aan, maar kan ook een illusie blijken (Andriessen, 1995, p. 76-77)

Door het te snel nemen of te lang uitstellen van de kernkeuzes kan crisis ontstaan. De ontwikkeling van een stabiele identiteit komt, volgens Andriessen, in gevaar als jongvolwassenen het contact met zichzelf niet vinden, door te veel ‘naar buiten te leven’, ‘te eenzijdig het positieve te benadrukken’ of te veel ‘in de toekomst leven’. Alleen in het hier en nu kunnen tegenvallers worden verwerkt en kan het verlangen worden ontdekt. Identiteit

vormt zich in de confrontatie met het zelf, anderen en de samenleving. De aanvankelijke vrijheid wordt ingeperkt, door financiële en andere beperkingen. Gebreken in competenties komen aan het licht. Het aangaan van intimiteit en het behouden van distantie in persoonlijke relaties (twee belangrijke waarden in relaties ontleend aan Erikson) gebeurt met vallen en opstaan. Relaties spelen in de leeftijdsfase een belangrijke rol. Het falen hierin kan tot verzwakking van de identiteit en isolatie leiden, terwijl echte wederkerigheid juist helend kan zijn (Andriessen, 1995, p. 77-78).

Omdat jongvolwassenen in deze fase loskomen uit hun oorspronkelijke milieu, hun eigen huishouden beginnen, vaak onvoldoende communiceren met anderen en te weinig aandacht geven aan hun innerlijk, is eenzaamheid een veelvoorkomende ervaring.

‘Eenzaamheid is voor een aantal jongeren in dit grensland [jongvolwassenheid] een zware last; niet alleen nu maar ook later, in de tweede fase van jong-volwassenheid.’ (Andriessen, 1995, p. 77).

Het vinden van aansluiting

Rond het vijftiende levensjaar begint een periode waarin aansluiting centraal staat, jongvolwassenen zouden nu meer in staat zijn tot engagement en toewijding aan anderen, praktijken en zichzelf. Wanneer dit niet lukt, kan agressiviteit en angst opspelen. In navolging van Fromm beschrijft Andriessen vier vormen van existentiële angst: de angst om zichzelf te geven (vrees voor ik-verlies); de angst om zichzelf te worden (gevoelens van ongeborgenheid en isolement); de angst om te veranderen (besef van vergankelijkheid en onzekerheid) en de angst voor het noodzakelijke en het onontkoombare (door ervaringen die betrekking hebben op het definitieve) (Andriessen, 1995, p. 79). Naast angst ligt ook twijfel op de loer over kernkeuzes en de veranderingen die de eerder gemaakte kernkeuzes te weeg brachten. Bij sommige mensen ontstaat daardoor meer aandacht voor zingeving (Kuhlen in: Andriessen, 1995, p. 79).

In de tweede fase van jongvolwassenheid spelen liefdesrelaties een belangrijke rol in het ervaren van geluk en levensvoldoening. Hoewel het hebben van kinderen ook een bron van geluk kan zijn, vormen ze wel een beperking van de vrijheid en vragen ze om verantwoordelijke zorg. Moeilijkheden in het opvoeden van kinderen kunnen de ouders afmatten en tekort doen schieten, waardoor schuld, angst en gevoelens van

minderwaardigheid worden ervaren. Tussen partners is het zoeken naar een gezamenlijke levensstructuur en het worstelen met oude of zoeken naar nieuwe rolpatronen tussen vrouwen en mannen kenmerkend (Andriessen, 1995, p. 80-81).

Rond het dertigste levensjaar vindt zowel in positieve als negatieve zin een transitieperiode plaats. Nu onder andere de onomkeerbaarheid van het leven zich doet gelden, krijgen de dromen soms dreigende vormen en ontstaat twijfel aan relaties en de zinvolheid van de toekomst. Andriessen spreekt van een overgangscrisis, waarin het rol-bewustzijn en de bezinning op de kernkeuzes centraal staan (Andriessen, 1995, p. 82)

Tot slot

In jongvolwassenheid wordt het fundament gelegd voor het volwassen leven. Geluk hangt steeds minder af van objectieve gegevens, maar juist van de betekenisgeving aan de kernkeuzes en gevonden structuur van het leven. Geluk en vitaliteit hangen wel sterk samen met het vinden van emotionele veiligheid in relaties en met de mate waarin het lukt het mogelijke af te stemmen op het werkelijke (Andriessen, 1995, p. 83). Zo is jongvolwassenheid de eerste stap in de volwassenheid, waarin het draait het om het bewaren, ontwikkelen en personaliseren van de identiteit en verder het ontwikkelen van een eigen unieke levensstijl en levenshouding (Andriessen, 1995, p. 63).

Tot slot wil ik terugkomen op de term ‘grensland’ die Andriessen voor deze leeftijdsfase hanteert. Deze lijkt er naar te verwijzen dat de grenzen van het eigen bestaan worden afgebakend, door tegen de grenzen van de werkelijkheid aan te botsen. In mijn optiek is deze term passend, omdat in bovenstaande psychosociale ontwikkelingen ook de ervaring van de grenzen van het bestaan kan optreden. Dat dit het geval kan zijn zal ik hieronder laten zien aan de hand van de visie van Verhofstadt-Denève.

2.2.2 DE EXISTENTIËLE DYNAMIEK IN JONGVOLWASSENHEID

Er is weinig bekend over de manier waarop jongvolwassenen existentiële eenzaamheid ervaren. In paragraaf 2.1.5 heb ik laten zien dat Jorna ‘de crisis van de innerlijkheid’ in verband bracht met het ervaren van existentiële eenzaamheid. Hierboven heb ik laten zien dat volgens Andriessen eenzaamheid een grote rol kan spelen tijdens jongvolwassenheid door

(onder andere) een gebrek aan contact met het eigen innerlijk. Hieruit zouden we kunnen afleiden dat het contact met het innerlijk leven in deze leeftijdsfase minder is en dat dit zou kunnen leiden tot een confrontatie met existentiële eenzaamheid. Hieronder ga ik kort in op de manier waarop in de existentieel dialectische ontwikkelingspsychologie wordt gedacht over de verhouding tussen innerlijkheid en existentiële thema's. Verhofstadt-Denève (1994) beschrijft in algemene termen hoe de intrapsychische (innerlijke) ontwikkelingen in verschillende levensfasen zelf kunnen leiden tot een confrontatie met existentiële thema's als schuld, angst en eenzaamheid. Haar focus ligt op het beschrijven van een proces richting zelfactualisatie en zelfwaardering. Ze laat zien dat hierin de ontwikkeling van zelfkennis en zelfreflectie centraal staan. Ze gaat niet uitgebreid in existentiële eenzaamheid, maar beschrijft wel waarin dit op kan treden (Verhofstadt-Denève, 1994, p. 143).

Zelfactualisatie en zelfwaardering tijdens jongvolwassenheid

Vaak wordt gedacht dat na de adolescentiefase zich nog nauwelijks ontwikkelingen voordoen (Verhofstadt-Denève, 1994, p. 131). Verhofstadt-Denève laat zien dat tijdens jongvolwassenheid wel degelijk een ontwikkeling zichtbaar wordt in de zelfreflectieve mogelijkheden en zelfkennis. Ze onderscheidt een ontwikkeling op drie vlakken: zelfreflectie, sociale cognitie en realiteitservaring en laat zien hoe men hierin met de grenzen van het bestaan geconfronteerd kan worden (Verhofstadt-Denève, 1994, p. 131-137).

Volwassenheid als geheel wordt door Verhofstadt-Denève gekenmerkt als 'een moeizame zoektocht naar de (onbereikbare) synthese tussen subjectiviteit en objectiviteit' (Verhofstadt-Denève, 1994, p. 131). Jongvolwassenheid vormt daarvan het begin. Deze fase kenmerkt zich de eerste jaren door sterke zelfrelativering. Met het ontwikkelen van zelfreflectieve mogelijkheden wordt het zelf ontdekt als subjectief; bepaald door fysieke en sociale omstandigheden en verwachtingspatronen. Het blijkt niet mogelijk een objectief zelf te kennen. Ook het beeld van de ander blijkt bepaald door sociaal-culturele omstandigheden en stereotype verwachtingspatronen. Hierdoor ziet de jongvolwassene steeds meer in dat slechts *visies op* de realiteit mogelijk zijn en de werkelijkheid daarachter onbestaand of zelfs zinloos is. Nu moet het Ik zelf een Mij construeren en is daarin zelfverantwoordelijk. Hierbij kan de confrontatie met existentiële eenzaamheid, angst en schuld optreden (Verhofstadt-Denève, 1994, p. 140). Ongeveer vanaf het vijfentwintigste levensjaar worden pogingen

ondernomen om de relativering los te laten en tot een objectief bestaand zelf door te dringen. Steeds meer vaste zelfkennis wordt opgedaan, waarbij het zelf (Mij) als empirisch object verschijnt. Juiste en foute interpretaties (door het zelf en anderen) kunnen worden onderscheiden. In de reflectie ontstaat een poging tot ‘de moeizame synthese tussen subjectiviteit en objectiviteit’; een zoektocht naar een werkelijkheid over het zelf, de ander en de wereld die kan worden aanvaard (Verhofstadt-Denève, 1994, p. 141).

Verhofstadt-Denève laat zien dat jongvolwassenheid de fase is waarin onzekerheid van kennis wordt ingezien; de epistemologische eenzaamheid van de mens. De onmogelijkheid tot objectieve onwrikbare kennis te komen, confronteert de jongvolwassene met zijn eigen verantwoordelijkheid in het scheppen van een consistent zelf-, mens- en wereldbeeld. Verhofstadt-Denève ziet dit als een dialectisch zoekproces waarin tegenstellingen tot crisis kunnen leiden. In die crisis kunnen de tegendelen tot integratie komen. De uiteindelijke synthese tussen subjectiviteit en objectiviteit kan niet worden bereikt (Verhofstadt-Denève, 1994, p. 159).

Tot slot

Deze korte schets laat naar mijn idee zien dat jongvolwassenheid een leeftijdsfase is waarin voor het eerst epistemologische eenzaamheid wordt ervaren. De confrontatie met de onzekerheid van de kennis over zichzelf, de ander en de wereld kan tot existentiële eenzaamheidservaringen leiden. Door de wetenschap dat alle kennis over de realiteit fundamenteel onzeker is, kan mens zich bewust worden van de eigen verantwoordelijkheid in het vormen van een eigen werkelijkheid en waarheid. Maar wanneer dit niet lukt, kan juist hierdoor existentiële eenzaamheid en betekenisloosheid worden ervaren. Door de toenemende zelfreflectie de eenzaamheid van het zelf mogelijk sterker kan worden beleefd. Door de toenemende sociale perspectiefneming zou men zich echter ook in de eenzaamheid van anderen kunnen inleven, waardoor een grotere verbondenheid kan ontstaan.

2.2.3 CONCLUSIE TEN AANZIEN VAN JONGVOLWASSENHEID

Andriessen schetst de psychosociale ontwikkeling tijdens jongvolwassenheid waarin aanvankelijk identiteitsontwikkeling en vervolgens aansluiting centraal staat. Het maken van levensbepalende kernkeuzes en de soms pijnlijke reflectie daarop, kunnen de jongvolwassene

met eenzaamheid confronteren. Verhofstadt-Denève laat zien dat in de ontwikkeling van zelfreflectie en zelfkennis, die met dit psychosociale ontwikkelingsproces gepaard gaan, op intrapsychisch niveau tevens (voor het eerst) de confrontatie met een fundamentele onzekerheid en existentiële thema's voorkomt. Naar mijn idee maakt dit aannemelijk dat juist in jongvolwassenheid de confrontatie met existentiële eenzaamheid een belangrijke rol kan spelen.

CONCLUSIE

In dit hoofdstuk heb ik laten zien wat eenzaamheid in algemene zin is en hoe eenzaamheid te onderscheiden is van aanpalende thema's als isolement en alleen zijn. Ik heb het inzicht in eenzaamheid te verbreed door in te gaan op de verschillende vormen van eenzaamheid die McGraw onderscheidt. Vervolgens heb ik de existentiële dimensie van eenzaamheid nader uitgewerkt. Dit heb ik gedaan door Ettema's review van de psychologische literatuur over existentiële eenzaamheid te bespreken. Hierin verschijnt existentiële eenzaamheid als driedelig concept: als bestaansconditie, ervaring en innerlijk proces. Ter aanvulling hierop heb ik een uiteenzetting gegeven van de spiritueel-humanistische visie van Jorna op eenzaamheid. Dit brede palet aan opvattingen over existentiële eenzaamheid vormt de achtergrond voor het empirische gedeelte.

Vervolgens heb ik een schets gegeven van de psychosociale ontwikkelingen tijdens jongvolwassenheid zoals die door Andriessen beschreven zijn. Ter aanvulling hierop heb ik aan de hand van de visie van Verhofstadt-Denève laten zien dat er een verband is tussen normatieve intrapsychische ontwikkelingen tijdens jongvolwassenheid en de confrontatie met existentiële thematiek. Hieruit bleek dat de confrontatie met epistemologische onzekerheid tot een besef van existentiële eenzaamheid kan leiden.

Deze eerste verkenning van de relatie tussen existentiële eenzaamheid en jongvolwassenheid, vormt de achtergrond voor het empirisch onderzoek dat in de volgende hoofdstukken zal worden gepresenteerd.

HOOFDSTUK 3 METHODOLOGISCHE VERANTWOORDING

INLEIDING

In dit hoofdstuk beschrijf ik de methodologische keuzes die ik heb gemaakt. In hoofdstuk 1 heb ik beschreven dat de keuze voor een kwalitatieve onderzoeksmethode voortkwam uit het literatuuronderzoek. Daaruit bleek dat naar existentiële eenzaamheid weinig empirisch onderzoek was gedaan en dat er nog weinig bekend is over dit fenomeen onder jongvolwassenen. De keuze voor kwalitatief onderzoek werd ook gerechtvaardigd door de aard van het onderwerp. Bij een verkennend onderzoek als dit past een kwalitatieve methode, omdat hierin gebruik gemaakt wordt van interviews als dataverzamelmethode. Daarmee kan dicht bij de geleefde ervaring van de respondenten worden gebleven en kunnen diepere betekenislagen worden onderzocht.

Hieronder beschrijf ik de hermeneutische methode van analyse die ik heb gehanteerd. De hermeneutische methode is volgens Baart (1997) geschikt om door te dringen in de betekenisvelden van de sociale interactie. Hij stelt dat het daarbij gaat om ‘de ontraadseling van gedrag en handelen door de ontdekking of reconstructie van betekenissen’ (Baart: in Smaling en Hijmans, 1997, p. 86). Het interpreteren van de betekenis is daarbij geen technische toepassing, maar een vorm van *verstehen* van binnenuit. Bij het ontraadselen van de betekenissen is het voor een onderzoeker noodzakelijk voldoende zelfkennis te hebben om toch zo objectief mogelijk te blijven. Met andere woorden, onderzoeken is een door een analytische stijl gekenmerkte betrokkenheid en distantie (Baart: in Smaling en Hijmans, 1997, p. 89- 90).

Een moeilijkheid in het onderzoek naar existentiële eenzaamheid is volgens Jorna (2008) dat de ontwikkeling doorheen existentiële eenzaamheid onnavolgbaar is, en de uitkomst en het verloop ongewis zijn. Hij stelt: ‘In veel beschrijvingen worden slechts de bevindingen weergegeven die het resultaat zijn van een ontwikkeling die zelf niet wordt beschreven, of die zelfs niet zijn gestoeld op eigen beleving en belichaming’ (Jorna, 2008, p. 218). Door mijn eigen betrokkenheid in de interpretatie mee te laten wegen hoop ik juist wel een waardevolle beschrijving te kunnen geven van de ontwikkelingen die jongvolwassenen doormaken en van de diepere lagen van de ervaring.

3.1 DATAVERZAMELING

Ik heb ervoor gekozen om vijf diepte-interviews te houden met jongvolwassenen die aangaven eenzaamheid te (hebben) ervaren. Een diepte-interview biedt ruimte aan uitgebreide beschrijvingen van de ervaring van eenzaamheid. Om de diepte en gelaagdheid van deze ervaring goed te kunnen laten zien, heb ik ervoor gekozen en klein aantal respondenten te selecteren en deze verhalen intensief te analyseren. Dit was een keuze voor ‘kwaliteit’ boven ‘kwantiteit’. Een andere reden om voor dit kleine aantal respondenten te kiezen, lag in de aard van het onderwerp. Eenzaamheid staat bekend als een taboeonderwerp waarover niet gemakkelijk gesproken wordt (zie paragraaf 3.3.1). De inschatting was dat, in de korte tijd die voor dit onderzoek beschikbaar was, het niet zou lukken veel jongvolwassenen te vinden die bereid zouden zijn over een gevoelig onderwerp als eenzaamheid spreken.

3.2 ONDERZOEKSGROEP

3.2.1 POPULATIE

De gevoeligheid van het onderwerp speelde ook een rol in het afbakenen van de onderzoekspopulatie. Ik heb ervoor gekozen deze niet te scherp af te bakenen, omdat ik dan de meeste kans had genoeg respondenten te vinden. Bovendien is, in een verkennend onderzoek als dit, een scherpe afbakening van de populatie niet eens gewenst omdat de criteria hiervoor nog onbekend zijn. Het opleidingsniveau, de dagelijkse activiteit (werken, studeren, werkloos), woonplaats en psychische gezondheid van de respondent waren niet bepalend in de werving. Ik heb voornamelijk gekeken naar het leeftijds criterium. De interviews zijn gehouden onder jongvolwassenen tussen de 20 en 30 jaar, geboren tussen 1983 en 1993. De theoretische populatie was daarom: ‘iedere jongvolwassene geboren tussen 1983-1993 die ervaring heeft met eenzaamheid’. De operationele populatie werd bepaald door de werving (zie hieronder) in mijn eigen brede netwerk, dat gekenmerkt wordt door hoogopgeleide, studerende en psychisch gezonde mensen.

3.2.2 WERVING

De werving van respondenten heeft op verschillende manieren plaatsgevonden, maar voornamelijk via de sneeuwbal methode. Ik heb in de eerste plaats geworven in mijn eigen

netwerk door een rondzendmail te sturen aan al mijn relevante contacten met uitleg over het onderzoek en een oproep tot deelname. Goede bekenden van mij waren uitgesloten van het onderzoek. Door het doorsturen van de wervingse-mail zijn 3 respondenten gevonden.

Daarnaast heb ik via mijn privé Facebookaccount een *Page* (met informatie en oproep) aangemaakt op de sociale netwerksite www.facebook.com. Mijn Facebookvrienden konden deze *Page* delen of waarderen (dit zijn twee opties die op de Facebookpagina worden aangeboden) en zo de *Page* verspreiden onder hun Facebookvrienden. Door regelmatig interessante opmerkingen over eenzaamheid op de *Page* te plaatsen, heb ik getracht deze populair te maken. Er kwamen daardoor ook enkele reacties van andere Facebookgebruikers die niet aan het onderzoek deel wilden nemen. Er hebben zich 4 respondenten aangemeld via dit medium.

Ik heb verder een advertentie geplaatst in de nieuwsbrief van het studentenpastoraat in Leiden, waarop één reactie is gekomen. En ik heb een advertentie geplaatst op de website www.eenzaamheid.info, waarop ook één reactie gekomen is. De mondelinge reclame op de universiteit en in mijn persoonlijk netwerk heeft, tot slot, nog drie respondenten opgeleverd. Ik heb overwogen om ook nog folders neer te leggen in de wachtkamer van de studentenpsychologen van verschillende universiteiten. Omdat zich inmiddels voldoende mensen hadden aangemeld, heb ik daar uiteindelijk van afgezien.

3.2.3 SELECTIE

In totaal hebben zich twaalf jongvolwassenen aangemeld. In reactie op hun aanmelding heb ik de respondenten een kort vragenlijstje gestuurd om erachter te komen wat hun opleidingsniveau, geboortedatum, woonplaats, psychische gezondheid en dagelijkse activiteit waren. Het merendeel van hen is hoog opgeleid, slechts één persoon heeft geen opleiding genoten en één is laag opgeleid. Er hebben zich meer vrouwen (negen in totaal, waarvan er twee iets te oud bleken) dan mannen (drie in totaal) aangemeld. Bijna iedereen is woonachtig in de Randstad, allemaal in stedelijke omgevingen. Eén respondent woont in een dorp buiten de Randstad. Drie hebben aangegeven significante psychische klachten te hebben; twee vrouwen zijn gediagnosticeerd met depressieve klachten en één man met het syndroom van Asperger.

Drie van de twaalf hebben na een uitnodiging voor deelname van mijn kant toch niets meer van zich laten horen. Uiteindelijk heb ik uit de overige aanmeldingen vijf respondenten geselecteerd. De selectie van de respondenten is gebeurd op basis van het criterium ‘diversiteit’, waarbij naar diversiteit in leeftijd, opleidingsniveau, sekse en woonplaats is gestreefd. Ik heb gekozen voor drie vrouwen en twee mannen. Beide laag opgeleide respondenten zijn gevraagd, maar één daarvan bleek toch niet bereikbaar. Hierdoor is uiteindelijk voor vier hoog opgeleide respondenten en één laag opgeleide respondent gekozen. De woonplaats of psychische gezondheid zijn uiteindelijk geen selectiecriteria geweest.

3.3 DE INTERVIEWS

3.3.1 ETHIEK

Een ethisch aspect van een onderzoek naar eenzaamheid is dat het spreken over eenzaamheid (opnieuw) heftige gevoelens op zou kunnen roepen (Jorna, 2012, p. 116). Ik heb daarom iedere respondent voor het interview hierover geïnformeerd. Tevens heb ik hen de mogelijkheid geboden om, indien ze achteraf spijt kregen van wat ze verteld hadden, delen van hun verhaal nog terug te trekken. Ook de vertrouwelijkheid en anonimiteit van het interview is ter sprake gekomen. Zo heb ik geprobeerd een veilige ruimte voor de respondenten te creëren, waarin deze zich vrij voelden om hun verhaal te vertellen.

Twee tot drie weken na het interview heb ik met vier van de vijf respondenten een *follow up* gesprek gehouden. Bij één respondent heeft dit gesprek om logistieke redenen niet plaatsgevonden. In deze *follow up* heb ik hen gevraagd hoe ze het gesprek hadden ervaren. Hoewel sommige respondenten tijdens het interview aangaven het spreken over eenzaamheid niet gemakkelijk te vinden, gaven allen achteraf aan geen last gehad te hebben van het interview. De meesten vonden het vooral prettig om eens over hun ervaringen te kunnen praten. Sommigen waren blij dat ze in het interview hun ervaringen eens op een rijtje konden zetten; dit had hen nieuwe inzichten opgeleverd.

3.3.2 OPERATIONALISATIE

Dit is een onderzoek naar de ontwikkeling van eenzaamheid gedurende een deel van de levensloop: jongvolwassenheid. Daarom leek het mij goed om te rade te gaan bij de

methoden die binnen het narratief onderzoek worden gebruikt voor het verzamelen van levensverhalen. De opzet van de interviews is afgeleid van de Biographic-Narrative Interpretive Method (BNIM) (Wengraf, 2006). In deze methode wordt een interview opgedeeld in twee delen. Het eerste deel staat in het teken van het vertellen van het verhaal door de respondent op diens eigen wijze en begint met een open vraag (Wengraf, 2006, p. 111). Ik heb gekozen voor de vraag *'Kan je me vertellen over je ervaringen met eenzaamheid?'*. In het tweede deel van het interview volgens de BNIM, is het de bedoeling dat de onderzoeker gericht doorvraagt op kernwoorden die de respondent heeft genoemd. Zo kan dan het vertellen van het verhaal op gang gehouden worden (Wengraf, 2006, p. 111). Dit heb ik gecombineerd met het stellen van enkele algemene vervolgvragen die gericht waren op het proces doorheen eenzaamheid. Hierbij heb ik gebruikgemaakt van een conversatiehulp (zie bijlage 1). Het gehanteerde interviewmodel is te typeren als het zogenaamde *sluismodel*. Hierin wordt, vanuit een open vraag, zo veel mogelijk informatie verzameld zonder veel sturing vanuit de interviewer (Evers, 2007, p. 32).

De conversatiehulp is samengesteld aan de hand van de driedeling die Ettema (2010) in het begrip existentiële eenzaamheid aanbrengt: bestaansopvatting, ervaring en proces. Ik heb eerst naar de ervaring gevraagd, omdat die waarschijnlijk het meest levendig herinnerd wordt. Vervolgens heb ik gevraagd naar procesaspecten en tot slot heb ik geprobeerd een inkijkje in de betekenisgeving aan de menselijke bestaansconditie te krijgen door naar de levensbeschouwelijke inzichten over eenzaamheid te vragen. De onderwerpen op de conversatiehulp kwamen vaak niet in deze volgorde aan bod. Ik heb de deelvragen uit de conversatiehulp dan ook niet letterlijk afgelopen, maar als geheugensteun gebruikt. Ik ben tijdens het interview ook afgegaan op mijn eigen intuïtie.

De keuze voor de open beginvraag naar eenzaamheid in het algemeen had twee redenen. Ten eerste verwachtte ik aanvankelijk dat de term 'existentiële eenzaamheid' niet begrepen zou worden door respondenten en dat het daardoor lastig zou zijn er een gesprek over te voeren. Uitleg over deze term zou het interview dan op een te hoog analytisch niveau tillen. De tweede, belangrijkere reden was dat ik wilde onderzoeken of jongvolwassenen hun eenzaamheid *uit zichzelf* op existentieel niveau begrepen. In retrospectief zie ik dat het misschien handig was geweest als ik naar actuele eenzaamheid of ervaringen met eenzaamheid die plaatsvonden tussen het twintigste en dertigste levensjaar had gevraagd. Enkele respondenten vertelden uitgebreid over hun jeugdervaringen met eenzaamheid.

Hoewel ik deze verhalen niet kon gebruiken, hebben de jeugdervaringen mijn inzicht in het verhaal over het heden verdiept. Het bleek dat patronen uit het huidige leven ook zichtbaar zijn in de verhalen over de jonge jaren.

3.3.3 HET VERLOOP VAN DE INTERVIEWS

Ik heb me in alle interviews empathisch opgesteld en was daarbij als persoon sterk aanwezig. Evers typeert dit als een ‘empathische interviewstijl’ (Evers, 2007, p. 29). Respondenten gaven aan dat mijn begripvolle reacties hen hielpen in het spreken over eenzaamheid. Ook de wetenschap dat ik ervaring had met het thema, stelde hen gerust.

Kenmerkend voor deze methode van dataverzameling is dat er gestreefd wordt naar een gelijkwaardige relatie tussen interviewer en respondent en dat er veel ruimte is voor de respondent (Evers, 2007, p. 12). De interviews zijn afgenomen in een omgeving waar de respondent de voorkeur voor had en die rustig was. Twee interviews zijn bij respondenten thuis afgenomen, twee op de Universiteit voor Humanistiek en één bij mij thuis (op verzoek van de respondent). In mijn eigen omgeving vond ik het moeilijk om een enigszins neutrale interviewhouding aan te nemen. Ik voelde me verantwoordelijk om gastvrouw te zijn en had de neiging om persoonlijker te zijn dan nodig. Dit heeft mogelijk tot overrapport geleid. De twee interviews die op de UvH afgenomen zijn waren, mede door het gebouw en de setting, wat zakelijker van aard. Ik kwam daardoor meer in de rol van objectieve onderzoeker. Dit kan mogelijk juist tot onderrapport hebben geleid. Sommige respondenten had ik voor het interview al eens op informele wijze ontmoet. Dat maakte het gemakkelijker om contact te maken, maar moeilijker om neutraal te zijn. Bij hen had ik meer de neiging tot overrapport. Ik vond het zelf het meest spannend om over eenzaamheid te spreken met respondenten die ik nog nooit ontmoet had. Ik heb bij hen te weinig doorgevraagd en veel ter kennisgeving aangenomen, omdat ik hen het gevoel wilde geven dat ik hen begreep. Dit maakte me terughoudend om over pijnlijke momenten door te vragen en heeft mogelijk ook geleid tot onderrapport.

3.3.4 HET VERWERKEN VAN DE GEGEVENS

De interviews duurden 1 tot 2 uur en werden opgenomen met een *voicerecorder*. Binnen korte tijd na afname zijn ze volledig getranscribeerd. Vervolgens zijn de transcripten

ingevoerd in het kwalitatief analyse programma Atlas.ti. Aanvankelijk was ik van plan om de transcripten te gaan coderen. Uiteindelijk heb ik de coderingsfunctie niet gebruikt, maar het programma wel. Hierdoor kon ik de veelheid aan tekst gemakkelijker hanteerbaar maken. Ik kon ook een korte notatievorm hanteren voor de verwijzingen door de regelnummers te gebruiken die dit programma in de interviews aanbrengt.

3.5 INTERSUBJECTIVITEIT

Tevens is typerend voor kwalitatief onderzoek dat de onderzoeker zichzelf inzet in de dataverzameling (Maso & Smaling, 2004, p. 10). Hoewel ik ‘instrument’ ben geweest in de dataverzameling, heb ik geprobeerd persoonlijke voorkeuren met betrekking tot de inhoud van het gesprek te vermijden. Dit heb ik gedaan door te proberen mijn eigen eenzaamheidsgevoelens en mijn eigen normatieve standpunten los te laten.

Ik heb zelf ervaringen met eenzaamheid. Dat is zowel een hulp als een valkuil geweest. Ik heb toch geprobeerd zo dicht mogelijk bij het verhaal van de respondent te blijven en mijn eigen vooronderstellingen en voorkeuren te vermijden. Daarom heb ik mijn eigen verhaal over eenzaamheid aan iemand verteld met als doel het daarna beter los te kunnen laten. Ik heb daarnaast een oefeninterview gehouden met een bevriende psychologe die veel ervaring heeft met gespreksvoering. Met haar heb ik gekeken of ik genoeg distantie had om met dit thema bij anderen geconfronteerd te worden. Zij gaf aan dat dit het geval was; ze kon haar verhaal goed aan mij vertellen.

Onderzoek naar existentiële eenzaamheid stelt je als onderzoeker voor de uitdaging je eigen levensbeschouwelijke visie op existentiële eenzaamheid te doordenken. De opname van het thema menselijkheid in deze scriptie is een keuze geweest die gemotiveerd is vanuit mijn eigen (professionele) normativiteit. Mijn visie op eenzaamheid ligt dicht tegen de humanistische visie van Ton Jorna aan en is gebaseerd op een relationeel mensbeeld. Mijn betrokkenheid ligt daarom bij de manier waarop de ontwikkeling doorheen eenzaamheid kan leiden tot authentieke verbondenheid en medemenselijkheid. Tijdens de interviews is deze betrokkenheid zichtbaar geworden.

Ik heb geprobeerd de intersubjectieve totstandkoming van de data in beeld te brengen en daarop te reflecteren. Na elk interview heb ik daarom een korte reflectie geschreven over het interview. Ik heb mogelijke overdrachtspatronen, onduidelijkheden of andere reflecties op

het proces- en betrekkningsniveau van het gesprek genoteerd. Deze informatie heb ik in de analyse van de interviews gebruikt om inzichtelijk te maken *hoe* mijn ‘instrument-zijn’ van invloed is geweest.

3.6 DE ANALYSE

3.6.1 HET ANALYSESCHEMA

In het volgende hoofdstuk zal deelvraag 3 beantwoord worden. Deze vraag luidt: ‘*Welke ervaringen met eenzaamheid beschrijven jongvolwassenen, hoe begrijpen zij hun eenzaamheid en hoe is hierin de existentiële dimensie van eenzaamheid zichtbaar?*’.

Hieronder zal ik de hermeneutische methode die ik daarvoor gehanteerd heb verantwoorden en nader uitwerken.

Om de interpretatie van de interviews structuur te geven, heb ik een analyseschema samengesteld en enkele lijnen uitgezet waarlangs geanalyseerd kan worden. Uit de review van Ettema bleek dat het concept existentiële eenzaamheid een duidelijke driedelige structuur kent, waarbinnen de variabele opvattingen over de betekenissen van de samenhangende kernthema’s te plaatsen zijn. Het concept omvat visies op de bestaansconditie (levensbeschouwelijke duidingen), ervaringsbeschrijvingen en beschrijvingen van processen. Ik heb de theorie van Jorna in dit driedelige schema opgenomen. Zijn visie op eenzaamheid als bestaansgegeven en de aard van de ervaring heb ik aan het schema toegevoegd. Ik heb ook een korte weergave van de twee belangrijkste spirituele processen die hij beschrijft toegevoegd. In dit analyseschema, dat opgenomen is in bijlage 2, zijn dus de ‘*sensitizing concepts*’ uit beide theorieën samengebracht. Daarmee zijn inzichten vanuit twee verschillende mens- en wereldbeelden samengevoegd om zo de levensbeschouwelijke openheid van dit onderzoek te bewaren.

Per respondent heb ik gerapporteerd in welke *situaties* eenzaamheid werd ervaren, hoe hij of zij de *ervaring* van eenzaamheid beschrijft en welke *duiding* hij daaraan zelf geeft. De vraag naar de *levensbeschouwelijke duiding* van eenzaamheid, wordt door twee respondenten op eigen initiatief beantwoord, drie respondenten begonnen hier pas over in antwoord op een vraag van mij. Daarom is dit als apart thema aan de rapportage toegevoegd. Vervolgens heb ik aan de hand van het analytische kader, heen en weer bewegend tussen de rapportage, transcript en analyseschema, een analyse gemaakt van de existentiële dimensie.

Ik ben begonnen de ervaringen die genoemd zijn te vergelijken met de omschrijving van existentiële eenzaamheid in het schema. Zo heb ik bepaald of en op welke manier elke respondent de *existentiële dimensie* inziet. Van daaruit ben ik de visie op het bestaan en de innerlijke processen gaan beschrijven. Ik geef daarna bij iedere respondent een beschrijving van hun *innerlijkheid* omdat dit de doorwerking laat zien van het inzicht in eenzaamheid als existentieel gegeven. Vervolgens werk ik uit wat mij opvalt over de drie kernthema's: *authenticiteit*, *betekenisgeving* en *menselijkheid*. Ik beschrijf alleen wat er in de vergelijking met het analyseschema aan betekenis 'oplicht'. Tot slot sta ik kort stil bij de *intersubjectiviteit*. Dit kan gaan over de (op basis van de literatuur vermoedde) moeite in de communicatie bij de respondent of over de inmenging van mijn eigen normativiteit als onderzoeker.

3.6.2 HET ANALYSEPROCES

Goossensen (2012) stelt dat het gebruik van een analytisch kader helpt in het erkennen van de rijkdom van de geleefde ervaring en dat daarmee een ruimer begrip voor de beleving kan groeien. Dit kader mag echter geen reductionistische uitwerking hebben en moet vervolgens worden losgelaten om tot een beschrijving van binnenuit te komen (Goossensen in: Jorna, 2012, p. 41). De interpretaties zijn het product van een wisselwerking tussen het schema en de belevingshorizon van de onderzoeker. Het analyseschema is dan ook niet puntsgewijs afgewerkt, maar gebruikt als bril waardoor aspecten of processen oplichten die anders verborgen blijven. Het verhaal van de respondent, dat ik opvat als samenhangend betekenisvol geheel, bleef het ijkpunt. Ik heb getracht per respondent, vanuit compassie en toch zo objectief mogelijk, een analyse te maken van zijn of haar eenzaamheidservaringen. Hierbij ging het er met nadruk *niet* om te 'meten' hoe 'ver' iemand is in zijn of haar ontwikkeling en hierover normerende uitspraken te doen. Een interview is bovendien een momentopname, de respondent kan wel degelijk bepaalde inzichten hebben die hij of zij in dit interview niet heeft genoemd.

Tijdens het analyseproces heb ik herhaaldelijk inhoudelijk overleg gehouden met Hielke Bosma, studentenraadsman aan de UvH en kwalitatief onderzoeker. Als onderzoeker en raadsman van jongvolwassenen was hij voor mij een goede *sparring partner*. Daarnaast heb ik mijn bevindingen ook meerdere malen aan mijn eerste scriptiebegeleider Monique van Dijk voorgelegd. De uiteindelijke analyse is een hermeneutische interpretatie van mij. Het

was naar mijn idee interessant geweest om bij de respondenten te informeren of hun verhaal juist op mij is overgekomen. Door tijdsdruk is deze mogelijkheid helaas komen te vervallen.

3.7 WIJZIGINGEN GEDURENDE HET ONDERZOEKPROCES

De keuze voor de methode die ik hierboven heb beschreven was geen vanzelfsprekende keuze. Ik heb lange tijd geworsteld met het zoeken naar een geschikte methode om de data te analyseren. Aanvankelijk wilde ik aan de hand van de verschillende opvattingen over existentiële eenzaamheid tot een eenduidige beschrijving van dit fenomeen komen die in de empirie kon worden onderzocht. Door de uiteenlopende en complexe theorievorming bleek dit niet mogelijk.

Ik besloot vervolgens het omgekeerd aan te pakken en een fenomenologisch onderzoek te doen aan de hand van de gefundeerde theoriebenadering. Ik richtte me op het onderzoeken van verschillende vormen van existentiële eenzaamheid onder jongvolwassenen. De gelaagdheid van die ervaring leidde echter tot interpretatieve en conceptuele problemen in het coderen en analyseren van de interviews. Uiteindelijk heb ik de gefundeerde theoriebenadering losgelaten. Zie bijlage 4 voor een uitgebreidere reflectie op deze zoektocht naar een geschikte analysemethode.

De formulering van de vraagstelling en de deelvragen hebben gedurende deze veranderingen een ontwikkeling doorgemaakt. De hoofdvraag richtte zich aanvankelijk op ‘verschillende vormen van existentiële eenzaamheid’ die in de verhalen van jongvolwassenen zichtbaar werden. Nu is de vraag gericht op ‘de manier waarop’ existentiële eenzaamheid zichtbaar kan worden in hun verhaal. Deelvragen 1 en 2 zijn nauwelijks veranderd. Deelvraag 3 richtte zich aanvankelijk alleen op ‘de ervaring van jongvolwassenen’. Deze is nu opgedeeld in drie niveaus: de ervaringsbeschrijving en de duiding door de respondent, en de duiding door de onderzoeker.

HOOFDSTUK 4 EMPIRISCHE BEVINDINGEN

INLEIDING

In de onderstaande paragrafen verken ik het antwoord op deelvraag 3, die luidt: *‘Welke ervaringen met eenzaamheid beschrijven jongvolwassenen, hoe begrijpen zij hun eenzaamheid en hoe is hierin de existentiële dimensie van eenzaamheid zichtbaar?’* Per respondent zal ik laten zien hoe en in welke situaties eenzaamheid wordt ervaren, en hoe deze ervaring door respondent zelf wordt geduid. Hierna zal ik in aanloop op de beantwoording van de hoofdvraag, vanuit mijn theoretische kennis over dit onderwerp, een analyse geven van de existentiële dimensie die in het verhaal van de respondent zichtbaar wordt.

4.1 RESPONDENT J: NOU GAAT HET ALLEEN MAAR OM MIJ..! WACHT EVEN DAT GAAT TOCH NIET HELEMAAL GOED.

4.1.1 RAPPORTAGE VANUIT DE RESPONDENT

Kritische situaties

Respondent J beschrijft een periode van heftige eenzaamheidsgevoelens die ze doormaakte toen ze begin twintig was: *‘Ik was nèt verhuisd, ik was nèt getrouwd, ik had nèt een kind gekregen, degene op wie ik bouwde die er wel voor mij zou zijn, die was er bijna nooit. Die deed ook niet wat hij beloofde te doen, in het huis.’* (J, 057). Ze beschrijft haar teleurstelling in het contact met haar moeder en vergelijkbare teleurstellingen die ze ervaart in het contact met (sommige) vrienden. Ze vertelt uitgebreid over hoe haar eenzaamheidsgevoelens haar in verschillende liefdesrelaties parten hebben gespeeld en hoe bang ze is om alleen te blijven. Daarnaast noemt ze kort dat ze zich in het opvoeden van de kinderen eenzaam voelt. De eenzaamheid die ze voelt in het opkomen voor zichzelf tegenover anderen, komt op meerdere punten in haar verhaal naar voren.

Ervaringen

In de periode van heftige eenzaamheid, voelde ze zich op verschillende gebieden eenzaam: *‘[A]ls ik niet begrepen word, als ik geen steun heb, als ik niet samen.. samen met mensen*

dingen kan beleven. (...) Er was gewoon niet heel veel steun.' (J, 057). Ze beschrijft hoe ze door die heftige eenzaamheid in een soort overlevingsstand kwam: *'Ik ga door, ik ga door, ik ga door'*, maar ook: *'ik moet het ook allemaal alleen doen'* (J, 085). Ze beschrijft haar heftige frustraties omdat ze *'geen opties'* zag om haar situatie of haar gevoel te veranderen (J, 085). Ze liet haar toenmalige partner bepalen en kon zich niet *'anders gaan voelen'* (J, 085).

In contact met haar moeder, van wie ze meer begrip, emotionele nabijheid en troost verwachtte dan ze kreeg, ervaart ze teleurstelling en onmacht. Bij haar moeder en haar vrienden ervaart ze gebrek aan *'begrip'*. Daarmee bedoelt ze dat zij over haar oordelen: *'Dat ze daar gewoon over oordelen (...) en dat ik dus eigenlijk.. dat ze me niet begrijpen.'* (J, 137). In haar woorden klinkt boosheid door, ze beschuldigt hen ervan dat ze haar niet begrijpen en steunen. Ook ervaart ze ten opzichte van hen een schuldgevoel over hoe haar leven is gelopen. De oordelen van anderen geven haar een gevoel van eenzaamheid en onveiligheid (J, 137).

Ze beschrijft dat ze bij zichzelf waarneemt dat ze *'op de vlucht is voor leegte'*. Ze beschrijft deze leegte op verschillende manieren, als *'gebrek aan aandacht'* (J, 065), als *'er was niemand om me heen'* (J, 049) en als het gevoel *'dat ik niet goed genoeg ben'* (J, 193), wat haar aanzet tot het zoeken van goedkeuring en affectie bij anderen, vooral bij mannen. *'Ook daarin is het een soort eenzaamheid van dat ik misschien in.. in mezelf.. tevredener mag zijn over mijn leven, laat maar zeggen. En niet het nodig hebben dat anderen dan zeggen dat het goed is. En ehm.. ik vond het ook wel fijn dat hij hier was, want we hebben ook wel heel veel.. ik heb het heel lang heel lastig met mijn huisje gehad (...). Dat ik dacht van: "hoe krijg ik die dingen nou allemaal opgehangen en hoe krijg ik nu dit op orde en dat op orde?".'* (J, 193). Dit gebrek aan tevredenheid met zichzelf en het gevoel haar leven alleen niet *'op orde'* te kunnen krijgen, lijken ook beschrijvingen van die leegte. Als alleenstaande moeder (zonder liefdesrelatie) mist ze iemand om het *'bruisend te houden'*, *'initiatieven te ontplooiën'* of om *'mee te reflecteren'* (J, 237-249).

Ze vertelt dat ze te lang doorgedaan is met een relatie met een man die agressief tegen haar was: *'Ik heb.. ehm.. er wel spijt van dat ik niet eerder mijn grenzen met hem.. (...) toen bleek dat het niet ging, dat ik toen niet voor mezelf gekozen heb (...) maar voor hem ja.. Voor hem en voor het feit dat.. misschien wel dat.. ik [fluistert] niet weer alleen hoefde te zijn.'* (J, 221-225). Dit weerspiegelt een gevoel van eenzaamheid dat gedurende haar verhaal steeds terugkeert: het gemis aan eigen stevigheid. Ze durft haar *'eigen belang niet voorop te stellen'*

(J, 273) of haar grenzen aan te geven. Ook verwijt ze anderen dat ze vergeten *'dat ik er zelf ook nog ben en dat ik het misschien niet laat zien.'* (J, 161). Dit weerspiegelt dat ze het moeilijk vindt om zelf stevigheid te vinden. Ze vertelt dat ze zich schuldig voelt als ze haar grenzen aangeeft, omdat ze dan het gevoel heeft *'niet goed genoeg te zijn'* (J, 409). Uit angst hiervoor mijdt ze nu sommige contacten, omdat ze de afwijzing liever voor is (J, 233).

Eigen duidingen

Gaandeweg het gesprek zoekt respondent J steeds meer naar manieren om haar eenzaamheid te verklaren en er een oplossing voor te vinden. Het pijnlijke besef dat ze uit angst om alleen te zijn, te lang in een relatie bleef die haar schade bracht, heeft haar wakker geschud. Ze ziet nu heel duidelijk een patroon in zichzelf: ze vlucht voor de leegte. In haar gedrag ziet ze dit terug in het zoeken van affectie bij anderen als ze single is en het volproppen van haar tijd als ze alleen is (J, 065). Ze is zoekend, want ze wil niet meer vluchten maar kan het alleen zijn niet goed accepteren (J, 285-309).

Ze vraagt zich steeds af of ze haar eigen eenzaamheid creëert (J, 161; 449). Steeds lijkt ze op zoek naar hoe ze het gevoel van eenzaamheid kwijt kan raken. Ze beschrijft hoe ze in de periode van heftige eenzaamheid niet in staat was oplossingsgericht te denken, maar dat nu wel doet. Nu belt ze vriendinnen en probeert sociale contacten op te pakken. Steeds opnieuw beschrijft ze echter twee kanten: *'Als ik me minder alleen wil voelen is het misschien ook wel fijn om je sociale netwerk uit te breiden. (...) En dan nog, zal er misschien in mezelf nog wel.. iets.. vooral moeten veranderen vooral, denk ik eigenlijk'* (J, 121). Dat wat ze in zichzelf wil veranderen is leren haar *'grenzen aan te geven'*, *'zich tevreden met zichzelf voelen'* en *'voor zichzelf kiezen'* (J, 403; 675; 579). Ze zegt: *'Weet je, ik wil gewoon heel graag dat.. weet je al zou ik.. nee ik wil helemaal niet dat ik alleen blijf voor de rest van mijn leven, maar..'* I: *'Dat is een.. angstbeeld he?'* R: *[snikt] [stilte] voor mij wel.. Maar zelfs al zou ik.. Ik wil gewoon heel graag dat zelfs al zou ik.. zou dat wel zo gaan, dat ik gewoon wel gelukkig kan zijn.'* (J, 293-297). Gedurende het interview verkent ze haar tegenstrijdige gedachten hierover. Ze wil liever niet alleen zijn, maar voelt aan dat een relatie haar bang maakt omdat ze haar grenzen niet kan aangeven. Ze wil liever sociale contacten, maar voelt aan dat dat de oplossing niet is. Al met al komt het er op neer dat ze zichzelf hierin niet goed begrijpt. Ze houdt de hoop dat de eenzaamheid niet blijvend is.

Eenzaamheid als bestaansgegeven

Respondent J voelt zich in de maatschappij alleen gelaten: *'[I]k denk dat.. de maatschappij tegenwoordig heel erg voorspiegelt dat je alles alleen moet kunnen en dat je alles.. eh.. Terwijl dat gewoon vanuit ehm.. van.. gewoon vanuit de menselijke aard al niet zo is.'* (J, 635). Ze vergelijkt mensen met apen, die groepsdieren zijn, en stelt vast dat een mens niet bedoeld is om alleen te zijn. Wat betreft haar gevoelens van eenzaamheid ziet ze steeds meer in dat eenzaamheid op een bepaalde manier onoplosbaar is: *'[I]k denk dat ik alleen zijn en eenzaam-zijn ook heel erg met [je] begrepen voelen en dat soort dingen ehm.. verbind, alleen.. (...) er zal nooit iemand zijn die me ooit helemaal zal begrijpen. Eh.. of.. ik kan wel heel erg mijn best doen om alles helemaal uit te leggen, maar dan nog.. heb ik nooit alles helemaal uitgelegd. En andersom ook, dat ik anderen ook niet, nooit helemaal zal begrijpen dus.. in die zin denk ik dan van ja.. in hoeverre ben je dan nog samen? Maar aan de andere kant gaat het (...) meer om het gevoel van verbondenheid met anderen dan om het.. begrepen zijn.'* (J, 671).

4.1.2 ANALYSE DOOR DE ONDERZOEKER

Existentiële dimensie van de ervaring

Hieronder geef ik een analyse van de manier waarop de existentiële dimensie in het verhaal van respondent J zichtbaar wordt. Ze begrijpt dat haar eenzaamheid niet opgelost is door sociale contacten aan te gaan, maar de existentiële dimensie van haar eenzaamheid ziet ze niet in. Ze duidt eenzaamheid vooral als sociaal-emotionele eenzaamheid. Ik zal hieronder laten zien hoe zij laat zien dat ze hier echter niet langer mee uitkomt.

Innerlijkheid

Respondent J begrijpt haar eigen eenzaamheid voornamelijk als gemis in contact met anderen, maar staat als het ware 'op het randje van haar innerlijk'. Ze wijdt uitgebreid uit over hoe ze zich teleurgesteld of te kort gedaan voelt in contact met anderen. Even stipt ze dan haar eigen ervaringswereld aan, maar waagt zich niet geheel aan een dieper contact met wat zich daar afspeelt. Liever zou ze het gevoel van eenzaamheid inruilen tegen een gevoel van geluk.

Er zijn twee grote pijnpunten (breuken) in haar verhaal te horen. De periode van heftige eenzaamheid begin twintig, toen ze net op eigen benen ging staan (nèt getrouwd, nèt kinderen, nèt verhuisd, ver van familie en vrienden), en het latere moment waarop ze tot het pijnlijke besef kwam dat ze alleen moet zijn, omdat de vlucht in een (andere) geweldsvolle relatie haar uiteindelijk meer kwaad dan goed zou brengen. Deze ervaringen lijken in hun heftigheid breukervaringen te zijn waarin het besef van existentiële eenzaamheid doorbreekt. Naar mijn idee is dit echter nog niet het geval, maar ontstaan van hieruit wel openingen naar een andere kijk op haar eenzaamheid. Waar ze in de periode begin twintig ‘geen opties’ zag om zich anders te voelen, heeft deze geslotenheid plaats gemaakt voor ‘oplossingsgericht denken’. Dit blijft echter een poging om het gevoel van eenzaamheid weg te ‘willen’, in plaats van het te erkennen als signaal uit haar innerlijk.

Gaandeweg het interview vertelt ze echter over het gevoel dat ze ‘in zichzelf’ iets moet veranderen. Na het pijnlijke besef van haar vluchtgedrag in de geweldsvolle relatie, begint ze ‘voor zichzelf te kiezen’. Ze laat de beschuldiging van en de teleurstelling in anderen steeds meer los. Hierna blijft ze echter op verschillende manieren spreken over de tegenstelling in zichzelf tussen ‘het niet alleen willen zijn’ en ‘niet willen vluchten’. Aan het eind van het interview beschrijft ze dat ze een experimentele relatie had waarin ze haar vlucht voor de leegte onderzocht en oefende met het aangeven van haar grenzen. Ze geeft daarin blijk van een grotere ontvankelijkheid voor wat er zich kennelijk in haar afspeelt: *‘Ik wéét ondertussen, ik heb ook echt ervaren dat een relatie (..) wat dat betreft ook niks op [lost].’* (J, 527). Ze ziet steeds meer in dat haar eenzaamheid een signaal is van haar innerlijk en dat ze daarnaar wil gaan luisteren.

Authenticiteit

In haar beschrijvingen van haar relaties met vrienden wordt duidelijk dat respondent J niet thuis is in zichzelf (het gemis aan stevigheid) en niet bij anderen (de angst voor oordelen). Ze wil wel voor zichzelf kiezen, maar hoe dat werkt weet ze nog niet goed. *‘Ik denk dat er heel veel momenten zijn dat ik even denk van “nou is het genoeg” en “nou ben ik met mezelf en nou gaat het alleen maar om mij” en dan ga ik van hoehoe.. wacht even dat gaat toch niet helemaal goed.’* (J, 575). Het gemis aan goedkeuring van en tevredenheid over zichzelf wordt door haar opgemerkt, net als haar gemis aan begrip van anderen en zichzelf. De existentiële aanvaarding die voort kan komen uit het besef van de eigen uniciteit en fundamentele

onbegrijpelijkheid, wordt niet zichtbaar. Haar schuldgevoelens en afhankelijkheidsgevoelens ziet zij niet als keerzijde van een gebrek aan diepe zelfaanvaarding.

Betekenisgeving

Uit respondent J's verhaal spreekt vooral de pijn van het eenzaam voelen en dit niet goed kunnen begrijpen. Het lijkt alsof ze 'de vlucht voor de leegte' uit de (populaire psychologische) theorie kent, maar niet begrijpt hoe dit precies in haar leven werkt. Ze ziet haar patroon van vluchten wel, maar geeft geen eenduidige invulling aan het begrip 'leegte'. Ze ervaart het afschrikwekkende ervan, maar is zich niet gewaar van de betekenis van deze ervaring als 'grens- of breukervaring'. Ik hoor in haar verhaal de onmacht om dit te begrijpen, noch te weten *hoe* de leegte tegemoet kan worden getreden zodat ze 'tevreden met zichzelf' en 'gelukkig' kan worden. *'Ik word ook de hele tijd heen en weer geslingerd. Het ene moment voel ik me zo en het andere moment voel ik me zo en ik weet wel dat ik.. Nou, ik zie dus van.. dat ik het inderdaad over mezelf afroep, om het maar even zo te zeggen. Dus dat ik in mezelf ook echt iets er aan moet veranderen. En aan de andere kant.. kan ik dat wel doen terwijl ik alleen thuis zit, maar.. dan zit ik alleen. Ja.. dan gebeurt er sociaal toch nog niks. Aan de ene kant moet ik het zelf doen, aan de andere kant moet ik.. ik weet niet. Ik heb gewoon handvatten nodig denk ik ook.'* (J, 499).

In het interview laat ze niet zien dat ze naar een bredere betekenis van eenzaamheid zoekt. Het verlangen de eenzaamheid op te lossen en gelukkig te zijn, spreekt uit haar wens en visie op de betekenis van eenzaamheid als levensthema: een mens is van nature een sociaal wezen en hoort ('*net als een aap*') niet alleen te zijn. Ze ziet haar eenzaamheid wel steeds meer als een gegeven, maar koppelt dit niet aan een visie op eenzaamheid als *bestaans*gegeven. Ik hoor in haar verhaal een onmacht om haar eenzaamheid zo te duiden dat ze de onvermijdelijkheid ervan kan accepteren. Dat maakt de communicatie over de existentiële kant moeilijk en wordt ze steeds naar sociale oplossingen gedreven.

Haar onmacht haar leven op orde te krijgen en haar gemis aan steun voeden haar gevoel van eenzaamheid. Het gemis aan hulp en begeleiding in haar leven kan terecht zijn. Vanuit meta-perspectief lijkt dit een gemis aan hulp bij de duiding van haar gevoelens. Er is een relatie te leggen tussen haar afhankelijkheidsgevoelens en haar verlangen naar groepsleven, en haar botsing met het maatschappelijk ideaalbeeld van de autonome mens. Het

lijkt of ze zich in haar afhankelijkheidsgevoelens alleen gelaten voelt en daardoor ‘geen opties’ ervaart.

Menselijkheid

Respondent J beschrijft dat ze bij zichzelf waarneemt dat ze graag andere mensen helpt, maar dat ze dit doet om bevestiging te krijgen: *‘Ik heb heel lang de neiging gehad om.. als ik maar veel voor anderen doe, dan vinden ze me wel aardig ofzo.’* (J, 161). Haar pogingen nu voor zichzelf te gaan kiezen, zijn hierop het antwoord. Het besef dat veel mensen eenzaam zijn, lucht haar op: *‘[D]at geeft me wel een goed gevoel eigenlijk.. dat ik eh.. [denkt na]. Ja.. wel een beetje van: ik ben niet raar ofzo.’* (J, 321). Het verlangen naar hulp en bevestiging, lijkt het oprechte verlangen naar de ander in de weg te zitten. Ze vertelt in dit interview niet over hoe eenzaamheid haar gevoelig heeft gemaakt voor anderen. Haar eigen onvervulde verlangen bezet haar daar voor te veel, zo lijkt het.

Intersubjectiviteit

In het begin van het interview vertelt ze over haar ervaringen met eenzaamheid, spreekt ze vanuit haar pijn en valt ze met de deur in huis met een stortvloed aan ervaringen. Na enige tijd verandert het gesprek en lijkt haar verlangen naar een bevrijding uit de eenzaamheid de overhand te krijgen. Ze begint meer exploratief te spreken en werpt meer vragen op. Het voelde alsof ze van mij een verlossend woord wilde dat haar eenzaamheid zou opheffen. Wanneer ze haar gesprekken met anderen beschrijft, wordt deze verlangenverstrengeling ook zichtbaar. Het verlangen over haar eenzaamheid te praten, wordt beïnvloed door haar verlangen van de eenzaamheid verlost te raken: *‘En dan zei ik ook wel eens van: “ja, ik wil ook niets veranderen, of in ieder geval niet.. niet praktisch iets veranderen, maar wel in mijn gevoel”. (...) Daar kon hij gewoon heel weinig mee, dus daar heb ik ook niet heel veel steun aan op dat moment.’* (J, 069). Hier door ontstaat tussen ons een overdrachtspatroon, waarin mijn tegenoverdracht me uit mijn rol als ‘objectieve onderzoeker’ deed stappen. Ik begon haar gerust te stellen dat ze op de goede weg was in het onder ogen zien van haar eenzaamheid en haar eigen gevoelsleven. Wanneer ze aangeeft ‘handvatten’ nodig te hebben, antwoord ik: *‘Zo van een afstandje bekeken, vanuit mijn perspectief dan, klinkt het juist alsof je nu ongelooflijk op de goede weg bent, omdat je jezelf niet meer toestaat om te vluchten in*

een relatie.' (J, 517). De onmogelijkheid om aan haar verlangen tegemoet te komen, gaf mij een gevoel van onmacht. Ik moest haar in haar proces alleen laten.

4.2 RESPONDENT V: WAT IS NIET-EENZAAM?

4.2.1 RAPPORTAGE VANUIT DE RESPONDENT

Kritische situaties

Respondent V vertelt over een exemplarisch moment van diepe eenzaamheid rond zijn twintigste jaar, toen hij ver van zijn vrienden en familie was. Dit was voor hem een belangrijk moment van de gewaarwording van wat eenzaamheid is. Daarnaast vertelt hij over een periode van heftige eenzaamheid toen hij begin twintig was. In die heftige periode was hij net gaan wonen in een vreemde stad en begonnen aan een nieuwe opleiding en was hij veel alleen, kortom: voor het eerst *'echt op zichzelf'* (V, 133). Het was een periode waarin hij *'een andere wereld betrad'* en *'volwassen werd'* (V, 221). In deze periode begon bij hem het besef te groeien dat anderen, zelfs zijn ouders, hem niet werkelijk begrepen en dat hij zijn eigen weg moest gaan. Ook omschrijft hij de momenten waarop hij *'te veel in zijn hoofd zit'* als eenzaam.

Ervaringen

Voor respondent V is eenzaamheid zowel negatief als positief. Het gevoel *'alleen op de wereld te zijn'* is pijnlijk, maar het inzicht *'dat alles uit jezelf kan komen'* is bevrijdend (V, 067). Het nare gevoel van eenzaamheid illustreert hij door het exemplarische moment van diepe eenzaamheid te beschrijven waarop hij afgezonderd was van vrienden en familie. Hij omschrijft het gevoel als: *'[T]oen had ik het idee dat ehm.. dat mijn vrienden en iedereen die om mij heen stond ehm.. eigenlijk ook niet echt geïnteresseerd waren in wie ehm.. ik.. was. En ehm.. nou ja echt een gevoel van "ik ben in mijn eentje". En ehm.. stel dat ik bijvoorbeeld dood zal gaan, om maar iets extreems te zeggen, dan zouden mensen dat misschien wel erg vinden, maar iedereen gaat toch wel weer verder.'* (V, 071).

De periode van diepe eenzaamheid begin twintig omschrijft hij als een vorm van paniek: *'[Toen] sloot ik me echt op in mijn kamer en als ik naar buiten ging.. er waren momenten dat ik echt een soort van paniek [voelde]. (...) Het is een periode geweest waarin ik dat echt extreem voelde en.. dat ik echt dacht ok, maar ik blijf in dit gevoel, in deze melancholie hangen (...). [I]k ben nu echt heel erg depressief en dat zal altijd zo blijven.. en dat versterkte dat weer, dat beseft.'* (V, 133). Hij zat als het ware opgesloten in de angst voor eenzaamheid. Om hieraan te ontvluchten laat hij zich onderzoeken bij de huisarts en spreekt met zijn moeder. Hij krijgt de diagnose 'depressief', maar beseft al gauw dat het zoeken naar een diagnose een uitvlucht is: *'...door allemaal angsten te gaan verzinnen en dat andere mensen dat misschien weer bevestigen en ik bedoel mijn moeder die bevestigde dat ook.'* (V, 157). Hij realiseerde zich dat zijn omgeving hem niet werkelijk begreep, maar dat hij zichzelf ook niet begreep. In die periode begin twintig, was hij op meerdere vlakken zoekende. Hij vroeg zich af: *'Wat wil doen later?'* en *'Wie ben ik en wat kan ik?'*. Daardoor ervoer hij de onmogelijkheid om begrepen te worden, zeker door zijn ouders, als zeer frustrerend (V, 109).

Het pijnlijke gevoel van eenzaamheid steekt nu nog af en toe de kop op als hij veel moet studeren en *'alleen in zijn hoofd zit'* (V, 117). Dit kan versterkt worden door muziek of de winter. Hij beschrijft: *'[D]an hoeft er niet per se iets te gebeuren, maar gewoon als je een tijd met jezelf bent.. en ehm.. ja een soort van melancholisch gevoel ofzo.'* (V, 113). Hieronder beschrijf ik hoe hij met dit gevoel omgaat.

Eigen duidingen

Respondent V begint het interview met de vraag: *'Wat is eenzaamheid?'* (V, 061). Het uiteenzetten van zijn inzichten in eenzaamheid staat gedurende het hele interview centraal.

Het gevoel van diepe eenzaamheid en betekenisloosheid ten opzichte van anderen, was voor hem de aanzet tot een rationeel onderzoek van zijn gevoelsleven. Hij beschrijft hoe hij door zijn *'rationele benadering'* het pijnlijke gevoel wist te duiden en zijn eenzaamheid leerde accepteren. Hij kan zijn eenzaamheid nu toelaten: *'[N]ou ok, ik voel dit. Maar het is niet erg dat ik het voel.'* (V, 071-083). Dit heeft de pijn doen afnemen, waardoor hij zicht kreeg op zijn eenzame toestand als positieve vrijheid: *'[H]et is ook lekker om op jezelf teruggeworpen te zijn. Niet afhankelijk te zijn van andere mensen. En dat is wel een thema wat ik mijn hele leven eh.. in relatief mijn korte leven, nog steeds heel belangrijk is: dat ik*

alles zelf wil kunnen doen. En dat ik zelf controle heb over wat ik doe.. en dat ik er (...) niet bang voor wil zijn dat ik.. dat ik mensen om me heen mis.. of dat ik het gevoel heb dat andere mensen mij missen. (V, 071-083). De angst om gemist te worden kent hij niet, hoewel hij denkt dat dit misschien een ‘beschermingsmechanisme’ zou kunnen zijn. Eigenlijk twijfelt hij niet: *[O]p het moment dat ik zou verdwijnen of ehm.. ja (...) het leven gaat gewoon verder, voor iedereen.. uiteindelijk.. en alles krijgt een plekje. (...) [J]e kan het natuurlijk wel jammer vinden dat iemand er niet meer is ofzo, maar (...) daar geloof ik echt in. Ehm.. dus daarom vind ik het ook niet erg om me eenzaam te voelen (...) omdat ik denk dat iedereen uiteindelijk eenzaam is.* (V, 071-083).

De paniek en de eenzaamheid begin twintig waren zo heftig omdat hij de betekenis van zijn gevoelens niet kende. Hij beschrijft: *‘Maar.. ehm.. dat ik dat gevoel nu ehm.. gewoon herken ofzo. Ik weet wat het is en ik weet ook dat het een gevoel is, maar.. waar ik niet bang voor hoef te zijn.’* (V, 137). Nu herkent hij het gevoel en dat geeft ‘rust’ (V, 133). *‘[D]at is dat rationele misschien ook weer dat ik, dat ik dat echt in me.. ok, dit is wat ik heb en nu moet ik gaan kijken wat het is. Het in de ogen kijken. En ehm.. dat dat die angst heeft weg genomen van het onbekende. Ik denk dat toen ik die paniekaanval had, gewoon omdat ik het niet.. omdat ik niet wist wat d'r nou werkelijk gebeurde. En.. en dat ik er van probeerde weg te l.. ik wilde anders zijn.’* (V, 141). Geleidelijk aan is hij zich gaan realiseren dat hij zelf moest besluiten wat zijn ‘diagnose’ is en is hij zich zijn vrijheid daarin bewust geworden: *‘[Dat] ik zelfstandig, autonoom.. mijn beslissingen [kan] nemen. En ehm.. dan ligt eh.. elke verantwoordelijkheid eh.. elke keuze die ik maak, ligt puur bij mezelf en.. mijn eigen zelfbeeld.’* (V, 113).

Zijn onafhankelijkheid, als positieve duiding van zijn eenzaamheid, wordt op verschillende manieren zichtbaar. Hij voelt zich onafhankelijk van angst voor verlies en ziet daardoor alles in zijn leven als een ‘gift’, waar hij voor kan kiezen (V, 205). Hij zegt: *‘Het is bijna een spiritueel iets (...) die onafhankelijkheid. [Dat] alles wat, wat ik mooi vind, waar ik voor kan kiezen, waar ik dan zelf ook voor kies eh.. iets is wat eh.. ja, wat mijn leven echt heel erg verrijkt. En.. ehm.. daar zit geen negatief iets aan, omdat ik ook niet bang ben om te verliezen.’* (V, 201). Zijn inzicht in zijn vrijheid en onafhankelijkheid uitte zich er ook in dat hij al verschillende keren van vriendengroep gewisseld is, tot hij vrienden vond waarmee hij zich echt verbonden voelde. Verbintenissen kunnen volgens hem het ‘in de kern eenzaam zijn’ niet opheffen (V, 103), maar zijn ‘een soort schijnverbinding’ (V, 109). Zijn onafhankelijkheid ervaart hij als positief, omdat hij zich innerlijk zeker en sterk voelt:

‘Vertrouwen in mezelf en vertrouwen in het nu. Ik denk dat dat ook belangrijk is. Geen angst voor wat zou gebeuren als dit of dat zou gebeuren, of als ik iemand zou verliezen..’ (V, 393). Vanuit deze eenzaamheidservaringen is bij hem geleidelijk aan het besef gegroeid dat iedereen eenzaam is, een overtuiging die hem niet meer loslaat.

Eenzaamheid als bestaansgegeven

Bijna het gehele tweede uur van het interview bestond uit een gezamenlijke verkenning van levensbeschouwelijke inzichten over eenzaamheid. Op zijn startvraag *‘Wat is eenzaamheid?’* volgde een verhaal over zijn persoonlijke zoektocht. Nu stelt hij ook de vraag: *‘Wat is niet-eenzaam?’* en verkent hij van daaruit of zijn inzicht in eenzaamheid weerlegd kan worden door inzichten uit levensbeschouwelijke bronnen (V, 475). Aan de hand van de Griekse mythe van Aristophanes schetst hij zijn overtuiging dat ieder mens op zoek is naar iemand die hem of haar begrijpt, naar de herkenning in iemand *‘die op een bepaalde manier gelijk aan je is’* (V, 303). Eenzaamheid is daarmee een soort oer-melancholie, waar geen uiteindelijke oplossing voor is. Het onvervulbare gevoel van gemis behoort volgens hem tot de kern van het mens-zijn (V, 205). We spreken ook over het boeddhisme, de christelijke god en de Griekse mythen.

4.2.2 ANALYSE DOOR DE ONDERZOEKER

Existentiële dimensie van de ervaring

Hieronder geef ik een analyse van de manier waarop de existentiële dimensie in het verhaal van respondent V zichtbaar wordt. Hij vat eenzaamheid wel op als sociaal-emotionele eenzaamheid, maar gaat bijna niet in op wat hij mist bij anderen. Het is duidelijk dat respondent V zijn eenzaamheid vooral benadert als existentieel gegeven, waarmee hij zichzelf innerlijk uiteen moet zetten. Hij benoemt de grenservaring van het besef een uniek mens te zijn (*‘niemand kan mij werkelijk begrijpen’*) die ingekapseld is in zijn eigen denken (*‘de keuze die ik maak ligt bij mijn eigen zelfbeeld’*). Zijn verkenning van het zijn en niet-zijn van eenzaamheid, laat zien dat hij een ontologische houding heeft verworven. Hij is zich bewust van de onmogelijkheid om hierover zekere kennis te verwerven, maar zoekt desondanks naar een betekenis die voor hem als waarheid kan gelden. Hieronder ga ik nader

in op waar het innerlijke ‘*spirituele*’ proces dat hij beschrijft toe leidt, en op zijn levensbeschouwelijke duiding van zijn eenzaamheid.

Innerlijkheid

Respondent V vertelt hoe hij de moeilijkheid van zijn pijnlijke eenzaamheid heeft aangegrepen als mogelijkheid om, via een innerlijke rationele benadering, tot inzicht en vrijheid te komen. Deze rationele benadering van zijn gevoelens maken het mogelijk om zelfstandig en onafhankelijk te zijn van angst en van anderen. Hij lijkt goed te weten wat er in zijn innerlijk leeft en hoe hij daarmee om kan gaan.

Authenticiteit

In het verhaal van respondent V is zichtbaar geworden dat hij door zijn eenzaamheidsgevoelens een zoektocht naar zelfkennis is aangegaan. Hij beschrijft geen moeite met zelfaanvaarding of zelfbestemming. De identiteitscrisis begin twintig lijkt bezworen. Terugkijkend op het begin van het interview zie ik een paradox verschijnen. Hij lijkt zijn gemis in het ‘*werkelijk gekend worden*’ door anderen, opgevat te hebben als aanzet tot een eigenstandige zoektocht naar inzicht in zijn uniciteit en zijn eenzaamheid. Het gemis aan ‘*van betekenis zijn voor anderen*’, lijkt hij opgevat te hebben als aanzet tot onafhankelijkheid van anderen. Het pijnlijke gevoel ‘*niets voor anderen te betekenen*’ lijkt in strijd met zijn wens ‘*niet gemist te willen worden door anderen*’. Hechting zal onvermijdelijk kwetsbaar maken, het lijkt er op dat hij daarom een wilsbesluit heeft genomen om onafhankelijk te worden van de angst voor deze kwetsbaarheid. ‘*[Ik zou het wel erg vinden wanneer ik.. ehm.. gemist zou worden door eh.. nou ja, door ehm.. mijn vriendin of mensen die me liefhebben. Eh.. ik zou eh.. er liever voor kiezen dat ik hun zou missen.*’ (V, 313-317). Dit is in mijn ogen echter niet iets wat je werkelijk kunt kiezen of willen, maar slechts een gedachte die de angst doet afnemen. Ik beschouw dit daarmee als een vorm van afweer en als een uiting van het feit dat hij soms erg ‘*in zijn hoofd kan zitten*’.

Betekenisgeving

De heftige paniek die hem als jonge student overviel, heeft respondent V ertoe aangezet zijn gevoelens ook op een levensbeschouwelijke wijze te duiden. Zijn levensbeschouwelijke zoektocht laat de ontwikkeling van een eigenstandige manier van denken zien. Hij ziet in dat betekenissen niet vaststaan. Deze situatie heeft hem ertoe aangezet zelf terrein te gaan winnen op het onbekende. De diagnose depressie was niet helpend, maar zette hem vast in een angst. De gesprekken hierover met anderen bevestigden hem in zijn angst: *'[H]et uit te spreken.. en door er vragen over te beantwoorden en ehm.. en er ook in bevestigd te worden. Ik denk dat dat hetgene was wat niet.. helemaal.. juist was.'* (V, 177). Nu moest hij zelf bedenken wat er aan de hand was en tot overtuiging komen. Hij beschrijft: *'[De] momenten dat er iets gebeurt, wanneer je leven verandert, [zijn] crisis, dat kun je ook zo ervaren, maar het inzicht van wat het voor jou betekent, dat zijn die kantelmomenten.'* (V, 373).

Het begrip van eenzaamheid is geleidelijk tot hem doorgedrongen. Dit zoekproces is niet gemakkelijk en de onzekerheid van het gewonnen terrein blijft op de loer liggen. Op verschillende punten speelt hij met die onzekerheid van het 'weten': *'Misschien ben ik wel zo ver doorgesloten dat ik dat echt geloof.'* (V, 109). Zijn inzicht noemt hij op een gegeven moment 'een verzinsel': *'Misschien was ik wèl depressief, maar.. [lacht] maar koos ik ervoor om te denken dat het eenzaamheid was.'* (V, 233). Uiteindelijk komt hij tot overtuiging: *'[D]an ben ik muziek aan het luisteren en dan dringt het, die tekst dringt dan echt ehm.. tot me door en.. het is een soort van ehm.. ja, echt een soort van werkelijk begrijpen waar hèt over gaat, het.. hèt leven (...) [D]an ben ik niet op zoek naar om het, om dat gevoel weg te nemen ofzo.'* (V, 125). Die overtuiging is helpend, maar niet afdoende. Ergens blijft het pijnlijke gevoel van eenzaamheid aanwezig en blijft het een open vraag: *'[H]et is niet iets wat je op.. kan.. lossen.. in eenzaamheid. Het is alleen iets waar je nieuwe vragen over kan blijven stellen en dan ten aanzien van jezelf en je eigen eenzaamheid.'* (V, 651).

Menselijkheid

Dit innerlijke proces waarin hij zijn eenzaamheid duidt, accepteert en omvormt, stelt respondent V in staat om authentieke relaties aan te gaan. Hij kiest voor de ander vanuit zijn alleen zijn, want: *'zonder dubbele agenda zijn relaties echter'* (V, 349; 531). Hij beschrijft dat hij dan niet wordt gemotiveerd door het verlangen naar de opheffing van de eenzaamheid,

maar een vrije verbinding aan kan gaan. De herkenning van existentiële eenzaamheid in anderen raakt hem: *‘[A]ls iemand dat kan uiten op een bepaalde manier, door [...] òf [er] over te praten òf het kan verwerken dus op een kunstzinnige manier of.. een uiting. Dan.. dan kan mij dat heel erg.. ja, dat raakt me ofzo, daar ben ik vooral.. gevoelig voor. Ja, omdat het een soort van waarheid is voor mij.’* (V, 505). Zijn liefdesrelatie beschrijft hij als een vorm van *‘samen alleen zijn’* (V, 103). Een verbintenis heft het in de kern alleen zijn niet op, maar: *‘Dat wil ik misschien ook niet. Misschien dat ik dat niet doe.’* (V, 103). Hij hecht zich aan zijn onafhankelijkheid, maar kiest wel voor het aangaan van verbinding: *‘[Ik kies vanuit] “dit is er nu” en ik ben niet bezig met wat er zal gebeuren, maar àls het zal gebeuren, dan zal dat een reden hebben ofzo. Dan.. gebeurt dat gewoon. En ehm.. dat is niet erg en.. bij mijn relatie is dat denk ik ook eh.. dat ik heel erg steeds in het nu ervoor wil kiezen om.. samen te zijn.’* (V, 345). Dit weerspiegelt zijn grote vertrouwen in het leven (*‘uiteindelijk krijgt alles een plekje’*).

Op een gegeven moment vraag ik hem of hij in zijn onafhankelijkheid en eenzaamheid zijn gevoeligheid en compassie met andere mensen heeft vergroot. Wanneer ik stel dat eenzaamheid deze toestanden op kan roepen, antwoordt hij: *‘Ik geloof er geen snars van.’* (V, 515). Dit associeert hij met *‘nepheid’* en *‘Disney-blijheid’* (V, 543). Bredere hunkering naar gemeenschap wordt niet zichtbaar in zijn verhaal.

Intersubjectiviteit

Respondent V spreekt op een luchtige en beschouwende manier over eenzaamheid, geen moment lijkt hij geraakt door de emotionele zwaarte die eenzaamheid kan brengen. *‘Ik ben wel een binnenvetter. Ik ehm.. of ik hou alles in principe voor mezelf. Maar ik heb er ook geen moeite mee om het te bespreken.’* (V, 169). Zijn houding geeft mij tijdens het interviewen zelf een eenzaam gevoel. Ik word me ervan bewust dat ik het delen van de pijn van eenzaamheid kennelijk prettiger vind, omdat dit beter aansluit bij mijn eigen beleving van eenzaamheid. In het tweede deel van het interview ontstaat daardoor een overdrachtspatroon waarin ik hem kritischer bevraag op zijn gehechtheid. Ik ben op zoek naar uitingen van zijn gevoelens onder - wat ik bestempel als - zijn *‘rationele façade’*. Zoals hij zelf aangeeft, is zijn rationele houding te duiden als *‘verdedigingsmechanisme’*. Het blijft mij

onduidelijk of zijn eenzaamheid hiermee wordt ontkend (zoals ik kennelijk denk) of op een positieve manier verwerkt (zoals hij beweert).

4.3 RESPONDENT K: TOEN ONTDEKTE IK EEN BEHOEFTE DIE IK EERDER NIET LEEK TE HEBBEN.

4.3.1 RAPPORTAGE VANUIT DE RESPONDENT

Kritische situaties

Respondent K vertelt hoe hij met eenzaamheid geconfronteerd werd toen hij door een ziekte vermoeid werd, en daardoor alleen thuis kwam te zitten. Een dergelijke confrontatie beschrijft hij ook in situaties van onbeantwoorde verliefdheid. Hij koppelt eenzaamheid aan het besef dat de vanzelfsprekende verbondenheid uit zijn jeugd voorbij is. Daarnaast beschrijft hij de eenzaamheid in zijn levensbeschouwelijke zoektocht naar een passend wereld- en mensbeeld en in zijn zoektocht naar identiteit. In dit alles klinkt steeds de eenzaamheid door van zijn neiging in zijn gedachten te leven en zijn moeite op een gevoelsmatige en directe manier in wereld te staan.

Ervaringen

Respondent K ervaart eenzaamheid als het verlangen naar *'begrepen worden'*, het kunnen *'begrijpen van de ander'* en het *'gezien word[en] in de diepere gevoelens, vragen en zoektochten'* (K, 075). Hij beschrijft dit vooral vanuit zichzelf, als zijn eigen moeite om contact met anderen te maken en zijn gevoelens met hen te delen (K, 467). Met zijn vrienden deelde hij in het verleden alleen oppervlakkige en leuke dingen en met zijn ouders wil hij niet meer delen: *'[I]k ben geen kind meer en ik wil niet meer op jullie steunen'* (K, 275). Vroeger had hij niet het gevoel dat hij zijn gevoelens met anderen wilde delen en miste hij het ook niet (K, 583). In de loop van zijn twintiger jaren kwam hij er achter dat hij dit wel begon te missen en dat hij het contact met anderen nodig had als ijkpunt, omdat zijn eigen gedachtewereld niet altijd klopte met de werkelijkheid.

Door zijn ziekte kon hij minder contacten onderhouden dan hij wilde. Dit viel echter samen met een proces dat hij omschrijft als: *'het proces dat ik merkte dat contact echt*

belangrijk was' (K, 047). Door zijn ziekte begon hij te merken dat *'wat je zelf allemaal wil'* (K, 047) niet het belangrijkste is. Voor hem is het aangaan van dieper contact met anderen belangrijker geworden, opdat hij kan delen wat hem echt bezig houdt. Nu realiseert hij zich: *'[J]e weet niet wat je mist, (...) al denk ik ook dat die behoefte er altijd wel was (...) maar dat het eh.. dat het minder prangend was (...) maar dat is in elk geval wel veranderd, dat ik me daar bewust van ben. Ja, dat dat ehm.. de grootste behoefte is... verlangen.'* (K, 071). Daar komt bij dat hij, in de confrontatie met zijn lichamelijke kwetsbaarheid, het gevoel kreeg *'te weinig hechte relaties te hebben om op terug te vallen'*, terwijl hij zijn situatie ervoer als *'te veel om in je eentje te dragen'* (K, 259).

Hij beschrijft zijn eenzaamheid ook als volgt: *'[D]at ik dan eigenlijk in mijn eigen gedachten leef en niet zo zeer in.. ja.. in een soort contact met anderen. (...) [D]at ik dan eh... me daarop teruggeworpen voel (...) als een soort eh.. afgescheiden zijn van wat belangrijk voor je is.'* (K, 173-177). Op de momenten dat zijn liefde voor iemand onbeantwoord bleef, werd het hem duidelijk hoezeer hij in gedachten leefde en hoezeer hij verlangde naar echt contact. Tot dan toe had hij onbewust het gevoel gehad dat relaties *'niets voor hem waren'* en had hij zijn liefde niet geuit (K, 409). Zijn gevoelens voor de ander waren er echter wel en uitten zich in een *'fantasie over een relatie'* (K, 409). Toen hij er wel over communiceerde, liep het stuk en overviel hem een crisis van eenzaamheid: *'[De] fantasie die ik had over mezelf en over de toekomst die ik had die daarin zou ontstaan, ondanks dat ik zelf geen actie nam of durfde te nemen. En dat dat toch ooit.. [Het bleek] op het moment dat ik daar wel over communiceerde dat het.. nou ja.. naar verschillende wegen nog een doodlopende weg bleek. Dus.. op dat moment merkte ik ook wel heel erg waar ik behoefte aan had eigenlijk.'* (K, 421-429).

Het in gedachten leven leidt ook op een andere manier tot eenzaamheidsgevoelens. Hij beschrijft: *'In je hoofd ben je altijd eigenlijk eenzaam (...) [je gedachten] kunnen alle kanten op gaan'*. Hij beschrijft het gemis aan een *'vast referentiekader'* (K, 483). Hij mist een vast mens- en wereldbeeld dat hem zijn gevoelswereld en daarmee ook zijn eenzaamheid kan helpen begrijpen. In zijn zoektocht naar antwoorden op levensbeschouwelijke vragen als *'Wat is de betekenis van het leven?'* en identiteitsvragen als *'Wie ben ik?'*, mist hij de communicatie met anderen die met dezelfde vragen worstelen (K, 087).

Eigen duidingen

Respondent K beschrijft zijn eenzaamheid als het begin van een zoektocht naar wat ‘*werkelijk belangrijk*’ is in zijn leven (K, 197). ‘*Ik probeer het wel te zien als iets wat een bepaalde betekenis heeft. Ook omdat het gewoon veel makkelijker is om er mee om te gaan.*’ (K, 205). Hij herwaardeert zijn eenzaamheid bijvoorbeeld als een vorm van kluizenaarschap (K, 235), een ideaalbeeld uit vervlogen tijden, en zoekt daarin naar nieuwe betekenis voor zijn alleen zijn. Daarnaast zoekt hij naar oplossingen door zijn relaties te verdiepen. De ontdekking van zijn verlangen heeft van hem een ander mens gemaakt. Hierdoor is ook kwaliteit van zijn relaties veranderd: ‘*[I]k heb dan wel een hele andere relatie, omdat ik dan gewoon iemand anders bèn eigenlijk*’ (K, 293). Hij is meer vrienden en familie op gaan zoeken en deelt meer van zijn gevoelsleven met hen. Ook is hij briefcontact aangegaan en schrijft op websites (K, 357-361). Hij zoekt contact waar het kan.

Een andere zoektocht is die naar de duiding van zijn (niet diagnosticeerbare) ziekte. Hij vraagt zich af of hij ziek is door te weinig ‘*voeding*’ uit contacten met anderen (K, 139). Ook vraagt hij zich af of hij goed met zijn ‘*gevoelens*’ omgaat. Met gevoelens lijkt hij zijn emoties en verlangens te bedoelen. ‘*[J]e kan er natuurlijk wel op verschillende manieren mee omgaan en misschien in hoeverre de manieren waarop ik.. met gevoelens om ga of om ben gegaan, dat die.. misschien niet leidt tot gezondheid.*’ (K, 377). Zijn zoektocht wordt gemotiveerd door zijn worsteling met spijt en verdriet over de keuzes die hij gemaakt heeft in het omgaan met zijn gevoelens (K, 391). Dit blijft wat abstract tot hij vertelt over zijn onbeantwoorde liefde en zijn fantasie daarover. Hij duidt zijn fantasie als ‘*afweer*’ en ‘*opvulling*’ waardoor hij zich niet eenzaam voelde (K, 499). De fantasie drukte zijn behoefte aan echt contact weg, tot die fantasie als fantasie werd ontmaskerd. Toen voelde hij zijn verlangen in alle hevigheid. ‘*[D]ie verliefdheid of fantasie (...) was een tijd lang ook genoeg. [Ik kon me] verbonden voelen zónder dat er echt contact is. Hm.. maar daarin merkte ik vooral, ja na verloop van tijd gewoon.. dat er toch andere behoeftes zijn. (...) Maar ik denk nu.. ja als je dat anders had aangepakt dan.. ja, was het wel makkelijker geweest en dan was [er]ook minder.. minder eenzaamheid in die zin geweest.*’ (K, 437).

Het meest uitgebreid beschrijft hij zijn zoektocht naar een kloppend mens- en wereldbeeld en zijn gemis van een ‘*vast referentiekader*’. Hij probeert zijn ervaringen met liefde, eenzaamheid en ziekte te plaatsen en troost te vinden (K, 603). Dit doet hij door een levensbeschouwelijke zoektocht (‘*Wat is de betekenis van het leven?*’) aan te gaan: ‘*[I]k*

probeer gewoon te zoeken naar een soort van eh.. manier van kijken die klopt bij mijn ervaringen’ (K, 483). Hij noemt de darwinistische, neuropsychologische en natuurwetenschappelijke manieren van kijken, maar geeft aan dat die hem weinig ‘troost’ geven. Hij koppelt eenzaamheid aan het zoeken naar verbinding: *‘[J]e kan ook verbinding voelen met één persoon, maar je kan ook een soort algeheel gevoel van verbinding hebben als.. ja.. wat ik in mijn geval dan niet kreeg van eh.. zeg maar de.. puur wetenschappelijke manier van eh.. interpreteren van het leven.’* (K, 603).

Een breder gevoel van verbondenheid is ontstaan in de confrontatie met zijn ziekte. Hierdoor werd hij zich bewust van zijn eigen eenzaamheid, en is hij anders naar de ander en het leven gaan kijken: *‘Ik had lang het gevoel dat (...) het leven is een feest en iedereen gewoon zeg maar.. “heel” [is]. (...) [Maar] als je accepteert dat iedereen een soort van “kapot” is (...) dan heb je een heel ander soort verbondenheid ook, omdat het gebaseerd is op ja.. wat je ècht ervaart en wat anderen ook, denk ik, èrgens wel echt ervaren.’* (K, 223). Het ‘echt ervaren’ is belangrijk voor hem. De breuk met zijn afweer heeft hem behalve pijn, meer ‘werkelijkheid’ gegeven (K, 531; 515). De spijt en schaamte die hij voelt over zijn vlucht in zijn fantasie lijken hem nu te motiveren om te proberen steeds dichterbij die werkelijkheid te komen en ‘directer met dingen omgaan’ (K, 523). Hij probeert zijn eigen werkelijkheid te vinden, naast wat zijn ouders, de wetenschap of zijn gevoelsleven hem voorspiegelen.

Doorheen zijn verhaal klinkt ook een zoektocht naar identiteit (*‘Wie ben ik?’*) waarin hij zich eenzaam voelt. Hij is nu op zoek naar wie hij is: *‘het gaat mij om wat mij past en wat voor mij van waarde is’* (K, 325). Hij noemt ook een bredere zoektocht naar een ethiek, naar een wereldbeeld om zijn keuzes op te baseren en richting te vinden voor zijn handelen (K, 635). Hij is het met zijn ouders over veel eens, maar probeert zich los te maken (K, 309). Ook zoekt hij naar een plek om zich verbonden mee te voelen, want met zijn streek van herkomst voelt hij geen band (K, 333).

Eenzaamheid als bestaansgegeven

Respondent K beschrijft uitgebreid hoe zijn zoektocht naar de betekenis van zijn gevoelens van eenzaamheid, ook een zoektocht naar een passend mens- en wereldbeeld is. Hij duidt zijn eenzaamheidsgevoelens als de *‘basiservaring van elk mens’*, omdat het de pijn is van het

opgroeien en het verlaten van de vanzelfsprekende warmte, veiligheid en verbondenheid van de jeugd. '[V]olwassen zijn is dat missen' (K, 181-185). Het verlangen naar een liefdesrelatie is, volgens hem, op een bepaalde manier ook een opvulling van het gemis van de vanzelfsprekende liefde uit de kindertijd.

4.3.2 ANALYSE DOOR DE ONDERZOEKER

Existentiële dimensie van de ervaring

Hieronder geef ik een analyse van de manier waarop de existentiële dimensie in het verhaal van respondent K zichtbaar wordt. Hij vat eenzaamheid op als sociaal-emotionele eenzaamheid, maar uit zijn verhaal wordt duidelijk dat hij vooral oog heeft voor de existentiële dimensie van zijn eenzaamheid. Dit blijkt uit het feit dat hij een uitgebreide levensbeschouwelijke zoektocht aangaat en reflecteert op de bestaansconditie van de mens. Het opgesloten zijn in gedachten en de onzekerheid (leegte) die daarin ervaren kan worden, ziet hij als existentiële grens. Ook het besef van zijn eigen uniciteit blijkt uit zijn zoektocht naar identiteit. Het lijkt bovendien alsof hij door de confrontatie met zijn existentiële eenzaamheid in ziekte en verliefdheid, een geheel andere kijk op de werkelijkheid en zijn medemens heeft gekregen. Het innerlijk proces dat hij hierin aan gaat is een zoektocht naar de directe ervaring.

Innerlijkheid

In het verhaal van respondent K klinkt bijna een 'teveel aan innerlijkheid' door. Zijn rijke levensbeschouwelijke zoektocht bestrijkt verschillende wetenschappelijke theorieën over de menselijke ervaring. Met een 'teveel aan innerlijkheid' bedoel ik een rijkdom aan gedachten. Hij lijkt op een zeer beschouwelijke manier in het leven te staan. Het lijkt ook alsof hij de wisselwerking tussen zijn gedachten en zijn 'impuls' of 'intuïtie' moeilijk vindt. In zijn gedachten zegt hij bovendien niet altijd te weten wat 'werkelijk' is, totdat het inzicht in de afweer doorbreekt en hij op een pijnlijke manier werkelijkheid vindt. Hij is wel thuis in zijn gedachtewereld, maar dit is niet zijn gehele binnenwereld.

Authenticiteit

Hij laat zien dat hij de afgeslotenheid van zijn gedachten wil doorbreken door meer te communiceren over wat zich daarin afspeelt, zodat een wisselwerking tussen binnen en buiten kan ontstaan. Hij vermoedt een relatie tussen zijn lichamelijke klachten en zijn eenzaamheid, en probeert op een goede manier om te gaan met zijn gevoelens. Nu wil hij zoeken naar wat hij ‘*ècht ervaart*’ en dan ‘*directer*’ met dingen omgaan en niet langer vluchten in zijn gedachten. Het beschouwen zal dan plaats moeten maken voor het beleven in het hier en nu. Een doorwerking hiervan wordt zichtbaar in zijn zoektocht naar een ethiek. Hij zoekt naar die directe ervaring in de hoop een innerlijke basis te kunnen vinden om zijn keuzes op te baseren. Hij lijkt bang te zijn dat hij geen keuzes meer wil maken waar hij spijt van krijgt. Kortom: hij zoekt naar innerlijke zekerheid. De fundamentele onmogelijkheid de eigen uniciteit te bevatten en zekerheid te krijgen over hoe je moet handelen, lijkt hij niet geheel te aanvaarden.

Betekenisgeving

In de confrontatie met zijn eenzaamheid (door het inzicht in zijn afweer), kan hij zichzelf niet geheel aanvaarden. Hij worstelt met spijt en schaamte over hoe hij gehandeld heeft. Daarom zoekt hij naar de betekenis van zijn eenzaamheid: ‘*[Naar] een interpretatie van zo'n ervaring waarmee je verder kan ofzo.. of waarmee je.. ja waarbinnen d'r meer is dan alleen "had ik maar", of alleen maar strijd of schuldgevoel of.. En ook een soort van.. toch ook een soort van schaamte over dat.. dat het niet hoort ofzo.. Dat is niet hoe je het hoort te doen.*’ (K, 515). Hij lijkt het moeilijk te vinden om deze gevoelens, die zich in het hier en nu aandienen, te beantwoorden met existentiële zelfaanvaarding. In plaats daarvan gaat hij op zoek naar een nieuwe ‘*interpretatie van de ervaring*’. Het bredere gevoel van verbondenheid en de levensbeschouwelijke antwoorden, geven zijn pijnlijke eenzaamheid nieuwe betekenis en troost. Opvallend is dat hij signaleert dat het fantaseren over relaties een vorm van afweer is. Zijn uitgebreide zoektocht naar een interpretatie van zijn ervaring in filosofie en literatuur noemt hij echter niet als afweer, terwijl dit ook als ‘gedachtegang’ aangemerkt kan worden. Hij lijkt de opgeslotenheid in zijn gedachten, op te willen lossen door via dezelfde weg (in gedachten) betekenis te geven aan zijn gevoel van eenzaamheid.

De wens om *'directer'* in het leven te staan, kan gezien worden als streven naar een ontvankelijker houding ten opzichte van het zijn. Hij staat als het ware op de drempel naar 'buiten'. De betekenisgeving is nu vooral 'theorie' en hij zoekt naar 'praktijk'. Pas dan kan het referentiekader 'vast' worden. *'Of ik me daarin [in het zoeken naar werkelijkheid] eenzaam voel? Nee, ik geloof niet zo. Want het is ook, er zit ook een soort van vrijheid in. Ik zou ook niet in de Middeleeuwen willen leven, dat iedereen weet wat de werkelijkheid is. En [er] geen eh.. eigen invulling is (...). Alleen het is wel veel lastiger om mee om te gaan, dan weten hoe het is.'* (K, 531-543).

Menselijkheid

Respondent K vertelt dat zijn inzicht in zijn eigen eenzaamheid hem compassie doet voelen met anderen die eenzaam zijn (*'We zijn allemaal kapot'*). Dit getuigt van een bredere compassie met anderen, van een hunkering naar gemeenschap. Dit gevoel kan echter ook gevoed zijn door een gedachte en zal nog aan de weerbarstige werkelijkheid van de ontmoeting moeten worden getoetst. Het daadwerkelijk aangaan van dieper (harts)contact lukt hem naar eigen zeggen steeds beter. Het verder groeien op dit interpersoonlijke gebied, is door zijn ziekte en de daarmee gepaard gaande fysieke afzondering nu echter lastig. Nu hij inziet dat hij dieper contact wil, weerhoudt zijn ziekte hem ervan dit te gaan leven.

Intersubjectiviteit

Het taboe op eenzaamheid maakt dat hij het lastig vindt om erover te spreken. Desondanks heeft hij de moed opgevat om het gesprek aan te gaan. *'Als je ergens over communiceert dan is het al, dan is het ook al een soort van.. weet je wel.. iedereen is op een bepaald punt eenzaam. En ehm.. dat is, dan ben je dáárin in elk geval samen.'* (K, 031). Toch schrikt hij als ik hem de hoofdvraag stel en zijn gezicht kleurt rood. Hij vangt het gesprek aan door uitgebreid over zijn levensbeschouwelijke zoektocht en zijn identiteitsvragen te spreken. Ik krijg gaandeweg echter het gevoel dat hij 'om de hete brij heen draait'. In het tweede deel van het interview vraag ik hem naar zijn relaties. Als hij vertelt over de vlucht in zijn fantasie, ervaart hij schaamte. Hij vraagt zich af: *'Is dit niet raar om dit vertellen?'* (K, 663). En hij beschrijft: *'Het is altijd lastig om over gevoelens te praten vind ik. Er zijn niet zo heel veel woorden.'* (K, 177). Mijn idee is dat er genoeg woorden zijn, maar te veel gedachten (over

angst, schaamte of schuld) om de gevoelens direct tot uitdrukking te kunnen laten komen. Het hele interview bleef dan ook een vrij beschouwelijk gesprek.

4.4 RESPONDENT M: HOE MOET IK AANHAKEN?

4.4.1 RAPPORTAGE VANUIT DE RESPONDENT

Kritische situaties

Respondent M beschrijft gevoelens van eenzaamheid in verschillende periodes. Ze beleefde intense momenten van eenzaamheid toen ze begon met studeren; ze was toen begin twintig en net voor het eerst op kamers. Ook de afgelopen jaren, eind twintig, ervaart ze eenzaamheid in haar nog steeds voortdurende zoektocht naar antwoorden op vragen *‘[W]elke kant moet het nou op met mij?’* en *‘Wat wil ik nou?’* (M, 074). Dit speelde vooral tijdens het schrijven van haar masterscriptie. En in de (recente) zoektocht naar een nieuwe levensinvulling waarin werk en de komst van een kind gecombineerd moeten worden, ontmoet ze eenzaamheid. Telkens lijken het situaties te zijn waarin ze in vertwijfeling verkeert over hoe ze vorm aan haar leven wil en kan geven. *‘Ik loop al tien jaar lang te sukkelan van eh.. wat eh.. ja.. “wat past er nou bij mij?”* (M, 074).

Ervaringen

Respondent M vertelt: *‘[S]teeds werd ik weer op mezelf teruggeworpen van.. ja.. ik kan met zoveel mensen praten maar.. ja.. ik moet het doen. En dat gaf (...) een gevoel van eenzaamheid.’* (M, 074-078). Dat ze het zelf moet doen in het leven, wringt met dat ze niet goed weet *hoe* en niet durft. Dit keert telkens terug in haar verhaal als een onophoudelijke zoektocht.

Aan het begin van haar studententijd voelde ze zich onzeker en alleen: *‘Dat ik daar echt in mijn eentje ook zo zat van: “ok, nu ben ik helemaal aan mezelf overgeleverd en wat moet ik nou doen eigenlijk?”’* (M, 280). Ze had een geheime relatie met een oudere man, waarin ze vluchtte voor het alleen zijn, terwijl ze in die relatie ook grote eenzaamheid voelde. Toch kon ze bij hem op een bepaalde manier *‘lekker vluchten’* en was het *‘veilig’*. Ze werd heen en weer geslingerd tussen de eenzaamheid in die relatie en de eenzaamheid van het

alleen zijn (M, 284). Ze ging op in zijn wereld en moest zich na de relatie ‘weer helemaal resetten’ en haar ‘eigen interesses’ opzoeken (M, 288).

Tijdens de periode eind twintig ervaart ze ‘innerlijke tegenstrijdigheden’ (M, 110) en krijgt ze steeds meer het gevoel dat ze door het leven ‘kronkelt’ (M, 086). Ze mist helderheid en een doel (M, 086). In deze innerlijke vertwijfeling voelt ze zich eenzaam. Dit hangt samen met een angstig gevoel van afgescheidenheid ten opzichte van de wereld en de ander: ‘[Ik was] ook best wel afgescheiden (...) van de buitenwereld. Zo van: “ja, maar hoe kan ik daar nou in aanhaken?”. Want dan zie je ze allemaal voorbij trekken en dan eh.. (...) ergens moet je dan op de trein springen en dan .. eh.. en dan mee gaan.’ (M, 086-090). Ook benoemt ze dat ze een ‘eigen tempo’ heeft, dat verschilt van de buitenwereld (M, 580). Wat haar eenzaam maakt is het gevoel van angst en onvermogen: ‘[E]en soort remming ofzo, om iets te ondernemen of iets te .. het [heeft] ook wel een beetje met angst ofzo te maken, dat je niet zo goed iets durft te doen.’ (M, 090).

Haar eenzaamheid uit zich dus in twee gedaanten: de angst voor de buitenwereld en de innerlijke vertwijfeling. In haar ogen zijn dit twee verschillende ervaringen (M, 484). De angst voor de buitenwereld zit er al van jongs af aan in; die probeert ze te accepteren. De innerlijke twijfel wordt steeds minder heftig, want het leven heeft een vorm gekregen: ‘[Ik woon samen (...) en we krijgen een kindje.’ (M, 124).

Eigen duiding

Respondent M duidt haar eenzaamheid als een gevoel van angst voor de buitenwereld dat haar al sinds haar jeugd kenmerkt: ‘[Het] is misschien ook ja.. angst, in de zin van.. een soort van verlegenheid.. dat je dan moet zeggen van 'hier ben ik'. (...) Dat ik denk van “whaaa.. alsjeblieft (...) kunnen mensen niet naar mij toekomen” ofzo?’ (M, 192). Het is een grondhouding geworden, die ze nu steeds meer probeert te accepteren.

De eenzaamheid aan het begin van haar studententijd duidt respondent M niet, wel ziet ze nu ze er op terugkijkt dat er veel veranderd is: ‘Ik ben niet meer dat onzekere meisje van achttien dat zich vastklampt aan een arme vent.’ (M, 323). Het antwoord op haar vlucht voor de eenzaamheid ligt in de vraag ‘Wat moet ik nou doen?’. Die vraag lijkt nog steeds op tafel te liggen, al is de vertwijfeling in intensiteit afgenomen. Ze ziet in dat die vraag alleen door haar beantwoord kan worden: ‘[J]e praat er natuurlijk met mensen over, maar

uiteindelijk kom ik er dan toch achter van.. ja eigenlijk kan niemand me echt helpen (...). Ja, ben ik degene die alleen maar kan zeggen van “dit past bij mij”.’ (M, 074). Wel probeert ze ‘zichzelf te relativieren’ (M, 331) door zich met anderen te vergelijken, maar ze ziet in dat dit uiteindelijk niet helpend is: ‘[J]e merkt toch wel in de ervaring, daar gaat mijn scriptie dan ook over.. je merkt wel in de ervaring wat wel en niet een goeie route is enne.. ja. En dan is het vervolgens ook een kwestie van je juist niet te laten leiden door mensen die vinden dat je dan bepaalde dingen moet doen.’ (M, 484). Ze beseft dat ze het leven op haar eigen manier moet leiden vanuit haar eigen ervaring. ‘Maar eh.. ja.. het gaat, zeg maar het gaat niet rechtdoor, ‘t is niet een weg die zich vanzelf ontvouwt. Maar het eh.. het gaat wèl.. (...) om dát dan te ontdekken.’ (M, 327-331).

De twijfel en eenzaamheid zijn daarmee echter niet opgelost. Ze blijft heen en weer gaan tussen het accepteren en het relativieren van de twijfel. Ze komt er in zichzelf niet uit, maar vindt geborgenheid en troost bij haar sociale omgeving: ‘[D]oor gewoon de vrienden die je om je heen hebt en die je gewoon bemoedigend blijven toespreken (...). [Dat] mensen dicht om mij heen hele andere beelden hebben en hele andere dingen zeiden en nou ja.. als ze dat dan maar vaak genoeg blijven zeggen dan komt het op een gegeven moment wel aan (...). Je kan ook bepaalde beelden over jezelf hebben die niet kloppen en ook andere dingen, die ook eh.. zij je kunnen teruggeven. (...) En eh.. me daar ook ja, in geborgen weten. En nou ja daar toch ook wel troost in vinden van.. ja.. ik ben ook gewoon die ik ben ofzo.. en.. nou ja goed. Ja, misschien hoeft er ook niet zo veel. Ja.. dat is ook wel grappig dat ik eigenlijk ook altijd wel mensen om me heen heb gehad, ook wel vroeger.. die eh.. ja, die eh.. een beetje de buitenwereld betrekken, of je een beetje erin houden.’ (M, 532-536). De bemoediging van haar sociale omgeving, helpt haar zichzelf en haar twijfel steeds meer te accepteren. Ze ervaart nu dan ook geen meer eenzaamheid door gebrek aan contact, waarmee de angst voor de buitenwereld hanteerbaar is geworden. Alleen de vertwijfeling steekt soms de kop nog op: ‘Maar ik merk toch wel dat ik dan, nu ik zelf een kindje krijg dat ik dan.. dat ik ook weer een beetje terugkijk naar mezelf vroeger en.. nou ja soms ook wel [denk]: “nou ik hoop dat ik het allemaal wel kan.. zo'n kind opvoeden”.’ (M, 596).

Eenzaamheid als bestaansgegeven

Respondent M laat zien dat ze de eenzaamheid die ze ontmoet in het maken van levenskeuzes ziet als bestaansgegeven. Verder wijdt ze in dit interview niet op een levensbeschouwelijke

manier uit over eenzaamheid. Het gevoel van eenzaamheid lijkt haar iets dat alle mensen kennen: *'[I]k kan me bijna niet voorstellen dat er mensen zijn die helemaal niet eenzaam zijn.'* (M, 556). Ze maakt ook onderscheid tussen *'vervelende'* en *'fijne'* eenzaamheid, daarbij gaat ze in op de voor- en nadelen van alleen zijn. Enerzijds kan het een vervelend *'isolement'* zijn en anderzijds *'een comfortabele vorm van eenzaamheid [waarin je] op jezelf, op je eigen tempo.. dingen kan doen.'* (M, 556-582).

4.4.2 ANALYSE DOOR DE ONDERZOEKER

Existentiële dimensie van de ervaring

Hieronder geef ik een analyse van de manier waarop de existentiële dimensie van eenzaamheid in het verhaal van respondent M zichtbaar wordt. Ze beschrijft haar eenzaamheid slechts af en toe als gemis aan sociaal-emotionele intimiteit, veel meer beschrijft ze een diepere vorm van eenzaamheid die samenhangt met angst en twijfel. Ze beseft dat haar eenzaamheid aan een existentiële grens raakt en dat alleen zij haar unieke levensweg kan uitstippelen (zelfbestemming). Ze ziet ook dat ze haar innerlijke tegenstrijdigheden zelf zal moeten dragen (zelfaanvaarding), maar het lijkt alsof ze niet goed weet hoe ze hierin een innerlijk proces kan aangaan. In haar zoektocht naar hoe ze op haar eigen manier mag leven, klinkt door dat ze de eenzaamheid daarvan niet geheel op zich durft te nemen.

Innerlijkheid

Uit het verhaal van respondent M blijkt dat ze zich niet thuis voelt in zichzelf (twijfel) en niet in de buitenwereld (angst voor de buitenwereld). De innerlijke tegenstrijdigheden waarover ze spreekt, verwoordt ze door haar interne dialoog hardop uit te spreken. Ik heb een korte analyse gemaakt van haar innerlijke dialoog over angst en twijfel.

Uit haar innerlijke dialoog blijkt dat ze steeds opnieuw dualiteiten schept en daarmee aan wisselende gemoedstoestanden overgeleverd is: *'maakt het eigenlijk ook uit wat ik doe'* staat tegenover: *'je wilt natuurlijk wel echt iets doen wat aanslaat'* (M, 082) En: *'ik moet mijn tijd.. moet ik nuttig besteden, moet ik vullen met allerlei dingen die me interesseren'* (M, 132) staat tegenover: *'ja, maar ik mag toch ook gewoon niks aan het doen zijn'* (M, 132) en

wordt gevolgd door: *'ja, hallo nou zit ik hier een beetje mijn tijd te verdoen. Moet ik niet, weet ik veel, iets met mijn hersens gaan doen [?]'* (M, 138). Ze vraagt steeds welke kant het op *'moet'* en zoekt naar *'weten'* (M, 128) en vraagt zich af of het *'mag'* (M, 138) en of haar twijfel *'legitiem'* is (M, 146). Ze weet dat ze het *'zelf moet doen'*, maar het lijkt alsof ze toestemming en goedkeuring zoekt, al noemt ze dat niet expliciet. Ze zoekt naar noodzakelijkheid en zekerheid, in plaats van de ongewisheid en onzekerheid van zelfbestemming te erkennen.

Eén van de uitingen van haar denken in dualiteiten is de desillusie: *'Vroeger leek alles zo veelbelovend. (...) Wat is daarvan waarheid geworden?'* (M, 154). Ze kijkt terug met een mengeling van teleurstelling en aanvaarding. Haar leven is *'niet zo groots en meeslepend'*, maar *'net zo goed de moeite waard'* (M, 158). De tegenstrijdigheid tussen dromen en realiteit, en tussen zichzelf en anderen, keert steeds terug in haar verhaal. Dit illustreert haar moeite met zelfaanvaarding.

Ze vertelt ook over de tegenstrijdigheid in de manier waarop ze met haar existentiële eenzaamheid en twijfel omgaat. Ze noemt het een *'innerlijk iets'*, dat *'een beetje gek'* is, maar geen *'echte calamiteit'*. Het is alsof ze het niet serieus neemt, terwijl ze wel toegeeft het *'geestelijk zwaar'* te hebben gehad (M, 116; 331). *'[S]oms dan dacht ik dan: "Ja, moet ik nu dan hulp gaan zoeken bij iemand ofzo?" En dan ja.. dan ging het wel weer en dan dacht ik van nou ja God, wat zeur ik eigenlijk. Alles gaat toch prima, ik eh.. d'r gebeuren geen noemenswaardig vervelende dingen.'* (M, 110; 331). Deze pogingen om *'zichzelf te relativieren'*, lijkt er op te wijzen dat ze haar eenzaamheid moeilijk kan aanvaarden.

Authenticiteit en zelfactualisatie

Naast haar twijfel, beschrijft ze ook haar angst veelvuldig. Ze noemt twee doemgedachten: de angst innerlijk te *'verdorren'* en niets te realiseren van wat haar *'inspireert'* (M, 184), en de angst voor verlating, dat *'niemand (...) meer naar je om kijkt'* (M, 560). Het bezig zijn met wat haar inspireert en sociale inbedding vinden, lijken opvallend genoeg juist geen probleem te zijn in haar leven. Van alle angsten die ze noemt, zijn dit de meest onrealistische. Andere angsten die ze beschrijft zijn de *'verlegenheid'* en de *'angst om te zeggen "hier ben ik"'*, die ze omgekeerd ook wel de *'angst voor de buitenwereld'* noemt (M, 192). Ook noemt ze de *'angst voor het onbekende'*, die ze soms kan voelen in sociale situaties (M, 202). Die angst

voor het onbekende speelt ook op in momenten van vertwijfeling: *'Je wilt de hele tijd zo een beetje ongeduldig over de muur kijken. Ja, maar wat gaat er dan straks komen? Dan zit ik hier te worstelen, maarre hoeft dat nou wel? Of komt het gewoon uiteindelijk wel goed of niet?'* (M, 331). Deze angsten lijken haar meer parten te spelen dan de 'grote' angsten. Toch zetten ze haar ook aan tot actie: *'[V]anuit die angst ga ik toch altijd wel weer dingen doen.'* (M, 604; 184).

De angst voor de buitenwereld lijkt voor haar een realiteit te zijn die ze al kent sinds haar jeugd. Deze angst lijkt ze niet als existentiële angst op te vatten en daarmee niet als iets waarmee zij zich zelf innerlijk uiteen kan zetten. Ze lijkt de angst niet te relativieren. Hier vanuit vat ze wel de existentiële moed op om zelf haar leven vorm te geven, maar de neiging blijft om veiligheid bij anderen te zoeken. Haar sociale contacten lijken een vorm van afweer te zijn tegen de angst voor de ongeborgenheid en het ontbreken van de moed om te zeggen: *'hier ben ik!'*, kortom om zichzelf te actualiseren ondanks de fundamentele ongeborgenheid. De troost en acceptatie van anderen helpt haar. Dit kan gezien worden als een vlucht, maar ook als een vorm van zelfaanvaarding, waarin ze zich neerlegt bij haar behoefte aan veiligheid.

Betekenisgeving

Het lijkt erop alsof ze door haar angst en twijfel geleefd wordt. Er klinkt voor mij een gevoel van hulpeloosheid door in haar verhaal doordat ze steeds terug blijft keren naar de vraag: *'Hoe moet ik aanhaken?'*. Ze lijkt goed in te zien wat haar gevoelens veroorzaakt en dat het om de confrontatie met een existentiële grens gaat, maar ze probeert de pijn van die existentiële confrontatie zowel te accepteren als te relativieren. Uit haar verhaal blijkt dat ze inziet dat de uitweg uit de twijfel ligt in het vertrouwen op haar 'ervaring'. Steeds echter gooit haar 'denken' (door angst en twijfel) roet in het eten. Het eigenstandig denken, het decentreren en zich ten opzichte van haar angst opstellen, blijkt moeilijk. Misschien dat dit de reden is dat ze niet duidelijk een zoektocht naar betekenisgeving laat zien, alleen de vertwijfeling hierover.

Intersubjectiviteit

Tijdens het interviewen viel me op dat haar non-verbale communicatie niet met de inhoud van haar woorden overeenkomt, steeds lacht ze de ernst van haar woorden weg (M, 470). Haar uitingen van twijfel riepen in mij echter wel een gevoel van hulpeloosheid op. Ook merkte ik dat ik verzet voelde tegen, wat ik in haar verhaal aanmerkte, als ‘gelatenheid’ en een ‘slachtofferrol’ ten opzichte van haar twijfel. Ik kreeg de neiging om te denken dat ze de moed had opgegeven. Tijdens de analyse ging ik zien dat ze in zekere zin wel slachtoffer is: ze is slachtoffer van haar twijfel en angsten. Ik beluister een onmacht om zich los te maken van deze vormen van denken en in het hier en nu te zijn. En ik beluister ook een diepe acceptatie van zichzelf in haar vertwijfeling en dat getuigt van moed: *‘Nou ja, ik bedoel ik weet het wel van mezelf, maar meestal ja.. je houdt je ook gewoon groot. (...) [lacht] Maar er zit inderdaad wel dat eh.. dat niet durven dat al eerder langs kwam en dat eh.. ja.. toch ook wel.. ja.. d'r zit wel een soort van angst voor de buitenwereld die d'r wel al van jongs af aan in zit. Dat eh.. dat zit er zeker wel in. Ja.. dat is nu een beetje van de weg van.. hoe ga ik daar mee om? Niet al te erg door eh.. ja, door me uit het veld te laten slaan. (...) [hapert, schuif veel met haar bekertje] (M, 188).*

4.5 RESPONDENT E: IK GA GEWOON IN MIJN EIGEN WERELDJE ZITTEN MET MIJN EIGEN AANNAMES.

4.5.1 RAPPORTAGE VANUIT DE RESPONDENT

Kritische situaties

Respondent E beschrijft een periode van heftige eenzaamheid toen ze halverwege de twintig was. In het opgroeien was ze vrijwel altijd samen met haar tweelingzus, maar rond die tijd besloten ze om ieder *‘hun eigen weg te gaan’* (E, 035). De band met haar moeder was op dat moment minder goed door ruzie, haar vader kende ze nauwelijks en ze had slechts met een enkeling uit haar bredere familie contact. Daarnaast liep haar relatie op een eind, terwijl ze in een omgeving woonde waar ze weinig vrienden had. Op een bepaald moment overleed een oom van haar, wat de laatste druppel lijkt die haar in een diepe eenzaamheid deed vallen. Die periode van intense eenzaamheid duurde nog minstens een jaar voort. Eenzaamheid is

bovendien een gevoel dat ze kent uit haar jeugd, door haar levenslange moeite met sociale relaties.

Ervaringen

In de periode van intense eenzaamheid ervaart ze zich als *'helemaal alleen'*, terwijl ze juist het gevoel heeft dat ze het *'[niet] alleen kon'* (E, 217). Het alleen zijn is voor haar ondraaglijk: *'Dat trek ik niet'* (E, 317). Die ervaring is zo hevig, omdat ze zich op meerdere fronten alleen voelt. Het loskomen van haar tweelingzus voelde aanvankelijk goed, maar niet lang daarna ontmoet ze de keerzijde ervan: *'[O]peens was ik echt op mezelf teruggeworpen'* (E, 035). Na de dood van haar oom heeft ze het gevoel dat ze niet bij haar moeder en zus terecht kan: *'Dus dan ging ik maar weer.. alleen terug.'* (E, 217-229). Bovendien raakt de dood van haar oom haar meer dan ze verwacht had. Ze krijgt het gevoel dat ze het alleen niet aankan. *'[Ik kon het gewoon echt niet meer in mijn eentje dragen. En dat was, waardoor de situatie uit de hand begon te lopen. Ik kon, ik kón 't het gewoon echt niet meer zelf.. dragen en gewoon heel veel dingen leken me in te halen. Allemaal dingen die ik.. had meegemaakt.'* (E, 245). Dit alles cumuleert in momenten van *'wanhoop'* (E, 273) en *'blinde paniek'* (E, 257). Ze heeft het gevoel zo alleen te zijn, dat ze wanhoopt om contact: *'[Ik moet iemand zien en iemand spreken nu.., maakt niet uit wie.. (...) Ik kon zelf niet meer om hulp vragen.'* (E, 255-261). Ze vindt iemand om mee te praten, maar de diepe eenzaamheid blijft nog lange tijd aanwezig: *'[Ik was nog steeds echt helemaal.. gebroken in mezelf'* (E, 277). Ze beschrijft de wanhoop als een gevoel van *'vallen'* en de *'controle kwijt zijn'* (E, 619).

De eenzaamheid die ze in sociale relaties ervaart, komt ook uitgebreid naar voren in haar verhaal. Ze voelt zich in groepen niet thuis, maar ervaart ze als *'verstikkend'* (E, 603). Al in haar jeugd zonderde ze zich af van anderen en voelde ze de onmacht om aansluiting te vinden. Op haar opleiding zoekt ze contact bij vriendengroepen, maar voelt ze zich buitengesloten. Ze begrijpt de oppervlakkigheid van de gesprekken en de sociale codes niet. Anderen zijn een *'mysterie'* voor haar (E, 687). *'[Ik ben al gauw blij als ik af en toe wat mensen spreek. En dan eh.. dan ga ik weer een beetje naar mijn eigen eilandje ofzo.. Nou ja.. maar dan moeten die mensen natuurlijk niet wegvallen, want dan.. blijft er niet zo veel over.'* (E, 591). Ze beschrijft de teleurstelling in hoe haar omgeving haar opving in de periode van diepe eenzaamheid die ze na de dood van haar oom meemaakte. Ook vertelt ze dat ze

wantrouwen voelde richting hulpverleners en daarom geen hulp zocht. Ze zoekt het ook bij zichzelf: *'Of misschien heb ik eh.. zelf te weinig aan de bel getrokken. Ik weet het eigenlijk niet zo goed meer. Gewoon heel erg de neiging in mezelf om het allemaal zelf op te lossen.'* (E, 465).

Zowel in de periode van diepe eenzaamheid als in haar levenslange zoektocht naar sociale aansluiting beschrijft ze dat ze in haar eenzaamheid *'afgesloten'* raakt. Dan komt de buitenwereld *'niet goed binnen'* of juist *'heel hard binnen'*. Ze *'bekijkt alles per moment'* en *'kan niet overzien'* wat er gebeurt (E, 389). *'[Ik merk] steeds beter dat ik mezelf soms echt kan afsluiten van anderen of van situaties. En dat ik dan een beetje in mijn eigen wereldje ga zitten, met mijn eigen aannames.'* (E, 145). Het lijkt alsof ze dan achter de woorden van anderen *'een hele wereld'* hoort (E, 457). Dit voedt haar wantrouwen. Ze beschrijft dat ze dit afsluiten *'expres doet'* (E, 091), maar ook dat ze *'erin schiet'* (E, 389). *'[H]et een soort van ook mijn overlevingsding is dat ik het wel zelf kan.'* (E, 393). In die periode gaat ze als het ware door een magische grens en ervaart ze haar vrijheid: *'[H]et was ook echt.. gestoord ook af en toe. (...) Het interesseerde me echt allemaal niks meer. Echt helemaal niks. (...) Maar ja, je gaat dan echt door een soort grens van jezelf heen van ja.. who cares eigenlijk nog weet je wel?'* (E, 297-301). Dit gaat echter wel gepaard met intense eenzaamheid: *'[Daarna] voelde ik me ook echt weer heel verdrietig en radeloos. Ehm.. 's nacht kijken of er iemand.. of ik even contact met iemand kon zoeken, omdat ik het gewoon echt niet uithield voor mezelf.'* (E, 309).

Eigen duiding

Respondent E geeft aan dat ze nu, twee jaar na die diepe eenzaamheid, nog altijd bezig is er inzicht in te krijgen en zelfinzicht op te doen. Het is haar nog niet goed duidelijk hoe de dood van haar oom en haar gemis aan contact met familie in verband staan met de heftige paniek: *'[I]k was door mezelf verrast hoe ik er op reageerde. Op de hele situatie. Omdat de.. de crematie zelf.. was prima en ik kan die situaties heel goed handlen.'* (E, 317-321). De oom die overleed was dierbaar hoewel *'niet super belangrijk'*; maar toch *'blijkbaar belangrijker dan ik dacht'* (E, 241). Na zijn dood voelde ze zich zo intens alleen, dat het niet in verhouding leek te staan tot haar verlies. *'[M]isschien kwam het ook omdat ik mijn ouders*

miste.' (E, 317-321). Of door: *'allemaal dingen die ik.. had meegemaakt enzo.. (...) [Ik weet het gewoon eerlijk gezegd ook niet zo goed.'* (E, 245-249).

Ze probeert ook inzicht te krijgen in haar moeite met sociale relaties. Ze startte het interview met een analyse die ze in therapie aangereikt kreeg. Ze beschrijft dat ze een basisgevoel heeft dat omschreven kan worden als *'mensen zitten niet op mij te wachten'* en *'mensen zien mij niet staan'* (E, 019). Ze is onderzoekend en probeert de verbroken band met haar vader en haar eigen sociaal ongemak te begrijpen, en in verband te brengen met haar eenzaamheid: *'[D]at heb ik nooit aan elkaar gekoppeld, maar achteraf denk ik ja.. is het eigenlijk best wel logisch.'* (E, 165). Een ander aspect van haar duiding is het inzicht dat ze zich in haar jeugd heel prettig heeft gevoeld bij haar moeder en zus: *'[W]e waren echt een drie-eenheid'* (E, 103). Ze ziet in dat de relatie met haar tweelingzus een hechtheid kent die niet vanzelfsprekend is in vriendschappen (E, 377). Ze communiceerden bijvoorbeeld op een gevoelsmatige manier die in vriendschappen niet altijd mogelijk is: *'Omdat heel vaak die communicatie dus eerst via gevoel ging of via.. het was er gewoon. Dus hebben we dat.. voor mijn gevoel nooit echt geleerd, om dat goed.. om dingen aan te geven.'* (E, 341-349).

De laatste tijd is ze gaan verkennen hoe ze zo in haar eenzaamheid opgesloten was komen te zitten. Dit doet ze door die ervaring steeds opnieuw te beschrijven en door op haar jeugdervaringen te reflecteren. Om tot inzicht in haar gevoelens te komen, moest ze echter eerst een *'rustpunt'* in zichzelf vinden (E, 421) en de geborgenheid van een relatie vinden. Ze is daardoor nu in staat de beschrijvingen van *'afgeslotenheid'* af te zetten tegen ervaringen van openheid. Ze beschrijft: *'[Ik had voor mezelf voorgenomen van.. ik ga maar meer proberen te genieten dit jaar. En die studie maar even op een lager pitje.'* (E, 293). Als ze terugkijkt op de afgelopen tijd kan ze nu wel momenten van verbondenheid aanwijzen die ze destijds miste door haar afgeslotenheid: *'[D]an zie [ik] van hé.. op dat moment was er wel iemand voor me. Of op dat moment heb ik wel leuk met iemand gepraat of.. op dat moment.. Dat je even daarbij kan stil staan, (...) d'r zijn vandaag ook dingen gebeurd waar ik blij om mag zijn, of d'r zijn wel mensen die.. om me geven. En dat gewoon voor mezelf is dan soms.. helemaal weg. Daar kan ik soms helemaal niet bij.'* (E, 389; 519-523). Ook merkt ze dat ze weer van dingen kan genieten als ze alleen is.

Eenzaamheid als bestaansgegeven

Respondent E geeft enkele levensbeschouwelijke reflecties op eenzaamheid: *‘En.. ja op bepaalde momenten in je leven ben je ook sowieso alleen.. maar dat betekent niet altijd eenzaam. Ik zie het soms ook als een voorrecht dat je zelf dingen mag beslissen in je leven. Ehm.. dat zijn ook mooie momenten.’* (E, 765). Als ik vraag of eenzaamheid bij de mens hoort, antwoordt ze dat zij zich *‘het liefst verbonden voel[t] met iets of iemand’* en dat ze dit mist als het er niet is (E, 789).

Ze ziet veel eenzaamheid in de maatschappij: *‘[H]eel veel mensen worden niet gezien in hun problemen.’* (E, 707). Ze beschrijft: *‘We hebben talloze instanties, maar mensen hebben niet echt idee dat ze daarbij terecht kunnen ofzo. Of dat ze er iets mee opschieten.’* (E, 711). Er is volgens haar maatschappijbreed een behoefte aan niet-alleen zijn en begeleiding in het vinden van een eigen weg. *‘[Er] zou veel meer begeleiding kunnen zijn. Naar ook.. van mensen naar elkaar. Dat begint wel een beetje te ontstaan, zie ik her en der.’* (E, 731).

4.5.2 ANALYSE DOOR DE ONDERZOEKER

Existentiële dimensie van de ervaring

Hieronder geef ik een analyse van de manier waarop de existentiële dimensie van eenzaamheid in het verhaal van respondent E zichtbaar wordt. Ze begrijpt haar eenzaamheid vooral als sociaal-emotionele eenzaamheid. Uit de manier waarop ze ermee omgaat, blijkt dat ze de existentiële dimensie van haar eenzaamheid beseft. In dit interview geeft ze geen doordenking van haar ervaring van eenzaamheid als bestaansgegeven. Ze reflecteert vooral op de psychosociale oorzaak van haar heftige ervaring. Ze benoemt dat de eenzame toestand van de mens keuzevrijheid geeft, maar bereflecteert dit niet. Wel blijkt uit haar verhaal dat ze het totaliserende gevoel van eenzaamheid (de *‘blinde paniek’*) als breukervaring heeft opgevat. De benauwdheid en radeloosheid in de confrontatie met de afwezigheid van anderen, hebben haar doen inzien dat in haar innerlijk de *‘existentie zich roert’* en dat daarnaar luisteren de enige optie is. Ze legt in haar beschrijving van sociaal-emotionele eenzaamheid de nadruk op *haar beleving*.

Innerlijkheid

De totaliserende eenzaamheidservaring confronteert haar met een insnijdend gevoel van alleen zijn. Toch verlaat ze na de dood van haar oom haar 'surrogaatrelaties' (E, 205) en zoekt ze toevlucht bij zichzelf. De scherpe kant van het gevoel helemaal alleen te zijn, heeft ze uiteindelijk wel opgeheven door het aangaan van een relatie (E, 357). Deze vorm van afweer heeft haar zoektocht naar de duiding van haar eenzaamheidsgevoelens echter niet beëindigd: *'Maar dat vind ik eigenlijk wel fijn. Omdat ik dan ook nog zelf d'r mee leer dealen, in plaats van ehm.. dat ik wel of niet in een relatie zit en dat ik per se helemaal op mezelf teruggeworpen moet zijn om er mee te dealen. Ik doe het liever ook als ik.. ja, dat m'n verdere status niet uitmaakt, maar dat ik er gewoon mee bezig ben.'* (E, 527). En: *'Dus ik merk nu steeds meer dat ik weer steeds sterker wordt op mezelf en dat ik steeds meer.. dat het niet meer erg is als ik alleen ben.'* (E, 497).

Uit haar verhaal blijkt dat haar verhouding tot haar sociale omgeving spanningsvol is. Ze beschrijft de pijn die ze voelde door haar sociale ongemak. Ze legt de schuld bij anderen, maar blijft ook dicht bij haar eigen belevingswereld en zoekt zowel buiten als binnen zichzelf naar inzicht: *'Van de ene kant dacht ik dat het er.. dat het echt niet was en wist ik niet wat ik moest doen of waar ik heen moest. Aan de andere kant was ik ook teleurgesteld dat.. waar is iedereen nu?'* (E, 345). Hoewel ze wel haar teleurstelling in anderen beschrijft, lijkt ze zich te realiseren dat ze de 'oplossing' in zichzelf moet zoeken. Paradoxaal genoeg lijkt het aangaan van een innerlijk proces echter gemotiveerd door de teleurstelling in anderen. *'Dus ja.. hoe, hoe word ik dan sterker in mezelf? Nou ja, omdat het een soort van ook mijn overlevingsding is dat ik het wel zelf kan. Dus als ik de kracht langzaamaan weer terugkrijg dan doe ik het soms ook gewoon maar liever op mezelf, omdat ik het ook.. nou ja.. een beetje gewend ben geraakt.. om dingen niet te delen met anderen, want dat kon dus al van jongs af aan soms niet.'* (E, 393). Ze lijkt zich tot haar innerlijk veroordeeld te voelen en kan de existentiële eenzaamheid daarvan niet geheel aanvaarden.

Authenticiteit en zelfkennis

De ervaring van de benauwende 'blinde paniek', heeft haar nadien nog lange tijd wanhopig doen voelen. De 'innerlijke gebrokenheid' waarover ze spreekt, drukt naar mijn idee uit dat ze op enkele gebieden van haar leven nog geen stevigheid gevonden had. Haar zoektocht naar

verbetering van haar sociale contacten, hangt samen met het groeiende inzicht dat ze een hevig verlangen naar verbondenheid heeft. Dit verlangen lijkt zo sterk dat het haar eerder in de weg zit dan dat het leidend is in het aangaan van contact. Hoewel ze laat zien dat ze weet dat dit het verlangen is naar een zelfde soort liefde en acceptatie (geborgenheid) als in haar jeugd, lijkt ze het verlangen niet te zien als uiting van haar bestaansconditie. Ze ziet niet dat ze op existentieel niveau op een onvervulbaar verlangen zal stuiten. Daarnaast komt haar gebrokenheid voort uit een gebrek aan een eigen identiteit, los van haar tweelingzus en familie. De rouw die ze beschrijft, lijkt een uitdrukking te zijn van haar gemis aan geborgenheid en stevigheid. De onvervulbaarheid van haar verlangen en de zoektocht naar wie ze zelf is, zijn beide een confrontatie met verlies; het verlies van de ouderlijke geborgenheid en van haar identiteit als onderdeel van de *'drie-eenheid'* die ze vormde met haar moeder en zus. Het lijkt alsof de rouw om dit verlies tot uiting kwam in de rouw om haar oom. Deze confrontatie met de dood was de inwijding in de eenzaamheid van het bestaan en de noodzaak tot zelfbestemming.

Dat het niet geheel om afscheid van haar oom, maar veel meer om het afscheid van haar eigen (oude vertrouwde) leven gaat, blijkt uit de oplossing die ze vond om uit haar eenzaamheid te komen: *'Ja.. stukje bij beetje gewoon eh.. toch maar doorgezet voor mezelf en langzaam hier en daar weer wat contacten opgebouwd. En dus steeds ja.. gaan kijken van.. wat wil ik nou eigenlijk? (...) En toen voelde ik me op zich wel.. steeds sterker worden van.. ok, ik kan het ook alleen en ehm.. ik werd toen weer wat rustiger.'* (E, 357). De weg naar boven ging gepaard met het maken van keuzes voor woonplaats, vriendengroepen, werk en relaties: *'[W]at wil ik nou zelf eigenlijk? Met wie wil ik wel omgaan, met wie wil ik niet omgaan? En.. dat wist ik ook vaak niet.'* (E, 361). Het zoeken naar inzicht in haar sociale moeilijkheden is daarmee een onderdeel van de zoektocht naar zelfbestemming.

Betekenisgeving

'Bij mij heeft het ook een tijdje geduurd voordat ik er echt in terecht kwam. En .. opeens achterom ging kijken van hé.. hoe heeft dat, zat dat eigenlijk altijd. Nou ja.. zo verbonden met andere mensen was ik eigenlijk helemaal niet.' (E, 789-793). De onderzoek naar de herkomst van haar grondhouding (*'mensen zitten niet op mij te wachten'* / *'mensen zien mij niet staan'*) is onderdeel van haar zoektocht naar de betekenis van haar eenzaamheidservaring. Nu deze

als *eenzaamheid* geduid kan worden, zoekt zij vooral naar de psychosociale betekenis ervan. Een levensbeschouwelijke zoektocht komt niet duidelijk uit haar verhaal naar voren.

Menselijkheid

De beschrijvingen van de openheid voor het positieve en voor de contacten die er wel zijn, laten zien dat respondent E innerlijk ontvankelijker is geworden voor wat er 'is', in plaats van dat wat ze 'wil'. Ook in haar innerlijke ruimte herontdekt ze een door de paniek aan het oog onttrokken stilte. Ze herinnert zich dat ze een '*meditatieve stand*' kent: '*Die ik wel heb in mezelf, die heel rustig is en.. waarnemend en dat.. helpt wel heel erg als ik daar weer in kan komen, om niet in die paniek te schieten. Dat is ook in mij aanwezig, laat maar zeggen.*' (E, 663). Dit brengt haar dicht bij het zijn in het hier en nu. Uit haar verhaal werd duidelijk dat dit haar de mogelijkheid heeft geboden om opnieuw in relatie te staan. Ze kan het nu toelaten dat er (in ieder geval enkele) mensen zijn die om haar geven.

Ik vroeg haar of ze door haar ervaringen met eenzaamheid gevoeliger is geworden voor anderen. '*Nee, dat was ik al. Ik heb al heel veel sociaal bewustzijn sinds ik ehm.. best wel jong ben. En ik kan ook heel, heel slecht tegen onrecht.*' (E, 745). Haar sociale ongemak en teleurstelling in de hulp van anderen, weerspiegelen in mijn ogen haar solidariteit met andere mensen die buiten de boot vallen.

Intersubjectiviteit

In het gesprek met respondent E stond de ontlading van de emoties centraal. Haar verhaal kwam op mij over als een poging de ernst van haar ervaring zo goed mogelijk duidelijk te maken, misschien als antwoord op haar grondhouding ('*mensen zitten niet op mij te wachten*'/ '*mensen zien mij niet staan*'). In ons gesprek trad het sociale ongemak waarover ze spreekt ook op. Als interviewer begon ik vanuit een tegenoverdrachtsreactie te proberen haar steeds meer op haar gemak te stellen. Dit werkte niet zoals bedoeld, maar maakte de situatie enigszins verkrampd. Ze vertelde tijdens de follow up dat ze dit merkte, maar zich er niet door gehinderd voelde. Ze ging tijdens het vertellen helemaal in haar beleving op en was verbaasd over wat het losmaakte. Ze had niet verwacht dat het nog zo emotioneel zou zijn om er over te vertellen. Hoewel het verhaal in retrospectief was, werd het gevoel van eenzaamheid in het spreken actueel.

HOOFDSTUK 5 CONCLUSIE

INLEIDING

Dit hoofdstuk is het slotakkoord van deze scriptie over existentiële eenzaamheid onder jongvolwassenen. Hieronder zal ik deze hoofdvraag beantwoorden aan de hand van mijn theoretische en empirische bevindingen. De hoofdvraag luidt: *‘Op welke manier is de ervaring van existentiële eenzaamheid te onderscheiden in de verhalen van jongvolwassenen?’*

5.1 EMPIRISCHE BEVINDINGEN

5.1.1 EXISTENTIËLE EENZAAMHEID TIJDENS JONGVOLWASSENHEID

Alle respondenten die aan dit onderzoek meegedaan hebben, zijn in hun jongvolwassenheid op een zodanige manier met eenzaamheid geconfronteerd dat hun ervaring aan een existentiële diepte raakte. Hieronder beschrijf ik in grote lijnen hoe jongvolwassenen hun eenzaamheid ervaren, zelf duiden en wat daarover vanuit een metaperspectief te zeggen is.

Ervaringen

De ervaring van eenzaamheid wordt over het algemeen beschreven als het gemis van de nabijheid van anderen om het leven mee te delen en het gemis aan iemand die je helemaal kan begrijpen. Ook wordt het gemis van het kunnen begrijpen van de ander of het van blijvende betekenis zijn voor anderen genoemd. Dit geeft een pijnlijk gevoel van afgescheidenheid en maakt verdrietig en gefrustreerd. Enerzijds ervaren jongvolwassenen dit gevoel als de diepe teleurstelling in anderen en de sociale angst veroordeeld of alleen gelaten te worden. Sommigen ervaren een intens gemis aan goed sociaal contact met anderen. Anderzijds begrijpen zij dit pijnlijke gevoel als een uiting van hun eigen onvermogen zichzelf te begrijpen en als uiting van hun innerlijke vervreemding van zichzelf. Zo ervaren ze eenzaamheid in het onvermogen voor zichzelf op te komen, zichzelf goed genoeg te vinden en te weten ‘wat ze willen’ en ‘wie ze zijn’. In dit verband wordt ook de onmacht genoemd om in het hier en nu te leven, in plaats daarvan teruggetrokken te zijn in een gedachtewereld. Vaak wordt de zelfvervreemding zichtbaar in de vlucht voor eenzaamheid. Genoemd werden:

de vlucht voor de leegte, het (onvervulbare) verlangen, de onveilige buitenwereld en voor het niet kunnen begrijpen van de gevoelens van eenzaamheid.

De onmacht om te begrijpen waar de pijn vandaan komt en hoe er mee omgegaan moet worden, brengt paniek en angst met zich mee. De meesten beschrijven dan ook een periode van beangstigende opgeslotenheid in hun eenzaamheid, veelal aan het begin van jongvolwassenheid (tussen de twintig en vijfentwintig jaar). Opvallend is het intense karakter van die vroege ervaringen. Men ervaart paniek, controleverlies en wanhoop. De angst bestaat dat de negatieve gevoelens van eenzaamheid geheel het leven of de persoonlijkheid uitmaken en dat ze blijvend zijn. Het is moeilijk een weg uit de eenzaamheid te vinden door het positieve te zien, contacten aan te gaan of andere oplossingen te vinden. De eenzaamheidsgevoelens worden dan tegen wil en dank gedragen, terwijl men tevergeefs blijft zoeken naar contact of naar een verklaring van de gevoelens die helpend is.

Sommige respondenten noemen een gemis aan hulp en steun in het vormgeven van hun leven. De verwevenheid van de zoektocht naar de betekenis van eenzaamheidsgevoelens met de zoektocht naar identiteit, eigen stevigheid en zelfacceptatie wordt ook daarin zichtbaar. De veelgenoemde ervaring ‘op zichzelf teruggeworpen te zijn’ is pijnlijk, omdat velen nog in een moeizame zoektocht naar dit zelf verwickeld zijn. Het zoeken naar een duiding van het gevoel van eenzaamheid kan leiden tot een bredere zoektocht naar een mens- en wereldbeeld waarin die ervaring betekenis kan krijgen. De zoektocht naar antwoorden op levensbeschouwelijke vragen wordt tevens als eenzame zoektocht aangemerkt.

Een gemis aan samen zijn en delen wordt door sommigen intens gevoeld. Vooral als er zich gebeurtenissen voordoen die hen met hun afhankelijkheid confronteren, zoals ziekte en het verlies van (de nabijheid van) naasten, ontstaat het gevoel dat het leven alleen ondraaglijk is. In samenhang met aanhoudende vertwijfeling en gevoelens van hulpeloosheid treedt een gevoel van onveiligheid en angst voor de buitenwereld op. Degenen die beter weten wat ze willen en wie ze zijn, ervaren eenzaamheid ook als positieve vrijheid.

Eigen duidingen

Typerend voor jongvolwassenen is het zoeken naar de betekenis van hun ervaringen. Alle geïnterviewde jongvolwassenen beschrijven een zoektocht naar een weg uit de eenzaamheid of naar een verklaring voor hun eenzaamheid. De heftigheid van de ervaringen begin twintig

wordt vooral gezien als een uiting van de onmacht het insnijdende gevoel van eenzaamheid te begrijpen. Er is over een gelijkvormig proces zichtbaar bij alle jongvolwassenen. Het begint bij een pijnlijke ervaring van afgescheidenheid. Vervolgens wordt gezocht naar een duiding van dit gevoel als (sociale) eenzaamheid en naar de oorzaak en oplossing ervan. Als een besef van de onoplosbaarheid van eenzaamheid doordringt, wordt door sommigen ook naar een levensbeschouwelijke duiding van eenzaamheid gezocht waarin deze als existentieel thema wordt geduid. De dubbelheid van de duiding van eenzaamheid als zowel sociaal als existentieel probleem, is bij de meesten zichtbaar.

Het gemis aan ‘begrepen worden’, wordt verschillend geduid. Bij sommige respondenten is dit een manier om uit te drukken dat ze erkenning of acceptatie van anderen missen. De meeste respondenten duiden het als een vorm van sociale eenzaamheid en zoeken naar praktische oplossingen, zoals het verbeteren van hun mogelijkheden tot communicatie, het bijstellen van hun verwachtingen of het zoeken van andere contacten. Sommigen duiden dit gemis aan ‘begrepen worden’ als een inzicht in de afgescheidenheid van de eigen gedachtewereld en daarmee als existentiële grens. Zij gaan een zoektocht aan naar een passend mens- en wereldbeeld, waar vanuit dit besef kan worden geduid en de waarde van relaties kan worden onderzocht.

De meeste jongvolwassenen leggen (bewust of onbewust) een relatie tussen de heftigheid van hun eenzaamheid en hun zoektocht naar identiteit los van de vertrouwde inbedding van het gezin van herkomst. Eenzaamheid wordt dan geduid als de pijn van het opgroeien. Enerzijds uit zich dit als teleurstelling in de ouders of omgeving, anderzijds als besef van de onherroepelijke eenzaamheid en ongeborgenheid van volwassenheid.

De eenzaamheidsgevoelens leiden bij vrijwel alle respondenten tot verandering. Doorheen de eenzaamheid wordt een zoektocht naar betekenisvol leven aangegaan. Dit kan leiden tot het opnieuw aangaan van echter en dieper contact, het vinden van de moed om het leven een vorm te geven die zij acceptabel vinden of het accepteren hun leven zoals het is. Enerzijds ontstaat in de herkenning van eenzaamheid bij anderen een breder gevoel van verbondenheid en sociale betrokkenheid, anderzijds een waardering van het vrij en onafhankelijk gaan van een eigen levensweg.

Analyse van de existentiële dimensie

Ten eerste blijkt dat niet iedere jongvolwassene de existentiële dimensie als zodanig ervaart en dat allen op een andere manier betekenis geven aan hun eenzaamheid. Er zijn enkele overeenkomsten, maar de verschillen zijn opvallend. Soms wordt de existentiële diepte van de ervaring ten volle beseft en worden de toestand en gevoelens van eenzaamheid levensbeschouwelijk geduid. Meestal wordt alleen de heftigheid van de gevoelens aangegrepen als aanleiding tot zelfonderzoek. Hoewel de existentiële dimensie soms wel door de jongvolwassene wordt benoemd, is de doorwerking of doordenking ervan niet zichtbaar in het verhaal dat zij vertellen over hun eenzaamheidservaringen. De duiding is dan gericht op de sociaal-emotionele kant, maar kent nauwelijks een levensbeschouwelijke reflectie. Bij een enkeling is de duiding van het gevoel als ‘eenzaamheid’ en de vlucht ervoor duidelijk, maar is het innerlijk nog ontoegankelijk. Het gevoel van eenzaamheid wordt dan net schoorvoetend onder ogen gezien en het tekortschieten van de sociaal-emotionele duiding wordt net ervaren. De existentiële dimensie wordt dan wel vermoed of gevreesd, maar nog niet ingezien of bereflecteerd.

Ten tweede wordt duidelijk dat eenzaamheidsgevoelens de meeste jongvolwassenen aanleiding geven tot een innerlijk proces van zelfonderzoek, zij het op verschillende manieren. De hoop is innerlijke stevigheid en vertrouwen te vinden, opdat de pijn van het gemis afneemt. Het zelfonderzoek wordt door één van hen omschreven als een rationeel proces. De eenzaamheidsgevoelens worden daarin geobjectiveerd en geduid, zodat ze afnemen. Soms wordt de eenzaamheid geschuwd en daardoor ook het innerlijk. Liever kijkt men dan naar anderen of blijft men in de eenzaamheid hangen. Soms beperkt het innerlijk proces zich tot de rationele kant van de ervaring en blijft de doorleving van de gevoelens liggen. Daarnaast werd bij enkele jongvolwassenen zichtbaar hoe angst, schuld en schaamte met eenzaamheid verweven zijn op sociaal en existentieel niveau.

Ten derde wordt duidelijk dat slechts enkele jongvolwassenen een levensbeschouwelijke duiding geven aan hun eenzaamheid. De betekenisgeving leidt soms tot het inzicht in eigen positieve vrijheid en onafhankelijkheid en soms tot een bewogenheid met medemensen. De jongvolwassenen die een confrontatie met ziekte en verlies beschrijven, laten zien dat hun besef van de afhankelijkheid van anderen leidt tot het geven van grotere prioriteit aan goede contacten of het ontwikkelen van een breder gevoel van compassie met anderen. Opvallend is dat de mannelijke respondenten uitgebreider over hun levensbeschouwelijke zoektocht

spreken dan de vrouwelijke respondenten. Zij noemen vooral het inzicht dat ieder mens ingekapseld is in de eigen gedachten. De vrouwelijke respondenten beschrijven de gevoelens van eenzaamheid uitgebreider. Zij noemen vooral de moeite met alleen zijn en gevoelens van hulpeloosheid.

Ten vierde is een verwevenheid aan zoektochten zichtbaar geworden, die zowel als aanleiding en als uitkomst van existentiële eenzaamheid verschijnen. Genoemd worden: een zoektocht naar werkelijkheid en een vast (moreel) referentiekader, een zoektocht naar een betekenisvol en geïnspireerd leven, een zoektocht naar identiteit en stevigheid, een zoektocht naar verbondenheid, een zoektocht naar zekerheid en onafhankelijkheid en een zoektocht naar veiligheid.

Over het algemeen kan worden gesteld dat de manieren waarop existentiële eenzaamheid in de verhalen van jongvolwassenen zichtbaar geworden is uiteenlopend zijn. Wanneer zij door hun levenssituatie met eenzaamheid geconfronteerd worden, ervaren zij aanvankelijk onmacht in het omgaan met en het duiden van de existentiële dimensie. De intensiteit van de eenzaamheidsgevoelens wordt hierdoor versterkt. Wanneer een levensbeschouwelijke duiding wordt gevonden en een innerlijk proces wordt aangegaan, kan in de loop van jongvolwassenheid de intensiteit van de gevoelens afnemen. Het toenemend inzicht in de existentiële diepte van eenzaamheid kan dan leiden tot een groter besef van zowel verbondenheid en als vrijheid.

5.2 VERGELIJKING THEORIE EN EMPIRIE

5.2.1 HOE VERHOUDEN MIJN BEVINDINGEN ZICH TOT DE THEORIE OVER EXISTENTIËLE EENZAAMHEID?

Alle vormen van eenzaamheid die McGraw (1995) onderscheidt, komen naar voren in de verhalen van de jongvolwassenen. Het meest genoemd zijn de epistemologische eenzaamheid (het ‘in gedachten leven’ en het ‘gemis werkelijk gekend te worden’) en de ontologische eenzaamheid (de ‘vertwijfeling’ en de ‘innerlijke gebrokenheid’).

Ettema (2010) brengt existentiële eenzaamheid in verband met de stervensfase. Uit dit onderzoek blijkt dat ook in het proces van volwassenwording existentiële eenzaamheid kan

worden ervaren. De driedeling die hij aanbrengt in het concept existentiële eenzaamheid (in: bestaansconditie, ervaring en innerlijk proces) is helpend geweest in het analyseren van de interviews. De onduidelijkheid die, volgens Ettema, in de literatuur zichtbaar werd over de betekenisgeving aan eenzaamheid als bestaansconditie, wordt ook zichtbaar in de interviews. Niet alle respondenten hadden een doordachte levensbeschouwelijke visie op eenzaamheid. Alle respondenten beschreven wel een (tijdelijke of aanhoudende) worsteling met de duiding van hun eenzaamheid. Slechts sommige respondenten duiden hun eenzaamheid als een fundamentele toestand afgescheidenheid.

Bij de meeste jongvolwassenen werden aspecten zichtbaar van het spirituele proces doorheen eenzaamheid dat Jorna (2008) beschrijft. De aspecten die zichtbaar werden waren: het beseffen van eenzaamheid als ‘innerlijk signaal’ en het loslaten van het weg ‘willen’ van eenzaamheid. Ook de grotere ontvankelijkheid voor het hier en nu werd vaak genoemd. Wanneer eenzaamheid als ‘breukervaring’ optreedt, zet dit jongvolwassenen aan tot het zoeken naar een intra- en interpersoonlijke verbondenheid. Slechts af en toe wordt een ontwikkeling richting een transpersoonlijke verbondenheid zichtbaar. Het verlangen te dienen, dat Jorna beschrijft, komt niet of nauwelijks naar voren in de verhalen van jongvolwassenen. Wel wordt bij sommigen een breder gevoel van verbondenheid zichtbaar.

5.2.2 HOE VERHOUDEN MIJN BEVINDINGEN ZICH TOT DE THEORIE OVER DE PSYCHOSOCIALE ONTWIKKELING BIJ JONGVOLWASSENEN?

Andriessen beschrijft dat de eerste helft van jongvolwassenheid in het teken staat van het maken van kernkeuzes met betrekking tot maatschappelijke verantwoordelijkheden, vrijetijdsbesteding, ideologische keuzes en relaties. Daarmee vormen jongvolwassenen hun maatschappelijke identiteit. Hij laat zien dat het loskomen uit het oorspronkelijke milieu, het beginnen van een eigen huishouden in combinatie met een gebrek aan communicatie met anderen en aandacht voor het eigen innerlijk, maken dat eenzaamheid een veelvoorkomende ervaring is in de leeftijdsfase. Uit dit onderzoek blijkt dat de eenzaamheid die dan optreedt zeer intens kan zijn en tot een besef van existentiële eenzaamheid kan leiden. Bijna alle respondenten beschrijven aan het begin van jongvolwassenheid een periode van paniek en wanhoop. Een gebrek aan identiteit lijkt de heftigheid van de eenzaamheid te versterken. Alle respondenten gaven blijk van een zoektocht naar zichzelf. Hierin ontmoetten enkelen op

existentieel niveau de onkenbaarheid van dit unieke zelf. Het blijkt ook dat eenzaamheidsgevoelens -wanneer deze existentieel geduid worden- blijven voortduren ondanks de gevonden identiteit. Naast het zoeken van een relatie, komt de zoektocht naar ideologische antwoorden in de rapportage naar voren als belangrijk aspect van het omgaan met eenzaamheid.

De tweede helft van jongvolwassenheid staat volgens Andriessen in het teken van het zoeken van aansluiting. De toewijding aan anderen, praktijken en zichzelf staat centraal. Uit dit onderzoek bleek dat sommigen allereerst het ‘verlangen naar de ander’ moesten ontdekken. De aansluiting bij anderen en het zelf wordt door sommigen eind twintig nog steeds wordt gezocht. Enerzijds blijkt dat dit zoeken naar toewijding aan anderen een vlucht kan zijn voor de existentiële diepte van eenzaamheid, waardoor het eigen innerlijk wordt ontweken. Anderzijds blijkt dat het vinden van oprechte toewijding aan anderen, sterker maakt in het omgaan met aanhoudende of existentieel beleefde eenzaamheidsgevoelens. Ook bleek dat wanneer de toewijding aan praktijken (zoals een baan of woonplaats) niet wordt gevonden, dit gepaard kan gaan met een besef van existentiële eenzaamheid.

Verhofstadt-Denève liet zien dat in de ontwikkeling van zelfreflectie, sociale cognitie en realiteitservaring tijdens jongvolwassenheid (al) de confrontatie met existentiële eenzaamheid kan worden ervaren. Mijn onderzoek bevestigt dit.

5.3 DISCUSSIE/ REFLECTIE

5.3.1 DISCUSSIE VAN DE BEVINDINGEN

Het huidige analyseschema heeft als voordeel dat het een indeling biedt waarlangs het verhaal van de respondent systematisch kan worden geanalyseerd. Ook is het een overzichtelijke geheugensteun, zodat in het hermeneutisch proces niets over het hoofd wordt gezien. Het schema heeft als beperkingen dat het analytisch onderscheid maakt, waar in de empirie vaak sprake is van samenhangende thema's. Ook is het een beperking gebleken dat het schema veel verschillende theoretische concepten en beschrijvingen van verschillende processen bevat. De grote koepeltermen zijn (zelfs voor mij als onderzoeker) niet direct in de empirie te herkennen.

De keuze voor een analyseschema waarin twee verschillende bestaansvisies ten aanzien van eenzaamheid verenigd zijn, blijft interpretatiemoeilijkheden opleveren. Het gevoel van verbondenheid met anderen kan bijvoorbeeld als gelukkige illusie geïnterpreteerd worden die een vlucht is voor het besef van existentiële eenzaamheid. Dit gevoel is tevens op te vatten als de uitkomst van een spiritueel groeiproces.

Uit het theoretisch kader bleek dat authenticiteit een moeilijk meetbare kwaliteit is (Ettema, 2010, p. 160). Het is terug te zien in de analyse dat het innerlijk proces richting authenticiteit voor mij als onderzoeker inderdaad het moeilijkste aan te wijzen was. De bevindingen die ik onder dit kernbegrip verzameld heb zijn vrij uiteenlopend en het is niet altijd duidelijk wat ze precies met authenticiteit te maken hebben.

De hermeneutische methode heeft geleid tot een veelheid aan inzichten en is geschikt gebleken voor een verkennend onderzoek. Per respondent heb ik een uitgebreide en inzichtelijke analyse kunnen maken hun de idiosyncratische ervaringen en betekenisgeving. Het bleek lastig om uit deze veelheid aan inzichten tot theorievorming te komen. Dit onderzoek is daarom met recht een verkenning te noemen.

5.3.2 REFLECTIE OP HET ONDERZOEKSPROCES

Zoals in hoofdstuk 3 beschreven is, bestond het onderzoeksproces voor een groot deel uit een zoektocht naar een manier waarop existentiële eenzaamheid te onderzoeken is. Zie bijlage 4 voor een uitgebreide reflectie hierop.

5.3.3 REFLECTIE OP DE ROL VAN DE ONDERZOEKER

Tijdens het interviewen en tijdens het analyseren van de interviews heb ik geprobeerd me zo goed mogelijk bewust te zijn van de invloed van mijn eigen (eenzaamheids)gevoelens en levensbeschouwelijke visie op eenzaamheid. Onderaan elk interview heb ik hiervan een kort verslag gedaan onder het kopje 'intersubjectiviteit'. Zo heb ik getracht transparant te zijn over mijn invloed als onderzoeker. Toch is het lastig aan te geven hoe mijn eigen gevoelens en visie op eenzaamheid precies een rol gespeeld hebben in het interpreteren van de transcripten. Een andere onderzoeker zal in het verhaal van de respondenten misschien andere accenten leggen.

5.3.4 REFLECTIE OP DIT ONDERZOEK IN RELATIE TOT HET ONDERZOEK AAN DE UVH

Dit onderzoek past binnen het onderzoek dat aan de Universiteit voor Humanistiek plaatsvindt. Een van de doelstellingen van het onderzoeksprogramma 2010-2014 is ‘de begrippen zingeving en humanisering en hun onderlinge samenhang te verhelderen’ (Onderzoeksprogramma 2010-2014, p. 1). Dit onderzoek naar de betekenisgeving aan eenzaamheid richt zich op het microniveau van persoonlijke zingeving. Hierbij is tevens een korte verkenning van de humaniserende aspecten in de betekenisgeving ter sprake gekomen, in de vorm van de spirituele ontwikkeling richting verbinding met de ander en de wereld.

Een andere doelstelling is ‘het verbeteren van professionele praktijken’ (Onderzoeksprogramma 2010-2014, p. 1). Ik heb met dit onderzoek bij willen dragen aan het verbeteren van het inzicht in existentiële eenzaamheid door illustratief materiaal te verzamelen dat aansluit bij de praktijk van de geestelijke begeleiding.

Kenmerkend voor onderzoek aan de UvH is dat vanuit een levensbeschouwelijke openheid, in dialoog een gezamenlijke zoektocht naar betekenis aangeaan wordt (Onderzoeksprogramma 2010-2014, p. 9). Met de keuze voor een kwalitatief onderzoek door middel van diepte-interviews, waarin op een intersubjectieve wijze betekenis wordt gevonden, heb ik getracht hierbij aan te sluiten. Door transparant te zijn over mijn eigen normativiteit en dichtbij de betekenisgeving van de respondenten te blijven, heb ik geprobeerd op een open manier bij te dragen aan het inzicht in eenzaamheid als existentieel thema dat raakt aan verschillende levensbeschouwelijke inzichten.

5.4 AANBEVELINGEN VOOR VERVOLGONDERZOEK

Dit onderzoek laat zien dat existentiële eenzaamheid op kan treden in jongvolwassenheid en dat er een relatie te leggen is met het proces van identiteitsvorming. Nu deze relatie is gelegd, zou verdiepend vervolgonderzoek gedaan kunnen. Onduidelijk is hoe de ontwikkelingen in het proces van identiteitsvorming precies samenhangen met het optreden van een besef van existentiële eenzaamheid.

Uit dit onderzoek bleek dat het niet kunnen begrijpen van de heftigheid van de eenzaamheid, deze juist deed toenemen. Wanneer wel een levensbeschouwelijke duiding werd gevonden, kon beter met de eenzaamheid worden omgegaan. Een vervolgonderzoek

zou zich kunnen richten op de relatie tussen de ervaring van eenzaamheid en de (vorming van een) levensbeschouwelijke visie op eenzaamheid.

5.5 HUMANISTISCHE GEESTELIJKE VERZORGING

In aansluiting bij Jaap van Praag (zie probleemstelling) pleitten Mooren (1987) en Jorna (2008), voor de inzet van geestelijke begeleiding bij eenzaamheidsproblematiek. Mooren stelt dat het hebben of verwerven van een levensvisie waarbinnen existentiële eenzaamheid een plaats heeft voor de verwerking en acceptatie ervan noodzakelijk is. Geestelijk begeleiders kunnen deze problematiek herkennen en de eenzame mens vanuit hun inzicht in de levensbeschouwelijke kant ervan, helpen zijn eigen existentiële situatie te begrijpen, betekenis te geven en in overeenstemming daarmee te handelen (Mooren, 1987, p. 75). Deze scriptie onderschrijft het inzicht dat er behoefte leeft aan hulp bij het vinden van een levensbeschouwelijke duiding van eenzaamheid. Ook Jorna pleit voor de inzet van geestelijk begeleiders, omdat deze vanuit hun eigen doorleefde visie op eenzaamheid het geestelijke (hij noemt dit het ‘spirituele’) proces kunnen begeleiden. Door het contact met een geestelijk begeleider kan de eenzame mens leren een relatie met zichzelf, de ander en het leven aan te gaan (Jorna, 2008, p. 181-183; 240-242).

In deze scriptie is duidelijk geworden dat beide kanten belangrijk zijn. Zowel de levensbeschouwelijke betekenisgeving als de geestelijke ontwikkeling dragen bij aan het ten positieve omvormen van angstaanjagende ervaring van existentiële eenzaamheid.

BIBLIOGRAFIE

PRIMAIRE LITERATUUR

Andriessen, H.C.I. (1995). *Volwassenheid in perspectief: Inleiding tot de psychologie van de volwassen levensloop*. Assen: Van Gorcum.

Derkx, P. (2004). *J.P. Van Praag: Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten*. Utrecht: het Humanistisch Archief.

Dohmen, J. (2008). *Het leven als Kunstwerk*. Rotterdam: Lemniscaat.

Ettema, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: a systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics* 31, p.141-169.

Humanisme en humaniteit in de 21ste eeuw: onderzoeksprogramma 2010-214. [2010] Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.

Jorna, T. (2008). *Echte Woorden: Authenticiteit in Geestelijke Begeleiding*. SWP: Amsterdam.

Jorna T. (red.) (2012). *Mag een mens eenzaam zijn?: Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*. SWP: Amsterdam.

McGraw, J.G. (1992). God and the Problem of Loneliness. *Religious Studies* 28 (3), p. 319-346.

McGraw, J. (1995). Loneliness, its nature and its form: an existential perspective. *Man and World* 28, p. 43-64.

Mooren, J.H.M. (1987). Eenzaamheid: Relatie en existentie. *Rekenschap* 34 (2), p. 66-76.

Praag, J.P. van (1978). *Grondslagen van Humanisme: Inleiding tot een humanistische levens- en dankwereld*. Meppel: Boom.

Tilburg, T. van, Jong Gierveld, J. de (2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Amsterdam: Van Gorcum.

Verhofstad-Denève, L., Geert, P. van & Vyt, A. (2003). *Handboek ontwikkelingspsychologie: Grondslagen en theorieën*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Verhofstad-Denève, L. (1994) *Zelfreflectie en persoonsontwikkeling: Een handboek voor ontwikkelingsgerichte psychotherapie*. Leuven: Acco.

SECUNDAIRE LITERATUUR

Fowler, J.W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. San Francisco: Harper & Row.

Lathouwers, T. (2000). *Meer dan een mens kan doen*. Nieuwegein: Asoka.

McAdams, D.P. (1993). *The Stories We Live By: Personal Myths and the making of the Self*. New York: Guilford Press.

Van Staa, A. & Evers, J. (2010) “Thick analysis’: strategie om de kwaliteit van kwalitatieve data-analyse te verhogen. *Kwalon* 43 (15), p. 5-12.

Wester, F. & Peters, V. (2009). *Kwalitatieve Analyse: Uitgangspunten en procedures*. Bussum: Coutinho.

Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

METHODOLOGISCHE LITERATUUR

Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. S.l.: Boom Onderwijs.

Evers, J. (red.) (2007). *Kwalitatief interviewen: Kunst én kunde*. Den Haag: Lemma.

Maso, I. & Smaling, A. (2004). *Kwalitatief onderzoek: Praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom.

Smaling, A. & Hijmans, E. (red.) (1997). *Kwalitatief onderzoek en levensbeschouwing*. Amsterdam: Boom.

Wengraf, T. (2001). *Qualitative research interviewing: Biographical narrative and semi-structured methods*. Londen: SAGE.

WEBSITES

<http://www.eenzaamheid.info>

<http://www.eenzaam.nl>

<http://www.humanistischverbond.nl>

<http://www.samentegeneenzaamheid.nl>

<http://www.situatiesvaneenzaamheid.nl>

AFBEELDINGVERANTWOORDING

Afbeelding voorpagina: Caspar David Friedrich, *Monnik bij de zee*, 1808-1810.

Afbeelding en tekst pagina 3: titelpagina van www.situatiesvaneenzaamheid.nl, geraadpleegd op 27 september 2013.

BIJLAGE 1 CONVERSATIEHULP

Introductie

- [Bedanken, bemoedigen, vertrouwelijkheid toelichten]

Hoofdvraag:

- *Kun je me iets vertellen over jouw ervaringen met eenzaamheid?*

Deelvragen:

1. Waar en wanneer

- *Speelt eenzaamheid nu een rol in je leven?*
- *Wanneer voelde je je eenzaam?*
- *Wat waren crisis momenten?*
- *Wanneer werd je je bewust van eenzaamheid?*

2. Ervaring

- *Kun je me vertellen hoe die ervaring is? Wat gebeurt er dan in jou?*
- *Wat voor gedachten had je op het moment dat je heel eenzaam was?*
- *Wat voor gevoelens had je op het moment dat je heel eenzaam was?*
- *Spreek je er over?*

3. Proces van innerlijke groei

- *Heeft eenzaamheid je iets gebracht?*
- *Wat waren kantelmomenten?*

4. Levensbeschouwing

- *Kan je me vertellen hoe je tegen eenzaamheid als levensthema aankijkt?*

Afsluiting

- *Hoe is het om er over te spreken? Hoe zit je erbij? Hoe ga je weg?*
- *Wat hoopte je van dit interview?*
- [Follow up afspraak maken]

BIJLAGE 2 ANALYSESCHEMA

Levensbeschouwelijke duiding	Ervaringsbeschrijving	Beschrijvingen innerlijk proces
<p>Inzicht in fundamentele afgescheidenheid (breukervaring), in denken, lichaam en uniciteit.</p> <p>Inzicht in de ervaring als breukervaring: 'Geen kant op kunnen' en inzicht in het Onbekende.</p>	<p>Gevoel van afwezigheid van relatie: blijdschap om vrijheid/ uniciteit (p), afgrijzen door leegte, afwezigheid-van-iets/iem. & zelf-niet-zijn (n).</p> <p>Benauwdheid, verdriet en radeloosheid. Heftige gemoedswisselingen.</p>	<p>Persoonlijke groei</p> <p>Interpersoonlijke groei</p> <p>Spirituele groei</p>
<p>Kritische situaties, waarin leegte, dood, keuze ontmoet worden.</p> <p>Kritische situaties van niet thuis in innerlijk en niet in de wereld, c.q. zelfvervreemding en de ontmoeting met de ongewisheid, onzekerheid, ongeborgenheid van het leven.</p>	<p>Gewaarwording van niet-zijn dat niet nader te conceptualiseren is, leegte dood, uniciteit. Constatering van niet-zijn kan tot 'ontologische houding' leiden.</p> <p>Gewaarwording van de eenzaamheid als 'existentie zich roert' en besef dat daarnaar luisteren de enige optie is.</p> <p>Gewaarwording dat niet-weten blijft. Constatering 'dat willen niet werkt' en dat het onbekende, onbekend en onzeker blijft.</p>	<p>Aspect 1 (Ettema): Authenticiteit.</p> <p>1a Doordringen/echt begrijpen bestaansconditie</p> <p>1b Zelfactualisatie door vanuit niet-zijn-besef tot ontvankelijkheid en daarmee zelfbewustzijn & zelfkennis.</p> <p>Zelf keuzes maken (persoonlijke groei)</p> <p>Sociale inbedding bewust zijn (interpersoonlijke groei)</p> <p>Ontvankelijkheid zich onthullende werkelijkheid (spirituele groei)</p>
<p>Overwinnen of vermijden pijnlijke ervaring die doorbreekt.</p> <p>Overwinnen door zelfactualisatie/kindere n/vrienden.</p> <p>Vermijden door vlucht in relaties, oneigenlijke verbondenheid, verdriet/depressie, uit</p>	<p>Communiceren kost moeite door onmogelijkheid niet-zijn te beschrijven en te ervaren.</p> <p>Woorden schieten te kort.</p> <p>(kennis van existentiële/spirituele ook)</p>	<p>Aspect 2 (Ettema): Betekenisgeving, N omzetten in P.</p> <p>2a. Vergelijken met anderen, universeel probleem, hoop houden.</p> <p>2b. Spirituele betekenis: crisis herwaarderen als transcendent ervaring, werkelijkheid anders begrijpen, werkelijkheid anders beleven.</p> <p>2c. Geheel andere werkelijkheid</p>

<p>zichzelf.</p> <p>Overwinnen door eigenstandig denken/ diepe verbondenheid.</p>		<p>ervaren.</p>
		<p>Aspect 3 (Jorna): Zelfaanvaarding en zelfbestemming (zelfwording)</p> <p>3a. In de moeilijkheid een mogelijkheid zien. Overgave aan de machteloosheid.</p> <p>3b. Tegengesteldheden erkennen als eigen probleem.</p> <p>3c. Gerichtheid op buitenwereld loslaten, innerlijk beluisteren, wisselwerking binnen-buiten</p> <p>3d. Hier & nu leven, acceptatie van het niet-weten</p> <p>3e. Ontvankelijkheid voor wat zich roert, passieve zone, verwondering. Nieuwe betekenissen ontvangen/openheid voor 'wat zichzelf te boven gaat'.</p>
		<p>Aspect 4 (Jorna): Hogere menselijkheid (relatie)</p> <p>4a. Ontdekken van het verlangen/ eigenlijk handelen. Ontdekken hunkering naar gemeenschap</p> <p>4b. Hartsverbondenheid en liefde</p> <p>4c. Dienen</p>

BIJLAGE 3 WERVINGSBRIEF



2012-2013

*Onderzoek naar gevoelens van eenzaamheid
onder jongvolwassenen (20-30 jaar)*

Kromme Nieuwegracht 29
Postbus 797
3500 AT Utrecht
T 030 2390 100
F 030 2340 738
E info@uvh.nl
www.uvh.nl

Eenzaamheid onder jongvolwassenen

Mijn naam is Lizette Schoenmaker. In het kader van mijn afstudeeronderzoek ben ik op zoek naar jongvolwassenen (tussen de 20 en 30 jaar) die last hebben of hebben gehad van gevoelens van eenzaamheid.

Ben of ken je iemand die met gevoelens van eenzaamheid te maken heeft?

Dan hoop dat ik dat we in contact kunnen komen.

'De moderne westerse gemeenschap is een verzameling geworden van op zichzelf teruggeworpen individuen die niet geleerd hebben hoe ze hun positieve vrijheid, de richting van hun leven, gestalte moeten geven.' - Joep Dohmen, filosoof.

Je zou kunnen zeggen dat ieder mens er alleen voor staat in het leven; uiteindelijk ben jij degene die jouw leven leidt. Volgens Dohmen is dit een tevens een kenmerk van de moderne samenleving als geheel: na het wegvallen van de traditionele sociale en kerkelijke verbanden blijven de moderne mensen alleen achter. Sommige mensen, volgens sociologen een steeds grotere groep, lijden onder eenzaamheid. Of dit komt doordat het leven (met een ziekte of beperking) hen ertoe dwingt om afgescheiden te leven, of door psychische of psychologische factoren, door gebrek aan sociaal netwerk, door gebrek aan ideeën over 'wie je bent' of het

gevoel 'anders' te zijn en geen aansluiting bij de omgeving te ervaren of een onvermogen te voelen van anderen te houden of door hen geliefd te zijn.. **gevoelens van eenzaamheid kunnen iedereen over komen** en kunnen uiteenlopende oorzaken hebben. **Dit onderzoek richt zich specifiek op jongvolwassenen.**

Eenzaamheid kan snijdend zijn, te meer omdat het vaak onopgemerkt blijft. Het is geen onderwerp waarover mensen gemakkelijk spreken, zeker jongvolwassenen niet. Daarvoor moeten soms vele drempels worden genomen. Eenzaamheid kan echter ook vruchtbaar zijn, in de stille afzondering kunnen mensen zichzelf vinden of tot zichzelf komen. Zij het vaak niet zonder enige worsteling.

Herken je jezelf hierin? Of ken je iemand die misschien graag eens zou willen praten over dit onderwerp, ook al is dat eng of moeilijk? Ik hoop op enkele reacties, een paar zijn al genoeg. De gesprekken over eenzaamheidservaringen zal ik anoniem en volledig onherleidbaar verwerken in mijn scriptie. Als geestelijk verzorger in opleiding ben ik vertrouwd met voeren van vertrouwelijke gesprekken en zie het als een vanzelfsprekendheid ook vertrouwelijk met de informatie die ik krijg om te gaan.

Het gesprek hoeft niet 'zwaar' te zijn, mag over allerlei levenservaringen ten aan zien van dit thema gaan en kan plaatsvinden waar je wil. Het onderzoek loopt tot en met maart 2013. Ik ben bereikbaar via onderzoekenzaamheid@gmail.com voor meer informatie of vragen.

Het zou mij heel wat waard zijn om een aantal mensen te vinden die ervoor kunnen zorgen dat er wat meer licht gaat schijnen over dit lastige thema. Alvast bedankt!

BIJLAGE 4 REFLECTIES OP HET ONDERZOEKSPROCES

Ik heb lang geworsteld met het vaststellen van een onderzoeksmethode. Onderstaande reflectie is bedoeld om inzicht in mijn zoektocht te geven, opdat andere onderzoekers hiermee hun voordeel kunnen doen.

FASE 1

In de eerste analysefase had ik de interviews bekeken vanuit de verschillende vormen van eenzaamheid die McGraw (1995) onderscheidt. De verschillende vormen van eenzaamheid die hij beschrijft, had ik kort samengevat en geoperationaliseerd door zijn analytische beschrijving te vertalen naar verwoordingen in spreektaal. Deze vorm van theorie-toetsend werken bleek echter te veel ‘*top down*’ en te ver verwijderd van de taal en belevingswereld van de respondenten. Gaandeweg deze zoektocht merkte ik bovendien dat mijn echte belangstelling uitging naar (het herkennen van) de innerlijke processen.

FASE 2

In overleg met mijn begeleider Monique van Dijk ben ik een tweede analyseronde gestart vanuit de gefundeerde theoriebenadering (Westers & Peters, 2009), waarin de informatie ‘*bottom up*’ wordt verkregen. Ik heb de interviews geprobeerd te coderen op de ‘open wijze’ die in een dergelijk onderzoek gebruikelijk is. Het coderen vanuit deze benadering, zonder vooraf gegeven analytische categorieën, leidde tot een grote hoeveel codes. Dit veroorzaakte veel verwarring omdat het me niet lukte om onderscheid aan te brengen tussen bewust en onbewust beleefde existentiële eenzaamheid en om grotere processen onder codes te ‘vangen’. Uitspraken van respondenten zijn daarnaast door een onderzoeker vaak op meerdere lagen te interpreteren dan ze door de respondent zijn bedoeld. Ook dit leidde tot complexiteit in de codering.

Ik heb mijn poging toch voortgezet en de gevonden codes uitgewerkt aan de hand van het schema van Ettema (2010). Dit bood me een mogelijkheid om ze te structureren. Wanneer echter de dimensies los uitgewerkt werden, liepen existentiële en sociale eenzaamheid door

elkaar en bleef het probleem rondom het onderscheiden van bewust en onbewust beleefde existentiële eenzaamheid bestaan. Omdat ik aanvankelijk nog onvoldoende begreep hoe ik de gelaagdheid van de ervaring van existentiële eenzaamheid kon coderen, waren de open codes te onsamenhangend geworden.

Lange tijd bleef mij onduidelijk waarom het coderen van existentiële processen me zo zwaar viel. Het is mij nog niet geheel duidelijk of ik hierin tegen mijn eigen onervarenheid in het doen van kwalitatief onderzoek aanliep of dat het niet lukte door de complexiteit van het onderwerp. Uiteindelijk lukte het niet om tot een indeling en uitwerking te komen die iets duidelijk maakte over existentiële eenzaamheid onder jongvolwassenen. Terugkijkend kan ik enkele aspecten noemen die een rol hebben gespeeld:

- Een van de aspecten is het interpretatiekader. Open coderen is bij spirituele of existentiële thema's lastig, omdat de uitspraken van de respondent meerdere betekenislagen hebben. Er is een betekenisgevend kader nodig hebben om de existentiële lagen als zodanig te kunnen duiden. De uitspraak 'ik mis het dat iemand me begrijpt' is te coderen als vorm van eenzaamheid. Uit het verhaal van de respondent kan voorts blijken dat deze zichzelf vooral niet begrijpt of niet durft te vertrouwen op het eigen denken. Vanuit een levensbeschouwelijk-filosofisch betekenisgevend kader kan dit vervolgens geïdentificeerd worden als een (bewust of onbewust) besef van de fundamentele onkenbaarheid van het zelf en de uniciteit van elk individu. Deze ene *quotation* zou dus op drie niveaus gecodeerd kunnen worden, mits deze betekenissen inderdaad duidelijk worden uit het verhaal van de respondent. Het blijkt vaak pas in de doorwerking of eenzaamheid als 'existentieel' wordt beleefd. Het onderscheid tussen een bewust of onbewust besef, bemoeilijkt de codering vervolgens ook. Het feit dus dat een *quotation* slechts vanuit de context en tegen een breder betekenisgevend kader als existentieel geïdentificeerd kan worden, maakt het naar mijn idee te complex om door middel van de gefundeerde theoriebenadering onderzoek te doen naar existentiële eenzaamheid.
- Een tweede aspect is de levensbeschouwelijke openheid die ik in dit onderzoek getracht heb te bewaren. Omdat ik niet interpreteerde vanuit één auteur en niet vanuit één bestaansvisie kwam ik steeds in 'interpretatiestress'. De gefundeerde theoriebenadering richt zich (idealiter) op de vorming van theorie over aspecten van

een fenomeen. Het is mij niet gelukt om hiermee verschillende levensbeschouwelijke interpretaties van een fenomeen te onderzoeken.

- Een derde aspect is dat het verwerven van inzicht in existentiële eenzaamheid geen puur theoretisch-analytische aangelegenheid is. Dit onderzoek vraagt om meer dan theoretische sensitiviteit. In het begin van het onderzoek verzandde ik in de veelheid aan termen, zonder vanuit mijn eigen ervaring te begrijpen wat existentiële eenzaamheid is. Ik had wel ervaring met eenzaamheid, maar had die zelf nog geen doorwerking kunnen geven. Ik kon mijn persoonlijke (en daarmee professionele) bestaansopvatting nog niet expliciteren. Door deze scriptie kwam ik zelf op een bepaalde manier in een benauwde cel terecht en kostte het enige tijd om daarin te groeien en een objectieve afstand te bereiken, zonder mijn gevoeligheid voor de existentiële diepte te verliezen.

FASE 3

In deze laatste fase van het onderzoek heb ik me minder gericht op nieuwe theorievorming. Ik heb me gericht op het geven van een illustratie van de manier waarop existentiële eenzaamheid in de verhalen van jongvolwassenen zichtbaar kan worden. In de tweede onderzoeksfase had ik ontdekt dat in het coderen van existentiële processen er tenminste drie rondes zouden moeten zijn. Het coderen van de ervaring, de eigen duiding van de respondent van zijn ervaring en een metacodering vanuit de onderzoeker. Door aan de hand van persoonlijke verhalen te laten zien hoe de doorwerking van de existentiële confrontatie tijdens jongvolwassenheid verloopt of stagneert, kan de hulpverlening dit beter herkennen en de begeleiding er op afstemmen. Per respondent heb ik beschreven:

1. In welke situaties zij eenzaamheid ervaren.
2. Welke duiding geven zij zelf deze ervaring geven (sociaal of existentieel).
3. Hoe duiden zij eenzaamheid als levensbeschouwelijk thema in het algemeen?
4. Welke ervaringen aan de existentiële diepte raken en in welke innerlijke processen ze verwickeld zijn. Ik laat vanuit een theoretisch metaperspectief zien in hoeverre jongvolwassenen in contact zijn met hun innerlijk leven. Vervolgens laat ik zien welke processen zich daarin afspelen: zoeken zij naar authenticiteit en gaan ze een (levensbeschouwelijke) zoektocht naar betekenis aan? Tot slot bespreek ik in hoeverre hun betekenisgeving een ontwikkeling richting menselijkheid inhoudt.

5. Op welke manier de communicatie over eenzaamheid tijdens het interview verliep. Met de huidige hermeneutische methode vermoed ik dat een onderzoeker dan ook tegen interpretatieve moeilijkheden aan zal lopen. Volgens Ettema is er al eerder een kwalitatief onderzoeker gestopt vanwege de complexiteit van dit onderwerp (Ettema in: Jorna, 2010, p.151). Mijn conclusie is dat het zeer moeilijk is om vanuit de gefundeerde theoriebenadering kwalitatief onderzoek te doen naar existentiële eenzaamheid. Een hermeneutische onderzoeksmethode is wel passend. Ik zou graag met andere onderzoekers hierover van gedachten wisselen.

BIJLAGE 5 SAMENVATTING ONDERZOEK

De laatste jaren is er maatschappij breed steeds meer aandacht voor het thema eenzaamheid. In de geestelijke hulpverlening is behoefte aan meer duidelijkheid over hoe het thema existentiële eenzaamheid in de praktijk te herkennen is. Dit kwalitatieve onderzoek sluit daarbij aan door een uitwerking te geven van de diepere dimensie van dit thema: existentiële eenzaamheid. Er is gekozen voor het perspectief van jongvolwassenen. Er is nog weinig bekend over hoe jongvolwassenen existentiële eenzaamheid beleven. De hoofdvraag van deze scriptie luidt: ‘*Op welke manier is de ervaring van existentiële eenzaamheid te onderscheiden in de verhalen van jongvolwassenen?*’ De doelstellingen van deze scriptie zijn een verkenning te maken van de manier waarop jongvolwassenen existentiële eenzaamheid ervaren en een levendige illustratie te geven van de manier waarop dit zichtbaar wordt in hun verhaal.

Uit de literatuurstudie werd duidelijk dat eenzaamheid in de kern een ervaring is van afgescheidenheid van dat wat belangrijk is; van het in relatie staan tot het zelf, de ander en de wereld. McGraw (1995) laat zien dat er verschillende vormen van eenzaamheid te onderscheiden zijn: epistemologische, ontologische, ethische, existentiële, communicatieve, sociaal-emotionele, culturele en kosmische eenzaamheid. De existentiële vorm van eenzaamheid is nader uitgewerkt aan de hand van de visies van Ettema (2010) en Jorna (2008). Ettema (2010) heeft beschreven dat het concept existentiële eenzaamheid in de psychologische literatuur verwijst naar drie samenhangende dimensies. Ten eerste naar opvattingen over de menselijke bestaansconditie als fundamentele afgescheidenheid. Ten tweede naar beschrijvingen van de ervaring van de afwezigheid van *relatedness*. En ten derde omvat de term beschrijvingen van processen, waarmee crisis, transformatie en innerlijke groei samenhangen. Jorna (2008) laat, uitgaande van een bestaansconditie als een van fundamentele verbondenheid, zien de eenzaamheid een bestaansgegeven is dat kan leiden tot een spiritueel proces van innerlijke groei. Hierin kunnen authenticiteit, zelfbestemming, zelfaanvaarding en een breder besef van verbondenheid met het zelf, de ander en de wereld worden gevonden. Ook is een schets gegeven van de psychosociale ontwikkelingen die tijdens jongvolwassenheid plaats hebben en de rol die eenzaamheid daarin mogelijk speelt. Daarmee is aangetoond dat het aannemelijk is dat existentiële eenzaamheid in deze leeftijdsfase wordt ervaren.

De ervaringen van jongvolwassenen zijn onderzocht door diepte-interviews af te nemen. Aan de hand van deze verhalen is in kaart gerapporteerd hoe jongvolwassenen eenzaamheid ervaren en welke betekenis zij daar zelf aan geven. Dit heeft geresulteerd in een aantal levendige beschrijvingen. Aan de hand van een hermeneutische methode is vervolgens een analyse gemaakt van de manier waarop zij de existentiële diepte van eenzaamheid ervaren en hoe de rol van de onderzoeker bepalend is geweest in de dataverzameling.

De conclusie van dit onderzoek luidt dat de manieren waarop jongvolwassenen existentiële eenzaamheid ervaren uiteenlopend zijn. Allereerst ervaren zij in de heftigheid van de gevoelens dat hun eenzaamheid niet door anderen kan worden opgelost of ontlopen kan worden. Ze beseffen dat het een signaal is uit hun innerlijk en dat ze daarnaar moeten luisteren. De onmacht in het omgaan met en het duiden van dit signaal als existentiële eenzaamheid, versterkt de intensiteit van hun eenzaamheidsgevoelens. Wanneer een innerlijk proces wordt aangegaan en een levensbeschouwelijke duiding wordt gevonden, neemt de intensiteit van de eenzaamheid af. Wanneer ze meer inzicht in de existentiële diepte van eenzaamheid krijgen kan dit zowel leiden tot een breder besef van verbondenheid met anderen en als tot een waardering van de eigen vrijheid.

De manier waarop tot deze conclusie is gekomen is door een hermeneutische methode toe te passen. Hierin is door middel van een analyseschema, waarin de *sensitizing concepts* uit de theorie waren over genomen, tot een interpretatie van de verhalen van de jongvolwassenen gekomen. Dit zoeken naar betekenissen op deze hermeneutische manier was passend in een verkennend onderzoek. Vervolgonderzoek kan zich richten op het nader uitwerken van de patronen die zichtbaar geworden zijn in de analyses.