

# Column Eenzaamheid | ds. Tom de Haan

14 oktober 2022, Politiek Café

Van 29 september tot 6 oktober was het de 'Week tegen eenzaamheid'. De week er na is het de 'Week van de mentale gezondheid'. En die twee hebben vast met elkaar te maken.

Eenzaamheid begint, bij een verlangen naar verbinding. Niet met verbinding zélf.

Je kunt prima verbonden zijn, zonder dat er verbinding is. Zo kan een brug twee eilanden verbinden, maar als er niks over die brug héén rijdt, wat stelt die verbinding dan voor?

Dat denk ik bij de slogan van de telecomprovider: 'Altijd verbonden.' Feitelijk is het waar, maar of je je daarmee ook verbonden vóelt is een ánder verhaal. En volgens mij is het een belangrijker verhaal. We staan méér dan ooit in verbinding met alles en iedereen, en tegelijk blijken we ons daarmee minder verbonden te zijn gaan voelen. Een typisch geval van kwantiteit vs kwaliteit.

Ik gooi er een eigen ervaring in: Al zes jaar lang zit ik bijna elke maandagmorgen een halfuurtje stil in het koor van de Oude Bavo. En inmiddels komen daar gemiddeld zo 25 mensen. Met sommigen heb ik dus al honderd uur of meer in stilte doorgebracht. Van maar een paar weet ik de naam. En ik heb geen telefoonnummer of emailadres van ze. Maar grote kans dat ze er komende maandag weer zijn. Ik weet vaak niet of ze er zijn omdat ze eenzaam zijn, of juist omdat ze het zo druk hebben. Ik weet niet of de stilte hun vriend is, of hun vijand. Ik weet niet of ze arm of rijk zijn, verdrietig of gelukkig. En misschien zijn sommigen in die zes jaar het allemaal wel geweest. Maar wat ons verbindt, is dát we allemaal regelmatig de tijd en de ruimte nemen voor dat halfuurtje sámen. Het is niets en alles tegelijk. We zijn eilandjes, zonder bruggetjes er tussen, verbonden in stilte.

Het bijzondere is: Het is veel makkelijker om thuis een halfuurtje je snavel te houden, dan om op een bepaald tijdstip aan de Stiltemeditatie mee te doen. Dan kun je ook niet te laat komen. Hoef je ook niet door de regen. Er is in die kerk namelijk 'niets' te halen, ánders dan het delen van de stilte met ánderen. Er wordt geen probleem opgelost, niks gefixt, niets veranderd of verbeterd. Het is niet direct gezellig, maar ook niet ongezellig. We branden wel kaarsjes.

Hoe kan dit een medicijn tegen eenzaamheid zijn?

In ál onze vormen van samenzijn, van feest, vereniging, werk, verkeer, horeca, school, wordt de stilte meestal als een bedreiging gezien. "Er ging een dominee voorbij."

- *Die uitdrukking komt trouwens uit vissersdorpen, waar de dominee het slechte nieuws van verdronken zeelieden kwam brengen. Dus als de dominee langsloopt, is iedereen even stil. Want alles waar je het over hebt, wordt even weer in perspectief gezet.*

Tegenwoordig is zélf de kerk een plek geworden waar volop wordt gepraat. Je kunt er zelfs je beroep van maken.

Maar in de gedeelde stilte, deel je allemaal in je eigen eenzaamheid. Als eilandjes, niet door een brug verbonden, maar door de zee. Zonder welke je nooit een eilandje had kunnen zijn. Zo is ook de stilte scheiding én verbinding tegelijk.

"O, hij bedoelt dat eenzame mensen de stiltemeditatie moeten bezoeken?"

Nee, ik bedoel: Verbind niet om het verbinden. Verbind je vanuit je eigen eenzaamheid. Dat kan in stilte beginnen. De juiste woorden en de juiste manier van verbinding volgen daaruit. Soms moet je een brug bouwen. Soms een bootje regelen. Maar meestal moet je durven zwemmen.