

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

# Eenzaamheid en verbondenheid in de therapieruimte

Jill Michiels & Dirk De Wachter

## Samenvatting

Eenzaamheidsgevoelens komen tegenwoordig vaak voor, bij jong en oud en in alle lagen van de bevolking. Praten over eenzaamheid daarentegen gaat vaak gepaard met heel wat schaamte, zeker wanneer het wordt toegedicht aan een persoonlijke tekortkoming. Dit artikel tracht eenzaamheid in een normaliserend en appreciërend systemisch kader te plaatsen. Hoe vernietigend eenzaamheid ook kan zijn, er is steeds een keerzijde aan de medaille. Eerst wordt er dieper ingegaan op de beleving van eenzaamheid bij de cliënt, om daarna te onderzoeken hoe de eenzaamheid van de therapeut een valkuil en een kracht kan zijn in de therapieruimte. Verder wordt er gekeken naar de manier waarop we ons als therapeut kunnen opstellen ten dienste van de therapeutische relatie tussen therapeut en eenzame cliënt.

Eenzaamheid, een intens gevoel dat net zomin uit ons menselijk bestaan is weg te denken als verbondenheid. Een verhaal over mezelf, de ander en de wereld rondom ons. Net zoals de liefde lijkt eenzaamheid alomtegenwoordig. Recente cijfers bevestigen dat ongeveer de helft van alle Belgen zich soms tot altijd eenzaam voelt (Annemans & T'Jaeckx, 2018). En toch spreken we niet graag over onze eigen ervaringen met eenzaamheid. Zulke gesprekken roepen heel wat schaamte op. Er lijkt een zwaar taboe te rusten op eenzaamheid.

De individualistische maatschappelijke context maakt het er de eenzame mens bovendien niet gemakkelijker op. Wij allen, zowel cliënten als therapeuten, zijn onderhevig aan de betekenissen die onze huidige maatschappij naar voren schuift over eenzaamheid. We leven in een meritocratie waarin het individu verantwoordelijk wordt gesteld voor zelfrealisatie en zelfontplooiing, voor het slagen en falen in de connectie met de ander. De meritocratie gaat ervan uit dat mensen krijgen wat ze verdienen en dat, als men maar hard genoeg zijn of haar best doet, alles mogelijk is. In die zin zijn geluk en liefde dus ook onze eigen verdiensten.

Mislukken en falen zijn dat echter ook. Eenzaamheid heeft men met andere woorden aan zichzelf te danken en met toeval wordt geen rekening gehouden. Liefde wordt op die manier gepercipieerd als iets maakbaars. Als men er maar hard genoeg naar verlangt, geraakt men er wel. Het leven is echter gevuld met toeval en de liefde in het bijzonder bestaat grotendeels uit toeval (De Wachter, 2014). Het idee van de maakbaarheid van de mens biedt ons de illusie van controle, zekerheid en macht. Verbondenheid en liefde daarentegen worden gekenmerkt door onzekerheid en verwarring en confronteert ons met onze eigen onvolmaaktheden en die van de ander (De Wachter, 2014). Wanneer we dan toch te kampen krijgen met eenzaamheid, met pech en tegenslag in de liefde, kunnen we daar maar moeilijk mee omgaan aangezien we ervan overtuigd zijn dat we daar zelf volledig verantwoordelijk voor zijn (De Wachter, 2016a).

Liefst van al wordt ons falen, het tekort aan liefde, de eenzaamheid, zo snel mogelijk verholpen door een snelle (medische) oplossing. We zien dan ook groeiende interesse van de farmaceutische industrie om medicinale oplossingen voor eenzaamheid te ontwikkelen (Bloemink, 2017). Het gevolg is dat uiterst normale gevoelens worden gemedicaliseerd. Het tekort wordt een medisch probleem, het wordt een abnormaliteit, een ziektebeeld (De Wachter, 2014). Eenzaamheid wordt taboe. Dat de voorgestelde oplossing voorbijgaat aan de groeikansen die inherent vervat zitten in de eenzaamheid, valt buiten beschouwing. Een oprecht gesprek over de pijnlijke kant van eenzaamheid, voorbij de schaamte en het taboe, zorgt nochtans voor authentieke verbondenheid.

Tegelijkertijd staat ook verbondenheid onder druk. In onze schijnbaar onophoudelijke zoektocht naar genot staan we immers in competitie met elkaar. We proberen elkaar af te troeven en af te meten; we willen gelukkiger, rijker en succesvoller zijn dan de ander. Presteren en bezitten, ook dat overschaduwde onze innerlijke zoektocht naar zingeving en connectie (De Wachter, 2016a). Diezelfde waarden zien we bovendien ook weerspiegeld in het huidig economisch marktdenken. Prestatie, eigenheid, autonomie en identiteit staan hierin centraal (Machielse, 2015). We zouden kunnen spreken van een doorgeslagen individualisme. Het individuele wordt vooropgesteld met als belangrijkste waarden zelfontplooiing, carrière, materiële rijkdom en succes (De Wachter, 2016b). De focus ligt op het individu terwijl er vroeger een belangrijkere rol werd weggelegd voor de gemeenschap. Dit alles maakt ons extra gevoelig voor eenzaamheid en voor de nood aan waardering van anderen voor de unieke persoon die we zijn.

De keuze om het in dit artikel te hebben over eenzaamheid, vloeit voort uit een persoonlijke worsteling met eenzaamheidsgevoelens van

een van de auteurs, Michiels. De casus die hieronder wordt besproken, is dan ook afkomstig uit haar therapeutische praktijk. De persoonlijke worsteling heeft geleid tot een zoektocht naar wat eenzaamheid betekent vanuit een systemische invalshoek en hoe men daar als mens en als systeemtherapeut mee kan omgaan. Hoewel de hoeveelheid systemische literatuur met betrekking tot eenzaamheid gering is, lijkt het ons evident dat eenzaamheid in haar kern een relationeel begrip is. Centraal staat namelijk de interactie en het gevoel van verbondenheid (met anderen, met jezelf en met de wereld), of net het gebrek daaraan. Van Tilburg & de Jong Gierveld (2007) stellen dit als volgt: 'Tegenover verbondenheid staat eenzaamheid' (p.7).

Dikwijls wordt er gepoogd het lijden dat gepaard gaat met eenzaamheid aan de hand van een brede waaier aan interventies uit de wereld te helpen. Traditioneel zijn de meeste interventies die we terugvinden in de literatuur gericht op sociale activering en netwerkontwikkeling (Machielse, 2015), en dus op het bestrijden van sociale eenzaamheid. Sociale eenzaamheid wordt hier benaderd als een zeker sociaal isolement of de afwezigheid van een sterk uitgebouwd sociaal netwerk. De vraag rijst of eenzaamheid te herleiden valt tot louter sociale eenzaamheid en of die wel bestreden moet worden. Als de focus komt te liggen op het zoeken naar plaatsen waar men wel nog verbondenheid ervaart, houdt dit dan geen impliciete ontkenning in van de heftige eenzaamheidsgevoelens? En wat met mensen die wel omringd worden door liefdevolle anderen en toch geregeld overvallen worden door eenzaamheid? Het mag duidelijk zijn dat dit artikel aanzet geeft tot een complexer begrip van eenzaamheid. Centraal daarin staat het spanningsveld tussen enerzijds onze inherente sociale menselijke aard en anderzijds eenzaamheid als existentiële voorwaarde van ons bestaan. Als sociaal wezen zijn we voor onze overleving afhankelijk van de verbondenheid met anderen. Je zou kunnen stellen dat verbondenheid met en erkenning door anderen de fundamenteën en de drijfveren van ons ware zijn vormen (De Wachter, 2016a). Daarnaast wordt ons bestaan gekenmerkt door eenzaamheid: we zijn een unieke persoon met een eigen levensverhaal en een bijzondere familiale en culturele achtergrond. De ander is altijd anders, nooit zal die samenvallen met jouw persoon, ongeacht de intensiteit van de verbondenheid (Jorna, 2015a). Daarenboven is het eigen innerlijke waarnemingsproces van emoties inherent eenzaam (Duyndam, 2015). Ondanks de aanwezigheid van bemoedigende anderen, blijven we vaak eenzaam achter met ons verdriet en leed. Een zekere afstand en wederzijds onbegrip is wat we mogen verwachten in het leven (De Botton, 2016). Het is met andere woorden de dialectiek tussen existentiële eenzaamheid en een intrinsiek verlangen naar verbondenheid die het ons soms lastig maakt.

Met dit artikel wordt enerzijds getracht het thema eenzaamheid in een systemisch kader te plaatsen en anderzijds handvatten aan te bieden die bruikbaar en zinvol zijn in de therapieruimte. Er is gekozen om de existentiële visie op het begrip eenzaamheid als uitgangspunt te nemen omdat we ervan overtuigd zijn dat dit iets nieuws toevoegt aan het huidige discours over eenzaamheid. Dit verhaal begint bij de eenzame mens als cliënt: hoe lastig het is om te spreken over en de confrontatie aan te gaan met eenzaamheid? Er wordt ook ingegaan op de vraag of eenzaamheid ons iets te bieden heeft. Vervolgens gaan we dieper in op de eenzame mens als therapeut: hoe speelt eenzaamheid mee in onze beroepskeuze en welke gevolgen heeft onze beroepskeuze ten aanzien van eenzaamheid? Welke krachten kunnen we als therapeut putten uit onze eigen ervaring met eenzaamheid en wat zijn potentiële valkuilen? Daarna plaatsen we de ontmoeting tussen (de eenzame) therapeut en cliënt centraal: hoe kunnen therapeut en cliënt samen aan de slag in therapie en wat is daarvoor nodig?

#### *De confrontatie met eenzaamheid bij de cliënt*

‘There are few more shameful confessions to make than that we are lonely.’ Zo opent De Botton (2016) zijn discours over eenzaamheid. Het is ook onze ervaring dat cliënten zelden spontaan en expliciet hun beleving van eenzaamheid benoemen in de therapieruimte.

Deborah, 26 jaar, werkt als bankbediende en studeerde criminologie. Ze komt uit een gezin waarin ze zich naar eigen zeggen vaak afgewezen voelde. Ze meldde zich een aantal jaar geleden aan na een grote vertrouwensbreuk in haar relatie van negen maanden. Haar toenmalige partner ontdekte dat ze had gelogen over het behalen van haar diploma terwijl ze nog steeds bezig was aan haar masterproef. Ze maakte zich zorgen om haar leugenachtige gedrag. De relatie houdt geen stand en Deborah is al snel opnieuw vrijgezel. Toch beslist ze om in therapie te blijven komen om aan zichzelf te werken. Ze zou graag minder oordelen, naar anderen toe maar vooral naar zichzelf. Haar laag zelfbeeld wordt het centrale thema in de therapie. Eenzaamheidsgevoelens blijven gedurende lange tijd onbenoemd. Wel spreekt ze af en toe over een gigantisch sterk verlangen naar verbondenheid. Wanneer ze dat doet, voel ik dat dit voor mij een erg kwetsbaar stuk is. Ik heb het gevoel de zwaarte ervan te begrijpen en voel de drang om naar oplossingen te zoeken, in actie te schieten. De machteloosheid die ik soms ervaar in mijn eigen eenzaamheid wordt in de

therapieruimte plots heel tastbaar. We brengen de plekken in kaart waar ze wel nog verbondenheid en erkenning voelt. Maar misschien doe ik haar eenzaamheid onrecht aan door meteen over te schakelen naar het vermoedelijke tegengif, namelijk de verbondenheid. Alsof dan alles beter is, alsof we een pilletje hebben gevonden tegen de eenzaamheid.

Vaak wordt er aan eenzaamheid betekenis gegeven als ware het een individueel deficit in intrapersoonlijke en interpersoonlijke capaciteiten. Eenzaamheid wordt door cliënten (en hun omgeving) dikwijls geweten aan een persoonlijke tekortkoming, als een falen daar waar anderen wel lijken te slagen. Dit idee voedt onze schaamte en versterkt het gevoel helemaal alleen op een eiland van eenzaamheid te staan. Een heel erg eenzame positie in de eenzaamheid. Dit terwijl er in werkelijkheid ontelbare mensen een gelijkaardige eenzaamheidservaring delen.

Het is pas vrij laat in ons traject samen dat ik het woord 'eenzaamheid' laat vallen. Vanaf dan lijkt het thema niet meer weg te denken uit onze gesprekken. We gaan het niet langer uit de weg. Zonder ervan uit te gaan dat ik weet wat eenzaamheid betekent, vraag ik Deborah hoe zij die eenzaamheid ervaart. Ze antwoordt: 'Het is alsof er niemand is die de diepste kern van je ziel kent, alsof niemand de moeite wil doen om die kern beter te leren kennen en die dan ook nog eens te appreciëren.' Voor haar is het overigens de ultieme bevestiging niet interessant of mooi genoeg te zijn. Ze vertelt me dat ze zich daardoor niet graag laat zien, want wat men dan zou zien, zou toch niet bijzonder interessant zijn. Op die manier ontstaat er een vicieuze cirkel en beschermt ze zich tegen de angst voor de verpletterende afwijzing van anderen.

Het taboe dat op eenzaamheid rust en de daarmee gepaard gaande schaamte gaan we liever uit de weg. Het geeft aanleiding tot het zoeken van vluchtwegen die ons eromheen leiden of zelfs tot de ontkenning van die eenzaamheidsgevoelens. Hierdoor leert men er echter niet mee om te gaan en worden ze paradoxaal genoeg in stand gehouden. Een gemiste kans, want er zit immers heel wat groeipotentie en kracht ervaart in de eenzaamheid die op deze manier onaangeroerd blijft (Jorna, 2015b). Je eenzame zelf laten zien, ondanks het taboe en de schaamte, is met andere woorden van onschatbare waarde en verdient de nodige aanmoediging in therapie. Een zekere aanvaarding van de eenzaamheid leidt tot de verkenning van je innerlijke landschap, een verkenning van de vraag 'Wie ben ik?' Een vraag zonder antwoord (Bor, 2015). Mits een zekere aanvaarding van de eenzaamheid, zonder de neiging anderen of jezelf als schuldige aan te duiden, kan eenzaamheid worden opgevat als een sig-

naal tot introspectie, tot het zoeken van jezelf in de relatie met de ander (Jorna, 2015b). Op die manier wordt de weg vrijgemaakt voor oprechte en authentieke verbondenheid met de ander.

Met de nodige aanmoediging, appreciatie en erkenning lukt het Deborah om de eenzaamheidsgevoelens op afgebakende tijdstippen toe te laten. De neiging ervan te vluchten in werk, tv en in ongelijkwaardige relaties neemt af. Parallel groeit ook haar zelfwaardegevoel, en het aandachtspunt in de therapie verschuift en komt meer te liggen bij zichzelf dan bij de - voordien heel aanwezige - ontbrekende partner. Ze leert zichzelf graag zien en ontdekt een bepaalde trots en fierheid, waardoor ze zich sneller durft te tonen in nieuwe contacten.

Een existentiële visie op eenzaamheid veronderstelt dat we allen onvermijdelijk een eenzaam pad zullen bewandelen in het leven. We komen alleen op deze wereld, we leven alleen in ons lichaam en we sterven alleen. De wetenschap dat we niet de enigen zijn die ermee te kampen hebben, kan zorgen voor verbondenheid en troost. De eenzame positie in de eenzaamheid wordt doorbroken. Ik ben een unieke en onkenbare persoon, maar jij bent dat ook en net dat maakt dat we verbonden zijn (Bor, 2015). Eenzaamheid is in dit perspectief trouwens niet het enige dat ons als mens met elkaar verbindt. Ook de zoektocht naar existentiële zingeving lijken we allen gemeenschappelijk te hebben. In relatie tot deze zingeving kan ook eenzaamheid opgevat worden als 'een kracht die je duwt in de richting van jouw plaats in het grote geheel, naar hoe jij verbonden wilt zijn met anderen' (Rijks, 2010, p.115). Volgens Rijks (2010) zet eenzaamheid aan tot het verleggen van grenzen, tot het stellen en bereiken van nieuwe doelen, tot het zoeken en vinden van je eigen plek in de wereld. Het pad der eenzaamheid wordt dan ook beschouwd als een zoektocht naar existentiële zingeving die moeilijk te bereiken valt via andere paden (Ettema, 2015). Een zoektocht zonder eindbestemming.

Bovenstaande maakt duidelijk dat eenzaamheid, hoe verleidelijk dat ook is, niet hoeft geschuwd maar eerder aanvaard dient te worden. Eenzaamheid kan een waardevolle plek innemen in ons leven mits we de schaamte in de ogen durven kijken en de moed vinden om de confrontatie met onze eenzaamheidsgevoelens aan te gaan.

### *De confrontatie met eenzaamheid bij de therapeut*

Net zoals alle andere menselijke wezens op deze aardbol worden therapeuten niet vrijgesteld van eenzaamheidsgevoelens. In de therapie-

ruimte kunnen we onze eigen eenzaamheidsgevoelens inzetten als kracht, maar tegelijkertijd zorgt het ook voor een zekere kwetsbaarheid die valkuilen met zich meebrengt. Hieronder bespreken we op welke manier onze eenzaamheid het therapeutisch proces beïnvloedt en vice versa.

Therapeuten worden wel eens omschreven als *wounded healers* (Jung, 1951). Als we eenzaamheid tot een van onze wonden rekenen, kunnen we ons de vraag stellen welke rol die wonde speelt in de keuze voor dit specifieke beroep. Van Gael (2000) stelt dat in deze keuze mogelijk een poging schuilgaat om het gebrek aan intimiteit in het persoonlijk leven te compenseren door de intimiteit die ontstaat tussen therapeut en cliënt (systeem). Aansluitend bij de voorgaande paragraaf kan onze beroepskeuze met andere woorden dienstdoen als vluchtweg.

Laten we hier vooral ook twee kanttekeningen bij maken. Ten eerste zou men kunnen stellen dat de intimiteit die in de therapieruimte (mogelijk) ontstaat niet de hele lading dekt van het gemis dat de therapeut ervaart in het persoonlijke leven. Het begrepen voelen in onze eigen kwetsbaarheid, fysieke intimiteit, het geven en ontvangen van affectie; dat zijn zaken die we meestal niet terugvinden in de therapeutische relatie.

Na verloop van tijd leert Deborah een nieuwe man kennen bij wie ze zich kwetsbaar durft op te stellen. Ze laat langzaam meer en meer van zichzelf zien. Ze voelt zich in die nieuwe relatie heel erg geapprecieerd om wie ze is. De gevoelens lijken al snel wederzijds te zijn en niet lang daarna beslist ze de therapie af te ronden. Het is een heel emotioneel afscheid voor zowel haar als mij, wat wel iets zegt over de therapeutische liefde in deze relatie. Ze pinkt een traantje weg en bedankt mij voor het traject dat we al die jaren samen hebben afgelegd. Ze is er klaar voor om zonder therapie verder te gaan. Ze voegt er nog aan toe dat ze ervan overtuigd is dat als we elkaar in een andere context hadden leren kennen goeie vriendinnen hadden kunnen zijn. Voor mij voelt het net zo aan en die gedachte ging eerder al wel eens door mijn hoofd. Ik beaam dat ik er ook zo over denk. Toch beseffen we beiden dat er therapeutische barrières zijn die ons traject hebben mogelijk gemaakt en die een bepaald eenrichtingsverkeer inhouden, hoewel het gevoel van erkenning en appreciatie wederzijds is. Zij heeft me sommige van haar diepste geheimen verteld terwijl ze amper iets over mijn leven te weten is gekomen. Een zekere eenzaamheid dringt bij mij binnen.

Wat men mist in het eigen leven zal maar gedeeltelijk worden teruggevonden in de relatie met de cliënt. De vluchtweg doet dus in het beste



geval maar ten dele zijn werk. Daarnaast houdt deze vluchtweg bepaalde risico's in voor het therapeutisch proces. Het gevaar zit hem volgens Van Gael (2000) enerzijds in het niet voldoende afbakenen van de therapeutisch barrières en anderzijds in mogelijke overactiviteit als respons op die eenzaamheid.

Ten tweede moet opgemerkt worden dat ook in een therapeutische relatie, zoals in elke andere relatie, de therapeut heel wat eenzaamheid kan ervaren. Zoals bijvoorbeeld op momenten waar we niet het gevoel hebben gehoord, gezien of erkend te worden voor de bijdrage die we leveren aan het therapeutisch proces. Ook wanneer we wel het gevoel hebben gehoord en gezien te worden door de cliënt, zoals in de casus met Deborah, blijft de therapeutische relatie erg asymmetrisch, ondanks de verbondenheid die we voelen met onze cliënt. Het besef dat de therapeutische relatie zijn barrières heeft en dat vriendschap niet mogelijk lijkt, kan op sommige momenten onze eenzaamheid voeden. Terwijl de cliënt het diepste van zijn of haar ziel blootlegt, bewaren we als therapeut een professionele afstand ten dienste van de hulp die we bieden aan onze cliënten. Deze afstand maakt van ons een buitenstaander en maakt het mogelijk het verhaal van de cliënt nieuwsgierig te bevragen, te verrijken en te bekrachtigen. Het is ook deze afstand die een bepaald eenrichtingsverkeer inhoudt. Het laat ons niet toe eigen kwetsbare gevoelens en worstelingen te delen en een wederkerige vriendschapsrelatie op te bouwen. In het beste geval worden we gezien en gehoord als therapeut, maar wie we zijn als persoon, in al onze onzekerheid en complexiteit, blijft voor een groot stuk verborgen voor de cliënt.

Daarnaast is het ook denkbaar dat de therapeutische praktijk een bijdrage levert aan onze eenzaamheidsgevoelens buiten de therapieruimte. Als therapeut worden er ons vaak heel intieme zaken toevertrouwd, dikwijls zaken die ons als mens emotioneel raken. Omwille van het beroepsgeheim staat het ons echter niet geheel vrij om deze emotionele ervaringen te delen met onze eigen omgeving. Dit maakt het beroep van de therapeut bij momenten een erg eenzame aangelegenheid. Om deze eenzaamheid gedeeltelijk te verlichten, zijn super- en intervisie met collega's van onschatbare waarde.

Verder beschikken we als therapeut over een bepaalde gevoeligheid voor interacties tussen mensen en voor nuance en kritische reflectie daaromtrent. Deze therapeutische bril gebruiken we niet enkel in de therapieruimte, maar zetten we ook (vaak onbewust) op buiten de therapieruimte, in onze persoonlijke relaties. Hoewel deze houding of blik door onze naasten vaak goed wordt ontvangen, kan ze soms als bedreigend worden ervaren. Ze wordt ons niet altijd in dank afgenomen. Ook al zijn we er oprecht van overtuigd hulp te bieden aan degenen die het vra-

gen, soms worden we niet gehoord en blijven we eenzaam achter. Bovendien mogen we niet verwachten dat mensen in onze eigen omgeving, net zoals onze cliënten, het diepste van hun ziel aan ons blootgeven. Hoewel ze ons soms graag geheimen toevertrouwen, verkiezen sommige van onze naasten enige afstand en oppervlakkigheid boven diepgang.

Het is belangrijk erop te wijzen dat eenzaamheid niet alleen een gevaar of valkuil is voor de therapeut, maar ook gezien kan worden als kracht in de therapeutische ontmoeting. Als de therapeut in contact staat met en gevoelig is voor de eigen kwetsbaarheden, bezit die de mogelijkheid om met de cliënt oprecht en empathisch te verbinden in een sfeer van zorg, aandacht en interesse. Dankzij de empathische aanmoediging van de therapeut kan de cliënt de eenzaamheid trotseren in plaats van omzeilen en kan er op zoek gegaan worden naar diepgang in het eigen leven. Dit alles is op voorwaarde dat de cliënt als unieke persoon in zijn of haar eigenheid wordt gezien. Het risico bestaat immers dat we onze eigen eenzaamheidsgevoelens verkeerdelijk beschouwen als behorende tot de cliënt (Jorna, 2015b). Het is belangrijk bewust te zijn van dit risico, het eigen aandeel kritisch onder de loep te (blijven) nemen en een nieuwsgierige positie van niet-weten in te nemen. Hoe sterk de gelijkenissen ook zijn, de eenzaamheid van de cliënt zal nooit volledig samenvallen met die van de therapeut.

In de ontmoetingen met Deborah komen er heel wat gelijkenissen tussen haar en mij bovendien. Ze heeft ongeveer dezelfde leeftijd, behaalde hetzelfde diploma, kent gelijkaardige kwetsuren in de relatie met haar vader als ik in de relatie met mijn vader, en voelt zich eenzaam terwijl ze toch goed omringd is door een aantal belangrijke steunfiguren. Ze verlangt, net als ik, heel sterk naar een partnerrelatie. Deze overlap zorgt er enerzijds voor dat het voor mij niet moeilijk is om haar met veel empathie, zorg en erkenning te ontvangen. Anderzijds ben ik me er ook van bewust dat dit een belangrijke valkuil inhoudt: ik kan haar beleving gaan invullen zonder er nieuwsgierige vragen over te stellen. Ik kan de positie van niet-weten verlaten. Ik kan haar eenzaamheid ten onrechte voor dezelfde als die van mij nemen. De frappante gelijkenissen hebben me echter ook aangezet om te zoeken naar verschil. De ander is altijd radicaal anders en verschillen worden dus zeker gevonden. Zo zijn er in mijn gezin van oorsprong bijvoorbeeld nog heel wat meer steunfiguren aanwezig en zijn er heel andere dynamieken in het spel, we hanteren andere vluchtwegen van de eenzaamheid en mijn zelfwaardegevoel lijkt minder te zijn aangetast door de eenzaamheid.

De eenzaamheid van de therapeut is dus niet alleen een valkuil in het therapeutisch proces, maar kan ook ingezet worden als waardevolle kracht. De keuze voor het beroep kan een vluchtweg zijn van de eenzaamheid en kan tegelijkertijd ook een zoektocht zijn naar diepgang en zingeving. Het is immers een job die meer dan sommige andere enige zingeving verschaft. De moeilijke opdracht waar de therapeut voor gesteld wordt, is het verdragen, accepteren of zelfs appreciëren van de eigen eenzaamheid.

### *Eenzaamheid in de ontmoeting tussen cliënt en therapeut*

De zoektocht naar concrete handvatten om systemisch aan de slag te gaan met eenzaamheid in de therapieruimte, leidt hier niet tot kant en klare methodieken en technieken. Soelaas vinden we veeleer in een therapeutische opstelling ten dienste van de therapeutische relatie waarin een open houding en relationele en reflexieve vaardigheden van de therapeut van groot belang zijn. De therapeut beweegt mee en is 'present', verwacht niets en blijft bij de cliënt, ook zonder een oplossing in zicht. Oplossingen staan immers niet centraal. Contact en verbinding staan centraal, met als randvoorwaarden aandacht, betrokkenheid, respect en erkenning (Machielse, 2015).

Erkenning en appreciatie lokken bij de cliënt een gevoel uit dat men er mag zijn zonder veroordeeld te worden. De cliënt krijgt de mogelijkheid zich te kunnen en te mogen laten zien en ervaart het gevoel goed genoeg te zijn om geliefd te zijn. De cliënt wordt erkend in zijn of haar nood om gezien te worden voor wie hij of zij is, met inbegrip van gebreken en talenten. Dit vormt tevens een stevige basis om een aantal zaken kritisch tegen het licht te houden, om de confrontatie met zichzelf aan te gaan los van een waardeoordeel.

Een vertrouwelijke therapeutische relatie waarin de cliënt zich geapprecieerd voelt, doorbreekt het waanidee dat eenzaamheid een gevolg is van een persoonlijk falen van de eenzame cliënt. Er wordt een andere betekenis gegeven aan eenzaamheid. Eenzaamheid wordt iets waaraan niet te ontsnappen valt, ook niet binnen de therapieruimte. Het creëert de mogelijkheid om het zelfvertrouwen te laten groeien en om zich ook buiten de therapieruimte kwetsbaar te tonen en verbondenheid te vinden. Bovendien wordt het besef geïnstalleerd dat eenzaamheid en verbondenheid elkaar niet uitsluiten, maar ook simultaan kunnen worden beleefd.

Ondanks de aanwezigheid van de therapeut staat de cliënt er alleen voor. En dat is maar goed ook, zowel voor de cliënt als voor de therapeut.

Eenzijdig impliceert dit de erkenning van de krachten van de cliënt om de pijn te (ver)dragen. Anderzijds verlost het ons van het waanidee de cliënt te kunnen redden, als we maar hard genoeg ons best doen.

Existentiële eenzaamheid, het gegeven dat we elkaar nooit helemaal zullen begrijpen en doorgronden, dat we verschillen van elkaar, raakt aan het begrip *outsideness* van Bakhtin (1986). Een kracht, of zelfs een voorwaarde om de ander, als radicaal anders, op een dialogische manier te begrijpen en om nieuwe betekenissen toe te voegen. Volgens Bakhtin (1986) is deze *outsideness* de krachtigste factor voor het dialogisch begrijpen van de ander en het ontstaan van 'een verrijkende dialoog waarin de respons iets toevoegt aan wat al gezegd is' (Rober, 2012, p.79). Ook De Wachter (2014) ziet het intrinsieke niet-begrijpen van elkaar als een kracht, een motor van nieuwsgierigheid die ons toelaat elkaar te verrassen. Hij stelt immers dat 'een geslaagde therapie eindigt met: "We begrijpen onszelf en de ander niet, en dat is boeiend."' (p.90). Het houdt relaties bewegende, creëert spanning en blijvend verlangen naar de ander.

Het expliciteren van het onvermijdelijk deeltje onbegrip in de therapie heeft een bijzonder effect op de cliënt. De eenzame cliënt krijgt erkenning voor het feit dat we ons als mens nooit helemaal begrepen voelen, en eenzaamheid wordt genormaliseerd. Hierdoor wordt er ruimte gecreëerd om bij dit gevoel te durven blijven stilstaan. De focus wordt gelegd op de gezamenlijke inzet als er aan de cliënt wordt duidelijk gemaakt dat we er nooit in zullen slagen hem volledig te begrijpen, maar dat we ons best zullen doen om hem zo goed mogelijk te begrijpen en dat zijn hulp daarvoor nodig zal zijn. Om gezien te worden, is het belangrijk zich te laten zien. Hetzelfde geldt immers ook buiten de therapieruimte.

In de therapeutische benadering van existentiële eenzaamheid stelt Goossens (2015) het begrip 'presentie' centraal. Dit gaat over het bieden van aandachtige nabijheid in therapie. Zien en gezien worden, daar gaat het om volgens haar, in de zin van 'een sensibele afstemming op de kwetsbare ander en daarmee het bieden van eer en erkenning' (p.37). Goossens benadrukt in haar theorie het belang van het durven aangaan van de therapeutische onmacht die gepaard gaat met existentiële eenzaamheid. Ze maakt er ons echter op attent dat deze onmacht niet in de weg mag komen te staan van oprechte nieuwsgierigheid en verwondering naar de leefwereld en persoonlijke betekenissen van de cliënt. Het is voor ons dus belangrijk de onmacht te laten bestaan, te verdragen en te accepteren in de relatie tot de cliënt. Daarvoor is vertrouwen nodig in het therapeutisch proces en in de kracht die uitgaat van een authentieke verbondenheid met de cliënt. Een verbondenheid die de eenzaamheid niet oplost, maar die juiste ruimte laat om de eenzaamheid te verkennen in alle nieuwsgierigheid.

Om te voorkomen dat de therapieruimte de enige plek is waar de cliënt zich gezien voelt, moet er voldoende aandacht worden besteed aan het aanmoedigen van de cliënt om zich ook buiten de therapiekamer te laten zien in zijn of haar eigenheid. Het belang van deze aanmoediging mag niet onderschat worden, gezien het risico op afhankelijkheid van de therapeutische relatie en mogelijk isolement tot gevolg.

Zoals reeds is aangehaald in de vorige paragraaf stelt onze eigen ervaring met eenzaamheid ons als therapeut in staat om onze cliënten empathisch te benaderen. Er is met andere woorden een grote rol weggelegd voor empathie in de therapeutische begeleiding van cliënten die worstelen met eenzaamheid. Emoties bezitten immers een inherent eenzaam aspect. Duyndam (2015) maakt dit duidelijk door een innerlijke en een uiterlijke kant van emoties van elkaar te onderscheiden.

- ▶ De innerlijke kant: het eigen innerlijke waarnemingsproces van emoties. Dit proces is inherent eenzaam.
- ▶ De uiterlijke kant: de manier waarop het ook voor anderen een waarneembare reactie is.

Duyndam (2015) karakteriseert de innerlijke gewaarwording als iets passioneels: we gaan er helemaal in op, we worden ervan doordrongen. In zijn theorie is het dankzij de ander, door middel van empathie, dat we betekenis geven aan onze emoties en veerkracht ontwikkelen. De empathie van de ander doorbreekt en stabiliseert als het ware de eenzame, overspoelende gewaarwording van onze emoties. Belangrijk is dat empathie wordt geput vanuit de herkenning en herinnering van de eigen kwetsbaarheid, en niet vanuit het actueel samenvallen met de gevoelens van de ander. In narratieve termen betekent dit empathisch proces een reconstructie van het verhaal van de cliënt, waardoor nieuwe betekenissen kunnen ontstaan.

### *Conclusie*

Met dit artikel is getracht een systemisch kader te bieden aan de complexe en toch alomtegenwoordige worsteling met intense eenzaamheidsgevoelens (bij zowel de cliënt als de therapeut). In dit kader neemt interactie een centrale plaats in: interactie tussen cliënt en therapeut, interactie met naasten en interactie met het zinzoekende zelf. Deze interacties zijn bovendien ingebed in een individualistische maatschappelijke context die de nadruk legt op verantwoordelijkheid, prestatie en competitie. Daaruit vloeit voort dat eenzaamheid wordt benaderd als een per-

soonlijk deficit, een individueel falen waar men zelf verantwoordelijk voor is. Het is dit idee dat we trachten te ondergraven door eenzaamheid een nieuwe betekenis te geven. De dialectiek tussen existentiële eenzaamheid en een intrinsieke behoefte aan verbondenheid liet ons toe om eenzaamheid te benaderen als een kracht, eerder dan als een persoonlijk deficit. Doordat we allen met elkaar verbonden zijn in de existentiële eenzaamheid wordt de individuele tekortkoming omgebogen tot een collectieve normaliteit die kan dienen als motor van introspectie, zingeving en nieuwsgierigheid naar de ander. Eenzaamheid en verbondenheid hoeven elkaar niet langer uit te sluiten.

In dit artikel is vaak een onderscheid gemaakt tussen cliënt en therapeut, maar de krachten die we als mens kunnen putten uit onze ervaringen met eenzaamheid zijn voor beiden van belang. Wanneer we spreken over cliënten, spreken we eigenlijk over alle mensen, inclusief therapeuten. Daarnaast biedt het specifieke beroep van psychotherapeut nog een aantal bijkomende uitdagingen in onze omgang met eenzaamheid. Hoewel de therapieruimte idealiter een plek van verbinding is, valt eenzaamheid ook daar niet uit te sluiten bij zowel therapeut als cliënt. Toch hoeft dit geen reden tot bezorgdheid te zijn. Eerder dan te vluchten, dienen we voldoende ruimte te laten om de eenzaamheid in de ogen te kijken en rekening te houden met de pijnlijke kant ervan, maar ook met het groeipotentieel en de kracht die ermee gepaard gaan. Niet het oplossen van de eenzaamheid staat centraal, maar wel de aandacht, betrokkenheid, het respect en de erkenning die men creëert in interactie. Als we de machteloosheid eenmaal kunnen verdragen, kan er een nieuwsgierige dialoog ontstaan die iets nieuws, iets verrassends toevoegt.

**Jill Michiels** is master in de criminologie, master in de seksuologie en de systeem-psychotherapie en werkt als klinisch seksuoloog en systeemtherapeut bij vzw Hoofdkwartier. E-mail: [jill.michiels@hoofd-kwartier.be](mailto:jill.michiels@hoofd-kwartier.be).

**Dirk De Wachter** is psychiater en systeemtherapeut en werkt als diensthoofd systeem- en gezinstherapie aan het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven, campus Kortenberg, en hoofddocent aan de KU Leuven.

#### Literatuur

- Annemans, L. & T'jaeckx, J. (2018). *Persdossier resultaten nationaal geluksonderzoek 2018 over sociale relaties*. België, NN.
- Bakhtin, M. (1986). *Speech, genres & other late essays*. USA, Austin (TX): University of Texas Press.
- Bloemink, S. (2017). De vrouw met het hondje – Een pil tegen eenzaamheid? *De Groene Amsterdammer*, geraadpleegd van <https://www.groene.nl/artikel/de-vrouw-met-het-hondje>.
- Bor, J. (2015). Lof der eenzaamheid. In T. Jorna (red.), *Mag een mens eenzaam zijn? – Studies naar existentiële eenzaamheid en*

- zingeving (tweede editie, p.139-147). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- De Botton, A. (2016). Why we're fated to be lonely (but that's ok). *The book of life*, geraadpleegd op 28/12/2017, <http://www.thebookoflife.org/why-were-fated-to-be-lonely-but-thats-ok/>.
- De Wachter, D. (2014). *Liefde – Een onmogelijk verlangen?* Leuven: Uitgeverij Lannoo-Campus.
- De Wachter, D. (2016a). *De Wereld van De Wachter*. Leuven: Uitgeverij Lannoo-Campus.
- De Wachter, D. (2016b, 29 juli). Ik 'share', dus ik ben? – Waarom we allemaal steeds eenzamer worden, en hoe terug te verbinden. *De Morgen*. Geraadpleegd van <http://www.demorgen.be/wetenschap/ik-share-dus-ik-ben-waarom-we-allemaal-steeeds-eenzamer-worden-en-hoe-terug-te-verbinden-bo4dc982/>.
- Duyndam, J. (2015). Emotionele veerkracht tussen existentiële eenzaamheid en empathische verbondenheid. In T. Jorna (red.), *Mag een mens eenzaam zijn? – Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving* (Tweede editie, p.49-79). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Ettema, E. (2015). Existentiële eenzaamheid: verheldering, zingeving, toepassing. In T. Jorna (red.), *Mag een mens eenzaam zijn? – Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving* (tweede editie, p.149-159). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Goossensen, A. (2015). Presentie en existentiële eenzaamheid. In T. Jorna (red.), *Mag een mens eenzaam zijn? – Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving* (tweede editie, p.37-48). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Jorna, T. (2015a). Mag een mens eenzaam zijn? In T. Jorna (red.), *Mag een mens eenzaam zijn? – Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving* (tweede editie, p.9-22). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Jorna, T. (2015b). Eenzaamheid als geleider naar verbondenheid. In T. Jorna (red.), *Mag een mens eenzaam zijn? – Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving* (tweede editie, p.115-138). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Jung C. (1951). *Fundamental questions of psychotherapy*. New Jersey: Princeton University Press.
- Machielse, A. (2015). Sociaal isolement als overlevingsstrategie. In T. Jorna (red.), *Mag een mens eenzaam zijn? – Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving* (tweede editie, p.23-26). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Rijks, J. (2010). *De kracht van eenzaamheid*. Utrecht: Uitgeverij Stili Novi.
- Rober, P. (2012). *Gezinstherapie in praktijk. Over ontmoeting, proces en context*. Leuven: Uitgeverij Acco.
- Tilburg, T. van & de Jong Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid – Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Van Gael, M. (2000). Is de psychotherapeut 'vrij van herinnering en verlangen'? *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 30, 1-12.