

Solosofie

boekerij.nl

Nika Vázquez Seguí

Solosofie

Geluk begint met een moment voor jezelf

Vertaald uit het Spaans
door Carla Zijlemaker



ISBN 978-90-225-9837-5

ISBN 978-94-023-2063-3 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Solosofía*

Vertaling: Carla Zijlemaker

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld: © Shutterstock / GoodStudio

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2022 Nika Vázquez Seguí en RBA Libros y Publicaciones, S.L.U.,
Barcelona

© 2023 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.
through SvH Literarische Agentur.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Proloog: Het geluk van een jazzsoliste	7
I De kunst van het alleen-zijn	13
Wat is solosofie?	15
Alleen zijn is iets anders dan je alleen voelen	26
Het recept van Pascal	34
2 Liefde is niet altijd iets voor twee	45
Die 'iemand' die je zoekt, ben je zelf	47
Laat jezelf niet in de steek	58
Voor het eerst alleen	67
Periode tussen twee relaties	78
Zelfgekozen eenzaamheid als je ouder wordt	91

3 Leven met je vijf zintuigen	103
Proeven: 'Tafel voor één, alstublieft'	109
Voelen: emoties dicht onder je huid	116
Horen: de muziek van het leven	123
Zien: geluk schuilt in het oog van de waarnemer	130
Ruiken: reis naar het hart van je herinneringen	137
4 Samenleven zonder iets op te geven	145
Je geheime tuin	148
Met de familie gaat het prima, bedankt	156
Vrienden voor het leven – of niet	167
Gelukkig op kantoor en daarbuiten	176
5 Het medicijnkastje van de solofoof	185
Literatuur	187
Film	191
Muziek	196
Epiloog: De tien geheimen van solosofen	203
Dankwoord	205

PROLOG

Het geluk van een jazzsoliste

Stel je voor dat je achter de piano zit op het podium van een warme, sfeervolle jazzclub. Je hebt het hele nummer lang vloeiend samengespeeld met de andere musici van je band. Ieder van hen deed wat hij moest doen, en jij was vooral bezig de juiste toon te houden en niet uit het ritme te raken.

Dan is het jouw moment. De andere instrumenten verdwijnen naar de achtergrond en zetten jou in de spotlights. Je doet je ogen dicht en laat je vingers over het toetsenbord gaan, waar ze nieuwe harmonieën en variaties ontdekken. Je hebt geen haast. Je bent gelukkig, verbonden met jezelf en met dat instrument dat je leven is, in een toestand die psycholoog Mihály Csíkszentmihályi ‘flow’ noemt.

Als je solo voorbij is, krijg je een staande ovatie, maar je speelt verder en geniet van de muziek. Na afloop van het concert neem je afscheid van de andere bandleden, je begroet een paar mensen uit het publiek en je wandelt naar huis. Je loopt door de donkere stra-

ten met je handen in je zakken, zoals James Dean op zijn beroemde foto, terwijl je de beste momenten van het concert de revue laat passeren. Je bent tevreden en hebt allerlei nieuwe ideeën die je tijdens toekomstige oefensessies en optredens wilt uitwerken.

Als je thuis bent, pak je een ijskoud drankje uit de koelkast, dat je 's middags al hebt klaargemaakt en laat je je op de bank ploffen. Terwijl je door het raam uitkijkt over de stad, beantwoord je een paar berichtjes van mensen die naar het concert zijn geweest. Je bedankt ze voor hun vriendelijkheid. Je beantwoordt ook berichten van een paar vriendinnen: een van hen wil koffie met je drinken om je over een nieuw plan te vertellen, de ander stelt voor om samen naar de film te gaan en daarna te gaan eten om na te kunnen praten.

Je zet je telefoon uit en gaat naar bed. Het is een lange dag vol emoties geweest. Je bent blij dat je het tweepersoonsmatras voor jezelf hebt, zodat je je kunt bewegen en uitrekken zo veel als je wilt. Je valt meteen in slaap.

Het stralende ochtendlicht maakt je wakker. Je stapt onder de douche en terwijl je lichaam ontspant onder het warme water, klinkt in je hoofd een nieuwe, frisse en originele variatie, die je tijdens het volgende optreden wilt uitproberen. Je krijgt ook een idee voor een nieuwe oefening die je vandaag gaat gebruiken in je lessen op het conservatorium.

Je trekt schone kleren aan en maakt een ontbijtje klaar met je favoriete muziek op vol volume.

Terwijl je je espresso drinkt zoals jij hem lekker vindt, neem je in gedachten door wat je vandaag moet

doen. Het is veel, maar je bruist van de energie. Je houdt van het leven. Je bent de baas over je eigen tijd, over je eigen fouten en successen, en dat vind je heerlijk.

Je stapt naar buiten met het enthousiasme van een reiziger die net in een onbekende stad is aangekomen. Welke verrassingen en ontdekkingen zal deze nieuwe dag je brengen? Welke mensen zul je ontmoeten? Het leven is een opwindend avontuur!

De houding van deze soliste is niet voorbehouden aan jazzmusici. Die ligt binnen ieders handbereik, het maakt niet uit wat je talent of beroep is, want die houding hangt vooral samen met de manier waarop je je bestaan inricht, dat wil zeggen, hoe je besluit ertegen aan te kijken en het te beleven.

De missie van dit boek is onder andere af te rekenen met stereotypen die niet kloppen. Een daarvan is dat je niet van het leven kunt genieten als je alleen bent.

We kennen allemaal wel mensen die worstelen met een relatie vol strijd, wrok of louter verveling. En dan bedoel ik niet alleen een relatie met een partner. Er zijn ook vriendengroepen die hun bestaan ontleen aan gewoonte en routine; of families die zich verplicht voelen elkaar te bezoeken, zonder een greintje enthousiasme, of die gebukt gaan onder gewetensnood en schuldgevoel als ze eens een zondagmiddag overslaan.

Wat heeft dat met zelfverwezenlijking te maken? Helemaal niets.

Gelukkig en tevreden zijn hangt niet af van wie er aan je zijde staat, maar van hoe je met jezelf omgaat. Als je in overeenstemming met je idealen leeft, als je

goed voor jezelf zorgt en jezelf respecteert, als je geen genoeg neemt met een saai, eentonig leven, dan is 'de aarde en alles wat erop leeft van jou', zoals Rudyard Kipling schreef in zijn gedicht 'Als'.

Er zijn allerlei theorieën over wat je als mens nodig hebt, en als psycholoog met meer dan vijftien jaar ervaring heb ik allerlei situaties voorbij zien komen. Toch vergeten veel mensen dat het lot wordt opgediend in individuele porties. Jij alleen bent verantwoordelijk voor de kwaliteit van je leven. Niemand komt je redden, net zo goed als niemand je leven kan verpesten zonder jouw toestemming.

Solosofie is de kunst van het genieten van je leven, en je compleet voelen, terwijl je alleen bent.

Om die kunst onder de knie te krijgen, bespreken we in de loop van dit boek de volgende onderwerpen:

- Het ontcrachten van vooroordelen en onjuiste veronderstellingen over hoe je 'moet' leven en met relaties 'moet' omgaan.
- Je lot in eigen hand nemen en het niet laten afhangen van zaken die niet jouw keuze of het gevolg van jouw beslissing zijn.
- Het leven zien als een uitdaging die je benadert met humor en zelfrespect.
- Contact maken met je diepste wensen en prioriteiten om zo je eigen beste vriend(in) te worden.
- Je gevoel van eigenwaarde baseren op de ontwikkeling van je talenten en het volbrengen van je missie in het leven.

Een eerste les in de solosofie is dat ‘alleen zijn niet hetzelfde is als je alleen voelen’. In het Engels wordt een belangrijk onderscheid gemaakt tussen *loneliness* en *solitude*. Het eerste woord verwijst naar ongewenste eenzaamheid, gemis en verdriet. Het tweede verwijst naar een toestand die je zelf verkiest, omdat je de baas wilt zijn over je eigen tijd en ruimte, en creativiteit en vrije interactie met anderen belangrijk vindt.

Wanneer je dit boek uit hebt, hoop ik dat je een uitstekende solist zult zijn op alle podia van je leven. Om dat te bereiken kun je in deze praktische handleiding leren hoe je kunt groeien zonder al te zeer gehecht te raken of al te veel dingen op te geven.

Cicero zei al: ‘Ik ben nooit minder alleen dan wanneer ik alleen ben.’ Je hebt uiteraard jezelf. Beter gezelschap kun je je toch niet wensen?

Ik heet je van harte welkom bij deze solosofie cursus!

I

DE KUNST VAN HET
ALLEEN-ZIJN

Wat is solosofie?

Waarschijnlijk vond jij, of degene die dit boek voor je heeft gekocht, dat het echt iets voor jou was, anders zou je het niet lezen. Misschien was je al solosoof, zonder dat je het wist. Misschien is je leven zo nauw verbonden en versmolten met de levens van anderen dat het goed zou zijn als je je wat meer in deze nieuwe levensfilosofie verdiept.

Wat de reden ook is, je beschikt nu over een handleiding en een routekaart om gelukkig te worden met jezelf op een manier die je nooit voor mogelijk had gehouden en in situaties waarin je dat eerder niet had gekund.

Je zou de kunst en de wijsheid van 'solosofie' kunnen definiëren als een ervaring van compleetheid en plezier die samenhangt met een leven alleen.

Zoals Erich Fromm het concept liefde op zijn kop zette door het te beschrijven als een kunst waarin we ons in het leven van alledag kunnen bekwamen en verbeteren, is ook een leven op eigen benen niet iets wat je zomaar van de ene dag op de andere leert, zeker als

je nooit eerder de noodzaak hebt gevoeld om het te leren. Daarom vind je aan het eind van elk hoofdstuk een reeks oefeningen die je kunnen helpen jezelf op een dieper niveau te leren kennen en deze belangrijke vaardigheid verder te ontwikkelen.

Voordat we verdergaan moeten we eerst leren onderscheid te maken tussen een solofoof en een solitair wezen. Een solitair mens heeft geen behoefte aan andere mensen in zijn leven. Hij vermijdt hun gezelschap, wil zijn interesses, liefhebberijen en voorkeuren niet met anderen delen. Hij is altijd op zoek naar afzondering, en alleen al de aanwezigheid van een ander staat hem tegen of maakt dat hij op zijn hoede is.

Een solofoof echter is iemand die geniet van een leven in het gezelschap van anderen. Hij heeft gezonde relaties en deelt zijn zorgen, eigenaardigheden en anekdotes met zijn naasten. Hij is ook iemand die naar zichzelf kan luisteren, die zichzelf goed kent en van moment tot moment weet wat hij nodig heeft. Hij zoekt daarvoor de ruimte en de tijd. Hij geeft blijk van zelfrespect en weet hoe hij liefdevol voor zichzelf moet zorgen.

Een andere eigenschap van mensen die zich aange trokken voelen tot solosofie, is dat ze geen vooroordelen koesteren en niet te snel over zichzelf en anderen oordelen. Als mensen een beslissing moeten nemen voelen ze zich vaak geremd of gehinderd door wat anderen daarvan zouden kunnen zeggen. Er zijn vast mensen die klaarstaan met hun mening of hun oordeel over wat je doet, maar jij bent degene die jouw ervaringen met je meedraagt. Niemand kan in jouw schoenen staan (zoals

we in hoofdstuk 3 nog zullen zien), niemand weet beter dan jij hoe je je voelt of wat je nodig hebt.

Terwijl we geluk zoeken en ervaren in de kleine dagelijkse dingen, gaan we proberen te ontdekken wat jij nodig hebt en hoe je kunt voorkomen dat je je schuldig voelt of lijdt onder wat andere mensen zeggen of vinden.

Besluiten je leven in eigen hand te nemen, betekent dat je zelf gaat nadenken en besluiten wat je wilt doen met de tijd die je hebt, het leven dat je hebt. Dat kan ertoe leiden dat mensen je niet langer begrijpen.

In zijn essay over de uitsluiting van het andere of de ander (*De vermoeide samenleving*), verwijst Buyung-Chul Han naar het onbehagen dat het gevolg is van achter de massa aanlopen, een verschijnsel waardoor we voorbijgaan aan onze eigen aard, dat wat ons écht maakt. De Koreaanse filosoof is van mening dat deze schaapachtige neiging het kwaad van onze samenleving is en aan de basis ligt van veel van de psychische problemen waar mensen vandaag de dag mee worstelen.

Het gaat niet om het volgen van modes, normen, stereotypen of tendensen. Solosofie is bedoeld om je beter contact te laten maken met je diepste wezen, met wie je werkelijk bent, zodat je zelf kunt besluiten waar je naartoe wilt.

Tijd voor jezelf nemen

Je bent klaar met je werk, zet je computer uit, pakt je spullen van je bureau of van achter de toonbank, doet

de lichten uit en gaat naar huis. Maar eerst ga je nog langs de supermarkt om boodschappen te doen met het lijstje dat je hebt meegenomen. Je komt thuis, begroet je kinderen en je partner en jullie vertellen elkaar hoe je dag was terwijl jullie samen koken. Na het eten gaat iedereen naar zijn eigen kamer en eindelijk plof je neer op de bank. Dat is het moment om je sociale media te checken, de chats met vrienden en de berichten die je in de loop van de dag hebt ontvangen maar die je niet rustig kon beantwoorden, en als je je ogen niet meer kunt openhouden, ga je naar bed.

En zo gaat het dag in dag uit, en ten slotte maanden- en jarenlang.

Totdat er een moment komt waarop je, zonder te weten hoe en waarom, voelt dat de verveling, de verzadiging en de lusteloosheid in je lichaam zijn geslopen, tot diep onder je huid, tot in je ziel. Je hebt het gevoel dat het leven je door de vingers glipt zonder dat je ervan geproefd hebt, zonder dat je het ervaren hebt. Je beseft dat je al die jaren nooit hebt stilgestaan bij wat je voelt. Als je ondergedompeld bent in de maalstroom van het dagelijks leven is het bijna onmogelijk tijd te vinden om naar jezelf te kijken. Je laat je meeslepen door wat urgent is en vergeet wat belangrijk is. Als dat gebeurt doen ontevredenheid en onbehagen hun intrede, aldus managementgoeroe Stephen Covey.

Regelmatig merk ik dat we niet goed onderscheid kunnen maken tussen wat belangrijk is en wat urgent is in ons leven of in dat van anderen. Meestal houden we ons bezig met brandjes blussen, deadlines halen met slapeloze nachten en zijn we vooral bezig aan de be-

hoeften van anderen te voldoen. Deze manier van leven leidt tot overbelasting en je hebt geen tijd om je af te vragen wat je daaraan kunt doen.

Jezelf vergeten en urgente zaken voorrang geven boven belangrijke zaken betekent dat je de essentie van het leven vergeet: je eigen welzijn.

Solosofie nodigt je uit om in harmonie met anderen te leven zonder je eigen ruimte en tijd te vergeten of te verpanden. Kort samengevat leer je dat je om gelukkig te zijn een evenwicht moet zien vinden tussen wat je anderen geeft en wat je jezelf geeft.

Wil je solosoof zijn of iemand die graag oordeelt?

Met mijn redacteur Anna Periago sprak ik over het schrijven van dit boek en met name over de problemen die mensen hebben met het in praktijk brengen van solosofie. We waren het erover eens dat een van die problemen voortkomt uit de vooroordelen die er zijn ten aanzien van dingen alléén doen.

Toch zijn er bepaalde dingen waar mensen begrip voor hebben en die ze acceptabel vinden als je ze alleen doet. Alleen naar de film gaan is iets wat langzaam maar zeker onderdeel geworden is van onze cultuur en we vinden het niet raar als iemand vertelt dat hij in zijn eentje naar de bioscoop geweest is om een film te zien die hem interesseerde.

Het is mogelijk dat we ons eerst nog afvragen: kon je niemand vinden die met je mee wilde? Of: was die film

OEFENING:
ZWART, WIT EN ALLES
DAARTUSSENIN

Aangezien vooroordelen vaak gebaseerd zijn op een gebrek aan informatie, onervarenheid of aan denken in extremen, gaan we met deze oefening proberen ruimdenkender, toleranter en realistischer te worden.

Daarom vraag ik je om een opvatting te bedenken die voor jou helemaal klopt. Begin met gedachten die weinig emotionele lading hebben. Dat kan zo iets zijn als: 'Regenachtige dagen zijn vervelend'.

Bedenk vervolgens onder welke omstandigheden je misschien wel zou kunnen genieten van een regenachtige dag: bepaal met wie je die dag zou doorbrengen, realiseer je dat je thuis dingen zou kunnen doen die je normaal gesproken niet doet omdat je er geen tijd voor hebt, zoals lezen of koken, bedenk dat de regen die valt zijn functie vervult voor de natuur...

Waarschijnlijk zullen zonnige dagen altijd je favoriet blijven, maar de instelling waarmee je die regenachtige dagen bekijkt, verandert als je begrijpt wat ze je kunnen brengen. Het gaat er tenslotte niet om dat je smaak verandert, het gaat erom dat je je openstelt en flexibel bent, zodat je de werkelijkheid accepteert en in je voordeel kunt gebruiken. Als je dat doet, is je goedstoestand niet afhankelijk van wat er buiten jou om gebeurt of van beperkingen die je jezelf oplegt.

zo bizar dat er niemand mee wilde? Maar we houden onze mond en gaan er bijvoorbeeld van uit dat iedereen het druk heeft en dat met iemand afspreken soms lastig is. Oké, dus alleen naar de film gaan vinden we niet meer zo raar, als we het zelf doen of als we horen dat anderen het doen.

Maar met andere activiteiten, zoals naar het theater gaan, in een goed restaurant eten of op reis gaan is het anders. Als we horen dat iemand zoiets alléén heeft gedaan, zijn we verbluft; een bepaalde sensatie van schrik, schaamte en angst overvalt ons als we ons die situatie voorstellen.

Hoe komt het dat we sommige activiteiten als logisch, normaal of acceptabel beschouwen en dat we andere choquerend vinden? Hoe komt het dat onze geest alleen al de gedachte dat we zoiets zouden doen verwerpt?

We komen steeds weer op hetzelfde antwoord uit: vooroordelen. Woordenboeken definiëren een ‘voordeel’ als een voortijdig en hardnekkig oordeel, meestal ongunstig, over iets wat we slecht kennen.

We koesteren voortdurend vooroordelen zonder het te weten en zonder ze te kennen. Dat staat onomstotelijk vast. Het verschil tussen een beperkende en een verruimende opvatting zijn de ervaringen, lessen en mentale modellen die in ons hoofd zitten.

We verdelen de wereld in wat goed is en wat slecht, tussen wat acceptabel is en wat niet. Deze manier van naar het leven kijken, door een zwart-witte bril, is waarschijnlijk een erfenis van onze christelijk-joodse traditie die onze moraal en onze manier van doen heeft

gevormd. Als je het goede doet ga je naar de hemel als je kwaad doet, ga je naar de hel. De hemel wordt geassocieerd met harmonie, gezelschap, geluk en sereniteit; de hel, daarentegen, met chaos, eenzaamheid, verlatenheid en lijden.

Leven vanuit deze tweedeling maakt het leven weliswaar eenvoudiger, maar beperkt ons ook enorm als het erom gaat de wereld te accepteren zoals hij is, of bij het nemen van beslissingen, omdat alles wat je doet wordt gereduceerd tot de vraag of het ‘goed’ of ‘slecht’ is. Dat soort simplificering lijkt me verre van realistisch. Niet alles in het leven is goed of slecht, leuk of vervelend, zwart of wit. Als dit tijdens een therapeutische sessie aan de orde komt, zeg ik vaak dat de vierentwintig uur in een dag niet allemaal licht of donker zijn. Als dat zo was, zouden we ons de zonsopgang en de zonsondergang ontzeggen en voor mij zijn dat de bijzonderste en meest magische momenten van de dag, waarvan ik het meest geniet.

Hoe kunnen we dan ophouden zo streng te oordelen over ons eigen leven of dat van anderen? Hoe komen we af van onze vooroordelen en kunnen we leren toleranter en meer solosoof te zijn? De theorie is duidelijk, maar als we die in praktijk willen brengen, kan dat moeilijk zijn. Ik stel voor dat je de volgende oefening doet, waarmee je wat je hebt geleerd dag in dag uit in praktijk kunt brengen: de kunst van het genieten van het grijze gebied, waar alles mogelijk is.

Angst is niet altijd een goede raadgever

De grenzen aan wat je wel en niet kunt doen bepaal je zelf, en niemand anders. Hoe vaak mensen je ook vragen hoe je het in je hoofd haalt om zonder partner op vakantie te gaan, of je middagen te besteden aan dingen die jij wilt doen in plaats van zelf voor je kinderen te zorgen, jij bent de enige die kan bepalen of je je door die opmerkingen laat beperken of dat je ze negeert en je er niet druk om maakt.

We komen nog even terug op de eerder genoemde vooroordelen, die per definitie beperkingen met zich meebrengen. Als we ons een mening of een oordeel vormen, doen we dat altijd vanuit onze eigen ervaring, onze waarden en – laten we het maar gewoon zeggen – vanuit onze angsten, die hoe dan ook je grootste vijand vormen als je een solosofisch leven wilt leiden.

Angsten zijn nu eenmaal de trouwe bewakers en beschermers van ons leven. Het is hun taak om ons te waarschuwen voor en alert te maken op reële of fictieve dreigingen van buitenaf, en onze geest interpreteert die op basis van de beschikbare informatie.

Het gaat er niet om dat je volledig zonder angst door het leven gaat. Het gaat erom dat je je angst op waarde schat en gebruikt om op emotioneel of praktisch niveau de mogelijke dreiging die je bang maakt af te wenden.

De angst voor wat mensen zouden kunnen zeggen als je alleen naar het theater gaat en die ervoor zorgt dat je thuisblijft terwijl je een bepaald stuk eigenlijk graag zou willen zien, kun je bestrijden met de gedachte dat

je naar het theater gaat om het stuk te zien, niet om je te laten beoordelen op je gezelschap.

Gevoel voor humor is een belangrijke bondgenoot voor solosophen. Het inzien van de absurditeit van een situatie is een onmisbare psychologische strategie die je kan helpen je angst te overwinnen en je doel te bereiken.

Misschien denk je dat je niet het gevoel voor humor of de tegenwoordigheid van geest hebt om te reageren als mensen betwijfelen of je wel leeft als een solofoof. Zoals voor elke kunst zijn ook hiervoor tijd en oefening nodig – echte training dus.

Je zou kunnen beginnen met een paar visualisatie-oefeningen: stel je voor dat je ergens alleen naartoe gaat en dat iemand je daar vragen over stelt of er een oordeel over velt. Vanuit de rust van je veilige omgeving en zonder druk om meteen te antwoorden, bedenk je hoe je graag zou willen reageren in zo'n situatie. Oefen dat antwoord net zo lang totdat het aanvoelt als een natuurlijke en automatische reactie.

Als je weet wat je wilt en trouw blijft aan jezelf, wordt de angst voor wat anderen vinden vanzelf minder, omdat je ten slotte begrijpt dat het hun ideeën zijn die hen beperken. Het zijn hun angsten waarmee ze ons proberen te beschermen voor gevaren die we zelf niet zien of voelen.

Zo leer je langzaam maar zeker te leven zonder angst en zonder vooroordelen ten aanzien van jezelf en anderen, leer je steeds beter de kunst van het leven volgens je eigen behoeften, en leer je wat je denkt en doet en voelt op elkaar af te stemmen. Dat wil zeggen: je bent je aan het ontwikkelen als solofoof.