

**N**oem het een vervroegde midlife crisis of een iets verlate quarterlife crisis. Hoe dan ook, ik kreeg vier jaar geleden ineens, ik was toen 33, de enorme behoefte om iets alleen te doen. Om in m'n eentje een tijdje naar het buitenland te gaan. Nu is dat op zich niet zo heel bijzonder, maar voor mij wel. Opgegroeid met een oudere broer én een tweelingzus (samen op een kamer slapen, dezelfde kleding dragen en naast elkaar in de klas zitten) was ik als kind zelden een moment alleen. Als guppy van zeventien ontmoette ik de man met wie ik nu, twintig jaar later, nog altijd samen ben. Hij vond het geen enkel probleem, mijn plan om even *on my own* weg te gaan, en voor ik het wist had ik een cursus Spaans in Valencia geboekt. Daar deed ik heel stoer over, maar stiekem zat ik een paar maanden later met knikkende knietjes in het vliegtuig. Maar natuurlijk kwam alles goed. Ik ontmoette leuke mensen, at de beste paella en las alle boeken die nog op mijn *wish list* stonden. Had ik dit nou zo eng gevonden? Het was geweldig.

### NIET ZIELIG

Een kennis van mij reist voor haar werk de hele wereld over. Maar ook zij had aanvankelijk wat vrees voor het alleen zijn. Tijdens haar eerste zakenreis verschanste zij zich in haar hotelkamer en liet steeds roomservice komen, omdat ze niet in haar uppie in een restaurant wilde zitten. Waarom vinden we het toch zo moeilijk om alleen te zijn? Frank de Moei, coach en oprichter van Newstart.nl - Training in Geluk en Succes, denkt dat die angst deels te maken heeft met wat de buitenwereld ervan vindt: 'Veel mensen laten zich weerhouden om iets alleen te doen, omdat ze bang zijn voor het oordeel van anderen. Aan alleen-zijn kleeft het etiket van 'zielig' en 'niet populair', of 'ongezellig'. En dus doen sommige mensen er alles aan om maar niet alleen te zijn. Wat ook een rol speelt, is dat we als mens kuddeieren zijn. Sociale wezens die zich aanpassen aan de groep. Maar ben je nooit alleen, dan is de kans groot dat je je heel vaak aan anderen conformeert. Het gevaar bestaat dat jouw

### Flying solo

Besluit je met de zomer in zicht de stoute schoenen aan te trekken en alleen op reis te gaan? Dan zijn dit handige apps.

#### TRIPR

Soms is het fijn om ervaringen uit te wisselen, de beste tips van *locals* te krijgen of toch een stukje samen met iemand te reizen. Tripr richt zich op toekomstige trips van mensen die alleen reizen. Je kunt je bestemming in de app zoeken en aangeven of je contact wilt met een inwoner of een andere toerist, om zo samen de stad te bezichtigen.

#### RENDEZWHO

Deze vriendschapsapp brengt jou in contact met een *mystery friend*. Het enige wat je van diegene weet, is of hij of zij ook alleen reist en hoe ver jullie van elkaar verwijderd zijn. Je communiceert met GIF'jes, muziek en berichtjes. Een soort digitale penvriendin zonder dat je je alleen-zijn hoeft op te offeren.

#### TRIPIT

Het lastige aan alleen reizen is dat je niemand hebt die je eraan herinnert hoe laat de volgende vlucht gaat en dat je je paspoort niet in het kluisje moet laten liggen. De app Triplt doet dit voor jou. Al je boekingen en reserveringen worden gebundeld en in een schema verwerkt. Lekker overzichtelijk, zodat je niets vergeet.

## Ben je nooit alleen, dan is de kans groot dat je je altijd conformeert aan anderen

eigen wensen ondergesneeuwd raken.' Toch zie ik ze wel in mijn omgeving. Mensen die prima alleen kunnen zijn en rustig met als enig gezelschap een bak popcorn naar de bioscoop gaan als er een film draait die ze graag willen zien. Dat kán met intelligentie te maken hebben. Een onderzoek dat vorig jaar in het wetenschappelijk tijdschrift *The British Psychological Society* werd gepubliceerd ging over hoe intelligentie en vriendschap ons geluk beïnvloeden. De wetenschappers kwamen erachter dat mensen met een hoog IQ minder gelukkig zijn als ze continu andere mensen om zich heen hebben. Oftewel, slimme mensen zijn graag regelmatig op zichzelf. Goed alleen kunnen zijn zegt zeker iets over iemand, vindt ook coach De Moei: 'Mensen die prima alleen kunnen zijn, hebben geen anderen nodig om zich compleet te voelen. Ze kunnen goed met zichzelf opschieten en maken zich niet zo druk om wat anderen van hen vinden. Ze zijn hun eigen beste vriend.' En dat heeft deels met je karakter te maken, maar ook met je geslacht. Even kort door de bocht, maar over het algemeen kunnen mannen iets beter alleen zijn, aldus De Moei: 'Mannen ontlenen hun status vaker aan werk, terwijl vrouwen hun identiteit meer ophangen aan hun relaties met anderen en wat ze voor hen betekenen. Ze willen een goede moeder, vrouw of vriendin zijn. En dus zullen ze vaker geneigd zijn om het gezelschap van anderen op te zoeken.'

### MOOIE INZICHTEN

Elize (34) is dan misschien een uitzondering, ze heeft totaal geen problemen met alleen-zijn, vertelde ze mij. Sterker nog, ze kan er enorm van genieten en is bijvoorbeeld al meerdere keren in haar eentje op retraite gegaan en gaat zonder problemen *all by herself* sushi eten als ze daar zin in heeft. Elize: 'Ik vind het fijn om alleen op

pad te gaan. Dat zit in mijn aard, als kind kon ik al uren zoet zijn in m'n eentje. Dan verzon ik wilde avonturen die mijn poppen beleefden of ik zwierf door de duinen. Vorig jaar ben ik in mijn eentje naar Nepal gegaan, dit jaar staat Cambodja op de planning. Een groot voordeel van alleen reizen is dat ik met niemand rekening hoeft te houden. Bevalt een plek mij niet? Dan gooi ik gewoon mijn reischema om. Niks overleg, nooit irritaties. Heerlijk.' De grote vrijheid die alleen-zijn met zich meebrengt, is inderdaad een dikke bonus. Ik begrijp Elize wel, ik vond het in Valencia ook ideaal om eindeloos te kunnen snuffelen op markten en in vintage winkels zonder een morrende wederhelft naast me. Maar *only the lonely* dingen ondernemen heeft nog veel meer voordelen. Het geeft zelfvertrouwen en zelfkennis, zegt trainer De Moei. 'Om zelfvertrouwen te hebben, moet je alleen kunnen zijn. Anders leun je vooral op anderen. Door in je eentje dingen te ondernemen, leer je zelfstandig te zijn, op je eigen oordeel te vertrouwen en jezelf te waarderen. Alleen-zijn is het mooiste cadeau dat je jezelf kunt geven.' Maar er is nog meer moois. Ben je altijd druk in je hoofd en met tien dingen tegelijk bezig? Door op jezelf te zijn krijg je meer innerlijke rust. Door even met niemand te praten of niets te *liken*, is er eindelijk ruimte om naar jezelf te luisteren. Je weet wel, die *inner voice*. Hierdoor kun je dingen analyseren en nadenken over wie je bent en wat je wilt in het leven. De Moei: 'Zulke vragen zijn niet altijd makkelijk en dit is precies waarom sommige



## Af en toe alleen zijn is ook goed als je vaak heel druk bent in je hoofd

mensen het lastig vinden om alleen te zijn. Het confronteert je met jezelf. Maar het levert vaak prachtige inzichten op. Juist daar zit de werkelijke rust.'

### EERST KOFFIE

Goed nieuws: alleen-zijn kun je prima leren. Nu hoeft je niet meteen vriendschappen te elimineren of je baan op te zeggen om een solo trektocht door de Himalaya te maken. Welnee. Een kind dat net leert fietsen doet ook niet meteen mee aan de Tour de France. Dus, begin klein. Ga bijvoorbeeld eerst alleen koffie drinken aan de bar in Starbucks, en daarna ga je een keer in je eentje naar een lunchtent of café. En als je graag alleen wilt leren reizen, maak dan eerst een citytrip in Europa. Zo bouw je het stap voor stap op. Frank de Moei: 'Oefening baart kunst, het wordt steeds makkelijker om alleen te zijn.

Het mooie is, je hoeft niet eens de deur uit om de kunst van het alleen-zijn onder de knie te krijgen. Begin eens met een simpele meditatie. Op de bank, zonder afleiding van tv of telefoon, want we worden de hele dag gebombardeerd met informatie. Of maak een wandeling. De mooiste beloning is het ontdekken van jezelf. En zo is het maar net. Toen ik aan het einde van mijn cursus Spaans zonder enige gêne helemaal alleen in restaurants zat en in nagenoeg vlekkeloos Spaans mijn bestelling kon doorgeven en een babbeltje maakte met de kok, glom ik van trots. •