Veel mensen voelen zich afgescheiden van hun omgeving. Ze hebben het gevoel alleen te zijn. Ze kijken naar anderen en zien dat die zich wel verbonden voelen. Maar zelf voelen ze het zo niet. Ook al zijn ze in gezelschap, dan nòg voelen ze zich alleen. En wat is er eenzamer dan in gezelschap te zijn en je toch alleen te voelen?

Hoe ze het ook proberen, ze voelen die verbondenheid gewoon niet. Ze weten dat ze iets missen, maar hoe lossen ze dit op? En ligt het aan hen, of hebben meer mensen dit gevoel? Zijn ze misschien niet sociaal genoeg? Het gevoel niet verbonden te zijn overkomt ons allemaal wel eens. Laten we eerst kijken waardoor het ontstaat en daarna hoe we het kunnen oplossen.

Afscheiding is een logisch gevolg van onze ik-cultuur. Alle aandacht wordt gericht op het individu. Het is ‘ik’ versus de wereld. Hoe groter de gemeenschap, hoe groter het gevoel afgescheiden te zijn.

Je kunt fysiek alleen zijn, maar je toch emotioneel verbonden voelen met anderen. Hoe meer je je identificeert met anderen, hoe groter het gevoel van verbondenheid. En hierin ligt het probleem van onze huidige maatschappij: We oordelen meer dan dat we elkaar (h)erkennen. We zien onszelf als individu, in plaats van onderdeel in het groter geheel.

De behoefte aan verbondenheid zit in onze genen. Natuurlijk heeft de een er meer behoefte aan dan de ander. Sommige mensen krijgen juist energie van alleen zijn. Maar dat betekent nog niet dat je je niet verbonden voelt. Hoe vind je de weg terug naar verbondenheid?

Stop de focus op tegenstellingen. Hoe meer je andere mensen beschouwt als anders dan jijzelf, hoe groter de afscheiding. We kunnen ons kennelijk het beste identificeren met mensen die iets met ons gemeen hebben.

Overdreven gezegd voel je je niet verbonden met een banaan, want je hebt niets gemeen met elkaar. Hoe meer oordeel, hoe meer verschillen tussen jou en anderen. Hoe meer verschillen, hoe meer conflicten je ervaart. Want je hebt zelden conflicten met mensen waar je je erg mee verbonden voelt.

Kortom, stop met zoeken naar verschillen en focus je op de overeenkomst met anderen mensen.

Niets is makkelijk dan iemand te beoordelen of veroordelen. Stoppen met oordelen doe je vooral voor jezelf, want jouw wereld wordt er groter en mooier door. Anderen veroordelen verbreekt de verbondenheid met je omgeving. Jezelf veroordelen verbreekt de verbondenheid met jezelf. Hoe meer je jezelf en anderen accepteert, hoe meer je je verbonden voelt – met jezelf en met anderen.

Kortom, wat van binnen is, is ook van buiten. De oplossing voor meer verbondenheid ligt dan ook vooral in jezelf. Hoe meer je je verbonden voelt met jezelf, hoe meer je die verbondenheid ook kunt uitdragen naar je omgeving. Hoe meer je jezelf en andere mensen gewoon kunt laten zijn, hoe minder je denkt: “Ik voel me niet verbonden met deze wereld.”