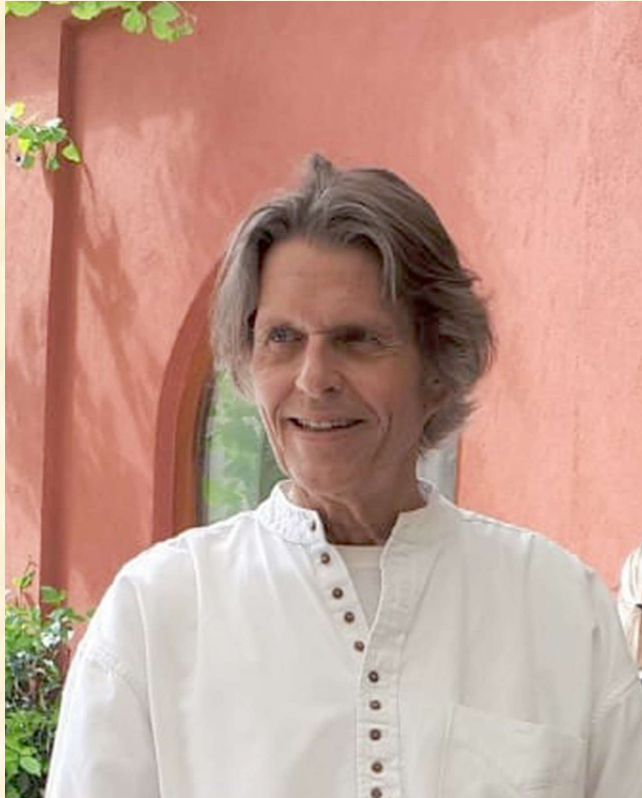


Thema-dag
Het gevecht
met de
Eenzaamheid





**In diepe dankbaarheid opgedragen aan
Harm Wagenmakers
mijn liefde en mijn man
28 juni 1947 – 24 december 2018**



**Je omhulde mij met je liefde
je vertrouwen in mij ontroerde mij
je inspiratie gaf mij vleugels**

**Nu ervaar ik je liefde op een andere wijze:
je legt woorden in mijn hart
en ook al zijn we nu gescheiden van elkaar,
ik voel je zo dichtbij**

**Zo blijven wij ook nu in liefde
met elkaar verbonden:
onze zielen spreken met elkaar
onze harten zijn blijvend op elkaar betrokken**

Door de eenzaamheid heengaan

Alleen. Zo koud. Alsof je nooit meer warm zult worden. Alleen in de nacht, alleen met verloren dromen. Alleen met al die onrust in je ziel, met emoties die je naar de keel grijpen: zij zijn jou de baas in plaats van jij hen.

Je voelt: er is geen andere weg dan voorwaarts gaan en er doorheen gaan. Goedbedoelde raadgevingen, zo van: *Je moet maar denken, je bent niet de enige die zich eenzaam voelt*, helpen niet. Ze maken alleen maar duidelijk dat alleen diegene het begrijpt die ook zelf door de diepste eenzaamheid is heengegaan.

Door de eenzaamheid heengaan (2)

Leven bij de dag. Dat is al zwaar genoeg. Want elke dag heeft genoeg aan zijn eigen duisternis. Laat de toekomst open, die ligt ongrijpbaar verborgen achter de horizon.

Alleen. Stilte die je omhult. Je kunt proberen die te ontlopen door je in je werk te storten. Het helpt nooit echt, want is slechts uitstel. De stilte wil gehoord worden en beluisterd.

Door de eenzaamheid heengaan (3)

Want alleen dan zul je ontdekken dat de stilte spreekt. Tot jou. En dan, als je eindelijk haar taal begint te verstaan, onthult zich in je ziel een hoger, dieper weten. Een weten, groter dan alles waartoe het denken in staat is, een weten dat uitzicht biedt op een wereld die groter is dan de aardse werkelijkheid.

Aanvaard de eenzaamheid, luister naar de stilte en voel hoe levende krachten van liefde je beginnen te omhullen en verwarmen. Krachten van liefde die al die tijd gewacht hebben, net zolang tot je hen bewust zou worden en zij jou mochten omhullen.

Door de eenzaamheid heengaan (4)

Aanvaard de eenzaamheid. Luister naar de stilte, leef van de levende liefde die je ongezien omhult, let op de antwoorden op al je vragen die nu in je hart geboren worden en besef: ik zag de eenzaamheid als mijn vijand, maar nu zie ik hoe zij mij tot zegen werd.



Danielle Steel:

De mensen in ons leven hebben er een handje van ons in de steek te laten.

Onze dierbaren sterven, partners lopen weg, we krijgen ontslag als we niets verkeerd hebben gedaan.

En mensen die van elkaar houden, kwetsen elkaar soms, ook al is dat het laatste wat ze willen.

Het leven is pijnlijk en er zijn geen garanties.

De buurvrouw zei:

Het blijft een bizar idee dat ze daar al die jaren lag.

Er zaten maar twee stenen tussen haar en mijn twee kinderen die al die jaren aan de andere kant van de muur lagen.

Eenzaamheid:

- **Even schadelijk als 15 sigaretten p.d.**
- **30% meer kans hartfalen**
- **27% sterft eerder**
- **Gevaarlijker dan obesitas**
- **Dodelijkste epidemie**

Definitie Eenzaamheid:

- 1. Gevoel van gemis van maatje**
- 2. Er alleen voor staan**
- 3. Niemand is geïnteresseerd in jou**
- 4. Niet begrepen worden**
- 5. Mantelzorgers**
- 6. Het gevoel dat iedereen het voor elkaar heeft behalve jij**

Loop jij het risico eenzaam te worden?

- **Gebrek aan eigenwaarde**
- **Verlegen**
- **Onvermogen anderen te vertrouwen**
- **Te bewust van jezelf**
- **Angst voor afwijzing**

Thuis voelde ik me als kind onveilig. Er was altijd een sfeer van ruzie en zelfs wanneer er geen ruzie was, was ik op mijn hoede en wachtte af tot de volgende ruzie uitbrak.

Ook werd ik geslagen en – zo zie ik achteraf – geestelijk mishandeld. Dus trok ik me in mezelf terug en verstopte me zoveel mogelijk.

Op mijn 15^e liep ik weg van huis. Weg uit die omgeving waarin geen plaats was voor mij, zeg ik nu, nu ik terugkijk. Maar ik hield wel trauma's aan die jeugdervaringen over, al had ik dat heel lang zelf niet door.

De gevoelens van eenzaamheid die ik nu doorleef, komen daar vandaan.

Oorzaken eenzaamheid:

- **Dominante ouder**
- **Onveilige sfeer**
- **Niet mogen zijn die je bent**
- **Ouder wilde geen kinderen**
- **Geen liefde**

En Jezus zei tot zijn leerlingen:

Blijft hier zitten, terwijl ik heenga om daar te bidden. En hij nam Petrus en de twee zonen van Zebedeüs mee.

En hij werd zeer bedroefd en zijn krachten begaven hem. Toen zei hij tot hen: Mijn ziel is zeer bedroefd, tot stervens toe; blijft hier en waakt met mij.

En Jezus zei tot zijn leerlingen: (2)

Hij ging enige schreden verder en wierp zich op zijn aangezicht en bad: Mijn Vader, als het mogelijk is, laat deze kelk aan mij voorbijgaan; doch niet gelijk ik wil, maar gelijk Gij wilt.

En hij kwam bij zijn leerlingen en vond hen in slaap en sprak tot Petrus: Hebt gij dan niet de kracht één uur met mij te waken?

Kruiswoord:

**En omstreeks het negende uur riep Jezus met
machtige stem:**

Eli, Eli, lama sabachtani?

**Dat is: Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij mij
verlaten?**

Bedmanieren.nl:

Somberheid na de seks wordt lang niet altijd veroorzaakt door een tegenvallende sekspartij, te weinig intimiteit of doordat de vrouwen last hebben van seksuele klachten tijdens de seks, waardoor ze misschien balen of zich schuldig voelen.

Meestal wordt het ervaren als iets dat uit de lucht komt vallen.

Een moeder zei:

Mijn baby is onrustig als hij niet bij mij is; ik merk dat hij zich dan onrustig voelt. Ook huilt hij dan meer.

Daarom ging ze een draagband gebruiken.

Angst

**Niet de eenzaamheid is een bedreiging voor de mens,
maar de angst voor de eenzaamheid.**

Een man die zijn vrouw verloren had, zei:

Het was op een moment alsof de sluier werd opgetild en ik zag en voelde hoe ik mijn hele leven lang gedragen en geleid werd.

Ik zag de engel die mij droeg, ik zag de liefde waarmee ik omhuld werd.

Vanaf dat moment voel ik een diepe vrede vanbinnen, ook al voel ik mij heel vaak eenzaam. Maar toch is het nu anders.

Een vrouw met gezondheidsproblemen vertelde:

Ik zag plotseling hoe dit leven deel uitmaakte van een reeks van levens, waarin ik steeds weer probeerde een stap verder te komen op het pad van geestelijke groei.

Ik zag ook dat fouten en misstappen helemaal niet erg zijn, maar ons juist de kans geven tot inzicht te komen en bewuster te worden.

Daardoor besepte ik plotseling dat dit leven waarin ik zo gehandicapt ben, een diepe zin heeft.

Renée Zeylmans schreef:

Heeft eenzaamheid zin? Ik kan hier volmondig ja op zeggen.

Maar laten er geen misverstanden ontstaan over deze uitspraak!

Het is van tijd tot tijd verschrikkelijk, soms bijna ondraaglijk beangstigend.

Dan kan ik alleen nog wanhopig smeken om hulp, met hart en ziel de geestelijke wereld aanroepen: 'Christus ontferm U over mij.'

Schopenhauer stelde

**dat het de belangrijkste studie
(zeg maar:opgave) van de jeugd zou moeten zijn
om eenzaamheid te leren verdragen, omdat zij
een bron van geluk en van gemoedsrust is.**

Thomas à Kempis:

**Iemand heeft eens gezegd: zo dikwijls ik
(uit eenzaamheid) onder de mensen ging,
ben ik iets van mijn eigen mens-zijn kwijtgeraakt.**

Goethe schreef:

**Talent ontwikkelt zich in eenzaamheid,
karakter in de stroom van het leven**

De Zwitserse schrijfster Ágota Kristóff laat een romanfiguur zeggen:

Ik zeg hem dat het leven van een volstrekte nutteloosheid is, het is zinloosheid, waanzin, lijden zonder einde.

De Nederlandse schrijfster Karin Spaink zegt over haar ziekte:

Er is geen nut.

Ziekte komt zonder aanzien des persoons, het is een wreed lot.

We kunnen niet verdragen dat ziekten goede mensen bezoeken. Maar een virus heeft geen moraal. Was het maar zo.

Bert Keizer schrijft:

Lijden, dat is pijn zonder hoop.

En elders zegt hij:

We worden gegijzeld door gelovigen die willen dat het leed tot het bittere einde wordt geleden, omdat het een diepere zin zou hebben.

Albert Camus:

Het leven een absurd en zinloos bestaan is.

Hij stelde ook:

**Het leven heeft geen zin en de enige filosofische vraag is of je zelfmoord moet plegen of niet.
(Wat hij overigens niet gedaan heeft: hij stierf door een auto-ongeluk.)**

***Broeder Henry Vesseur uit de
Sint-Willibrordsabdij in Doetinchem, vertelt:***

Stilte is de plek van de godsontmoeting

En: Ik kom van God en ik ga naar Hem terug.

En: Stilte is niets doen, ook niet denken. Je moet het niet opvullen met ideeën en projecties. Je moet leeg worden, zodat God je kan vullen. Het ego maakt plaats voor God.

Toch is het geen passieve stilte die hij zoekt en beoefent. Integendeel:

Ontvankelijkheid is de hoogste vorm van activiteit.

Interview Trouw:

Hoe kunnen we kinderen en jongeren helpen tegen eenzaamheid?

Manfred Spitzer antwoordde:

Ik denk dat we kinderen tot op een zekere hoogte kunnen inenten tegen eenzaamheid op latere leeftijd. En wel door ze dingen bij te brengen die plezier geven als je ze gemeenschappelijk doet. Een kind dat viool heeft leren spelen, weet: in het orkest klinkt het nog veel mooier dan alleen. Dat kan later, in eenzame perioden, een toegang geven tot een sociaal netwerk.

Spitzer vervolgt:

De belangrijke schoolvakken zijn wat mij betreft sport, muziek, theater en gemeenschappelijke projecten.

Samen dingen doen. Dat is zo belangrijk.

Maar dat zijn nu vaak de 'zwakke' vakken.

Nu we weten dat eenzaamheid doodsoorzaak nummer 1 is, moeten we daar echt anders over gaan denken.

De schrijfster Karen Armstrong vertelt:

Als we om drie uur in de nacht wakker worden en ons dingen afvragen: Waarom moet mij dit nu overkomen?, Waarom heb ik niet wat x heeft?, Waarom houdt niemand van me en waarom krijg ik maar zo weinig waardering? – en er zijn nog momenten genoeg dat ook ik me dit soort dingen afvraag – dan blijkt dat het ego de kern van al ons verdriet vormt.

Wanneer je je er gedurende enkele momenten buiten kunt plaatsen, voel je je groter en beter.

Wat te doen tegen eenzaamheid?

- 1. Inzicht in de ziel van de mens
verwerven
(= Praktische menskunde)**
- 2. Bewustzijn van de geestelijke
wereld verwerven**
- 3. Vrijheid behoeden**
- 4. Ons op een nieuwe manier met anderen
verbinden**

De vier temperamenten:

1. Sanguinisch:

extravert, reageert op alles, wisselt snel van thema

2. Flegmatisch:

ergert zich niet zo snel, dromer, treedt niet graag op de voorgrond

3. Melancholisch:

piekeraar, graag alleen, diepzinnig, toeverlaat voor anderen

4. Choleric:

enthousiast, ontvankelijk, sterk karakter, plichtbewust