

HOE WERK ALLEENWEES en EENSAAMHEID?

Dr Petrus Moolman
In Covid-19 afsondering, Maart 2020

Covid-19, die wêreldwye Coronavirus het die aarde met 'n slag getref! Hoe snaaks dit ookal mag klink, in sommige opsigte is dit die beste ding wat ooit kon gebeur het. Ek verwys spesifiek na die aarde. Oral is daar tekens dat die aarde skielik weer begin asemhaal, 'n bietjie rus. Water word skoner, dierelewe wat verdwyn het kom terug. Kan jy jou voorstel hoe lekker die aarde asemhaal nou dat daar so min verkeer op die wêreld se paaie en vliegtuie in die lug is!

Ons as sosiale mens spesie vaar egter minder goed met alleenweesⁱ as die aarde. Met die verpligte 'sosiale afstand' wat (noodsaaklikerwys!) op ons afgedwing word, kan baie dinge in ons persoonlike lewe verkeerd loop. Ek lees dié week iemand skryf dat sosiale afstand net nie eensaamheid moet word nie. Eensaamheid kan ernstige fisiese, emosionele en selfs sosiale nagevolge hê. Daar is geen twyfel nie dat eensaamheid 'n negatiewe uitwerking het op mediese risikotoestande soos kardiovaskulêre kwale en diabetes. Die verpligte sosiale afstand tussen ons as mense kan eweeens negatiewe sosiale uitwerking hê. Eensaamheid is iets wat op 'n manier 'aansteeklik' kan wees wanneer die gevoel van eensaamheid ook oorgedra word op mense met wie ons wel in aanraking kom. *Aan die anderkant sê navorsing, versprei geluk en vreugde gelukkig vinniger tussen mense as eensaamheid en ongelukkigheid!*

Vir sommige mense beteken die alleenwees van ons inperking onmiddelik 'eensaamwees'. Vir ander is die alleenwees 'n heilige oomblik, een van verryking, geestelike asemhaling en somer net 'n heerlike, welkome stil word.

Wat is die verskil tussen 'alleenwees' en 'eensaamwees'?

Daar is baie mense wat alleen is en daaraan gewoon is. Sommige het verkies om die lewenspad alleen te loop. Ander is deur omstandighede gedwing om alleen te wees. Baie alleenmense – veral dié wat dit so kies – ervaar alleenwees as normaal. Dit is hulle lewe. Vir hulle is die verpligte inperking van die oomblik dalk net 'n ongemaklikheid omdat hulle nie kan gaan werk nie. Andersins is dit werklik nie vir hulle 'n probleem nie. Ander ervaar alleenwees egter as 'eensaamheid'.

Eensaamheid vind sy slagoffers regoor die lewenspan. Dit is beslis nie net ouerwordende persone wat eensaam kan word nie. Veral die ouderdomsgroep 18-25 jaar is 'n groep wat baie vatbaar is vir die verskynsel van eensaamheidⁱⁱ. Daar is baie faktore wat alleenwees in eensaamheid kan verander. Dié kan tussen ouderdomsgroepe verskil, maar dinge soos persoonlikheidsfaktore (bv ons gebrek om onself onder moeiliker omstandighede te kan handhaaf), beoordeling van onself, hoe ons dinge buite ons beheer hanteer, sosiale verhoudinge, ons vermoë om ons tyd te kan bestee en bestuur, vorm alles risikofaktore wat

tot eensaamheid kan lei. *Die belangrikste, wat vir alle mense oor alle ouderdomsgroepe geld, is ons geloof in Jesus Christus en hoe ons persoonlike verhouding met die Here ons lewe en ons bestuur daarvan beïnvloed – veral wanneer ons alleen is!*

In die geval van die ouerwordende mense gaan eensaamheid dikwels gepaard met die gevoelens van verlies aan selfstandigheid. Ons word toenemend afhanklik van ander. Ons voel dikwels dat mense ons nie ag vir wie ons was en steeds is nie. Ons hoor dit veral wanneer mense op 'n degraderende manier oor ons as 'oumensies' begin praat. Baie ouerwordende mense beleef toenemend 'n verlies aan kontak met kinders en familie. Hulle selfbeeld begin taan en hulle vereensaam omdat hulle verhouding met God dikwels ook agteruitgaan. Hulle koester gedagtes van 'n onvervulde lewe met baie verspeelde kanse en selfs skuldgevoelensⁱⁱⁱ. Persone in die hoër ouderdomsgroep loop daarom die risiko van groeiende eensaamheid – veral wanneer hulle alleen woon. Ouerwordende persone wat egter 'n hegte sosiale kontak met vriende en familie behou, ervaar minder eensaamheid – selfs al is hulle in die hoër ouderdomsgroep. Boonop sorg goeie gesondheid en fisieke onafhanklikheid vir minder van die ervaring van eensaamheid^{iv}.

Om alleen te wees, kan eensaamheid word, maar dit kan ook - kom ons noem dit 'n "heilige oomblik" word^v. In Engels word daarna verwys as 'solitude'^{vi}. Vir die doel van hierdie artikel noem ek dit "heilige alleenwees". Heilige alleenwees verander eensaamheid in 'n geestelik-verrykende ervaring van heelheid, betekenisvolle verbintenis ("connectedness") met myself, met ander – al is hulle vir 'n wyle nie by my nie, die omgewing – al kan ek nie buite rondstap nie, en ten diepste 'n innige verbintenis met God. Hy is nooit weg nie en help my in my heilige eensaamheid om die uitdagings van alleenwees te omskep in 'n verrykende ervaring met Hom.

Heilige alleenwees word verkry deur die afgesonderde, geleentheid van alleenwees te benut terwille van selfverryking in die teenwoordigheid van God. Ek gebruik die oomblik om te dink, te mediteer en Hom ryk en diep in my oomblik van alleenwees te ontdek. Ek staan in verwondering oor die magiese, ingeboude herstelvermoë van die aarde wanneer die mens gedwing word om van die omgewing te onttrek na die klein omgewing van ons huis of woonstel. Ek verlang en reik uit na mense wat my lewe verryk en versier. Ek is dankbaar vir die vooruitsig om hulle weer binnekort te kan sien. Ek herontdek God en laat toe dat Hy my herontmoet. Ek het skielik tyd tot my beskikking om die Bybel te bestudeer. Ek asem die rykdom van sy teenwoordigheid in. Ek ontdek skielik tyd wat ek voor Hom kan kniel en met Hom kan praat en voor Hom kan sug. Skielik ontdek ek hoe ek my verhouding met Hom, met ander en met die wêreld miskyk en afgeskeep het in my gejaag om die lewensbaan. Om, en om en om ...

Die oomblik van alleenwees word heilig, afgesonder, vir God. 'n Kosbare tyd van heilige alleenwees.

Hoe kan ons in ons omstandighede van alleenwees, eensaamheid voorkom?

- **Struktureer jou dag^{vii}. Moet nie deur die ure van alleenwees meegesleep word omdat jy nie daarvoor beheer het nie. Wéét wat jy vandag wil doen. Bestuur die ure van alleenwees. Wéét wat jy wil bereik. Dan kry jy beheer, nie die alleenwees nie. Doen die dinge wat jy al solank al uitstel. Jy sal ontdek dat die 21 dae dalk te min kan wees.**
- **Bly op hoogte van wat in die wêreld gebeur. Daar word gesê dat ons in 'n oorlog met 'n onsigbare vyand is. Ken jou vyand se naam, sy impak en hoe die wêreld daarop reageer, sodat jy elke dag reg kan kies, selfs alleenwees.**
- **Maak 'n studie van iets wat jy lank gelede al wou doen. Reis die wêreldvol deur die soekenjins van jou rekenaar, tablet of selfoon. Droom!**
- **Reik uit na die mense na wie jy verlang, dié met wie jy lanklaas gepraat het. Ondersteun dié wat jou positiewe ondersteuning nodig het. Bemoedig dié wat is waar jy sou gewees het as jy alleenwees eensaamheid laat word het.**
- **Skryf, dig, formuleer jou reis as 'n joernaal oor dié tyd, wat jyself later, jou kinders en kleinkinders kan geniet en waaruit almal kan leer.**
- **Kry beheer oor wie jy is, hoe jy oor jouself dink. Ontdek jouself as die beeldraer van God – wat God se vingerafdrukke oorvloedig binne die ruimte waar jy nou alleen is, agterlaat, sodat ander dit later kan bestudeer en daardeur verryk word.**
- **Heilig jou alleenheid. Geniet dié oomblikke – hulle gaan binnekort weer verby wees. Jy en ek gaan binnekort weer om die baan begin jaag – genadeloos, om, en om en om ...**
- **Ondek God!**

ⁱ Cacioppo, J.T., Fowler, J.H. & Christakis, N.A. 2009. Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network. *Journal of Personality and Social Psychology* December:1

ⁱⁱ Doman, L.C.H., & Le Roux, A. 2010. Die oorsake van en bydraende faktore tot eensaamheid - 'n literatuuroorsig. *Tydskrifvir Geesteswetenskappe* 50(2):216-228

ⁱⁱⁱ Louw, D. 2008. *Cura Vitae: Illness and the Healing of Life*. Wellington: Lux Verbi.BM.

^{iv} Hawkey, L.C., Wroblewski, K., Kaiser, T. & Luhmann, M. & Schumm, L.P. 2019. Are U.S. Older Adults Getting Lonelier? Age, Period, and Cohort Differences. *Psychology and Aging* 34(8):1144–1157

^v Payne, B.P. & McFadden, S.H. 1994. From Loneliness to Solitude: Religious and Spiritual Journeys in Late Life. (In Thomas, L.E. & Eisenhandler, S.A. eds. *Aging and the Religious Dimension*. Connecticut: Auburn House. p. 13-27).

^{vi} Louw, 2008:503; Moolman, P.L. 2018. Holistic, Motivational Life Management in Ageing: A Gerontological-Pastoral Perspective. Mafikeng: NWU (Thesis PhD). p. 79-81.

^{vii} Queen, T.L., Stawski, R.S., Ryan, L.H. & Smith, J. 2014. Loneliness in a Day: Activity Engagement, Time Alone, and Experienced Emotions. *Psychology and Aging* 29(2):297–305