

EENZAAMHEID

Op weg naar een definitie

Eenzaamheid is een term die verwijst naar het gevoel van er alleen voor te staan in je leven. De kern van het eenzaam zijn is het zich niet verbonden voelen met één of meerdere anderen.

Het gevoel heeft twee polen, enerzijds het onvervulde verlangen naar soortgenoten en anderzijds de prijs van de bevrijding van het uitbreken uit het sociale systeem waarin je gevangen zit. Eenzaam zijn levert dan de verrukking en vreugde van het bevrijd zijn door je eigen weg te gaan en het ervaren van innerlijke vrijheid. Eenzaamheid als onvervuld verlangen kan een verzameling gevoelens oproepen als verdriet, angst, zinloosheid en leegte. Ze kan leiden tot lichamelijke en/of psychische klachten en leegte legt beslag op veel psychische ruimte. Zo staat eenzaamheid het meest bekend.

Er worden drie soorten eenzaamheid onderscheiden: emotionele-, sociale- en existentiële eenzaamheid. Onder deze laatste valt het lijden onder het gebrek aan verbinding tussen het dagelijkse zelf en dat wat je had willen voorstellen. Er is altijd ruimte tussen jezelf en het imago dat je uitdraagt. Iedereen is in staat zich te verbergen voor de ander.

Het psychodynamisch proces

Emoties worden door onszelf betekenis gegeven en kunnen ons aanzetten tot handelen of ze verlammen ons. De voorwaarde om je eenzaamheidsgevoel te kunnen duiden is het vermogen tot zelfreflectie. Je moet je gevoel bij je ervaring benoemen m.a.w. het contactgebrek als feit erkennen en het daarbij opkomende gevoel duiden in positieve zin (het genot van het alleen zijn) of in negatieve

zin (de pijn van het alleen zijn). Vervolgens zetten de emoties je aan tot handelen of ze verlammen ons. Let wel: wie een gemis kan voelen staat tevens open voor verbinding.

Emoties zijn een construct op basis van gewaarwordingen, taal, opvoeding, zelfbegrip en je geschiedenis. Het eenzaamheid gevoel kan opgevat worden als de nageboorte van reflectie, zelfreflectie en het vermogen om te lijden aan wat niet is.

De behoefte aan contact biedt samen met de behoefte aan zelfrealisatie de mogelijkheid aan het individu om zich te ontwikkelen tot een persoon met een toekomst binnen de groep waartoe hij/zij wil behoren. Beide behoeften zijn de weg tot zelfinzicht en bieden de mogelijkheid tot zelfsturing. Onze verwachtingen verstoren en vernietigen soms onze gemoedsrust. Het zijn de toekomstige teleurstellingen die van tevoren gepland zijn.

De tendens tot individualisering en de individuele beslissingsvrijheid creëert de mogelijkheid tot ontvoogding en tot eenzaamheid. Het streven naar individualiteit strijdt met de hunkering naar geborgenheid en harmonie. Wanneer hechting niet lukt kan eenzaamheid het resultaat zijn. Eenzaamheid moet je afzetten tegen de impliciete norm van onze maatschappij dat je geslaagd bent als je als koppel optreedt, en, dat je gelukkig moet zijn. Die norm is door velen niet te bereiken gezien hun kwaliteiten, vermogens en hun persoonlijke geschiedenis met zijn kansen en de belemmeringen om deze tot ontwikkeling te brengen.

Hoe omgaan met eenzaamheid?

Eenzame mensen staan voor de opgave de realiteit te accepteren en zich niet te verliezen in de bodemloze put van het aangaan van steeds nieuwe contacten. De start van eenzaamheidsbestrijding is komen tot een realistische verwachting van jezelf en van de situatie waarin je verkeert. Eenzaamheid is een subjectieve beleving van het gemis van relaties. Sociale activiteiten hoeven niet de oplossing te zijn voor het gemis. Men kan beter leren omgaan met dat verlies. Alleen zijn is niet per se eenzaam zijn. Je kan ook eenzaam zijn in een relatie.

Eenzame mensen kunnen in een negatieve spiraal komen. Eenzaamheid kan leiden tot, of ontstaan uit, sociaal isolement. Het is een 'persoonlijke ervaring' die afhankelijk is van de werking van het netwerk, de ervaren steun en de diepte van het isolement. Tenzij, je iemand bent die juist de eenzaamheid zoekt zoals de kluisenaar die juist goed gedijt in zijn geïsoleerd bestaan. Voor hem is eenzaam zijn een vorm van geluk.

Existentiële eenzaamheid kan ontstaan wanneer het leven ervaren wordt als zinloos en het eenzame individu er niet in slaagt om zingeving te vinden c.q. te ontwikkelen. Dan wordt de eenzaamheid gekaapt door angst, angst het bestaan niet aan te kunnen.

Lars Svendsen personaliseert eenzaamheid. Voor hem speelt het een gebrek aan vertrouwen in andere mensen de grootste rol in het ontstaan van eenzaamheid. Eenzame mensen zijn vaak ontzettend kritisch, zowel tegenover zichzelf als tegenover anderen. Daardoor voldoen anderen nooit aan hun eisen, waardoor de behoefte aan verbinding niet wordt vervuld. En, omdat ze zo streng zijn voor

zichzelf zijn momenten alleen ook iets negatiefs. Terwijl het in het leven juist gaat om een balans tussen fijne momenten met anderen en fijne momenten met jezelf.

Stelling: Wat is waar? Eenzaam maar niet alleen of alleen maar niet eenzaam?

Iedereen kan eenzaam worden in welke situatie dan ook. Eenzaam zijn is een gevoel dat opkomt in een combinatie van je psychische constitutie en voldoende uitlokkende factoren. Het is een kwestie van resoneren met de omstandigheden en daarvoor de kans krijgen. Beide uitspraken zijn dan ook waar.

Eenzaamheid is dus niet altijd een probleem. Het wordt het wanneer het je ongelukkig maakt of een belemmering in je functioneren wordt. Dan moet je wat ondernemen.

Een passende aanpak om eenzaamheid te overwinnen

Leer jezelf kennen, geef jezelf een positieve rol en handel.

Wat zijn de factoren waar je rekening moet houden? Dat zijn:

- Je eigen vermogens (cognitief)
- Je eigen verlangens (psychodynamisch)
- De omgeving waaraan je vastzit
- Je mogelijkheden naast het verzorgen van je primaire behoeften

Wat kan je doen? Gebruik maken van je regelmogelijkheden en emotionele ondersteuning organiseren én aanvaarden. Dat betekent onder meer:

- Zich uitspreken t.o.v. een luisterend oor
- Leren leven met verdriet
- Irreële gedachten ontmaskeren
- Doorbreken van de negatieve spiraal
- Ondersteuning organiseren.

Uitsmijters

Wie eenzaamheid tot vriend maakt zal nooit teleurgesteld worden. Als er niemand is om lief voor jou te zijn op dit moment, doe het dan zelf.

Accepteer niet dat je gevoelens gebagatelliseerd worden.

Afzondering geeft je de ruimte om je te heroriënteren.