

# EENZAAMHEID

## Je Eenzaam Voelen – Niet Verbonden

De krachtige emotie van eenzaamheid is voor iedereen anders. Deze is gebaseerd op onze eigen perceptie van hoe "verbonden" we met anderen zijn. Dit verklaart waarom we ons zelfs in een menigte eenzaam kunnen voelen. Wanneer we enkele van de redenen begrijpen waarom we ons niet met anderen verbonden voelen, dan kan dat ons helpen te begrijpen waarom we ons gekwetst voelen:

- Het verlies van relaties - Het verlies van een levensgezel laat een grote leegte in ons leven achter. Deze eenzaamheid wordt versterkt wanneer we obstakels tegenkomen bij het opbouwen van nieuwe betekenisvolle relaties.
- Chronische ziekte – Onze aandoeningen beperken ons vermogen om een sociaal leven te leiden. Met tegenzin aanvaarden we uiteindelijk onze isolatie, terwijl we ons steeds verder terugtrekken.
- Verborgene geheimen – Elk geheim wordt met het verstrijken van de tijd een zwaardere last. Schuldgevoelens, woede of angst voor de gevolgen dwingen ons te geloven dat we het gewicht van de stilte in eenzaamheid moeten dragen.
- Een gebrek aan intimiteit – Een gevoel van onrust treedt op wanneer we iets persoonlijks (lichamelijk of emotioneel) met iemand anders delen en de ander er vervolgens voor kiest om een afstand te nemen. Je voelt je alleen omdat je jezelf zo kwetsbaar hebt opgesteld.
- Problemen met steun/vertrouwen – Wanneer we met rampspoed, een zware ziekte of verwoestende omstandigheden te maken hebben en ontdekken dat er niemand is tot wie we ons kunnen wenden.

De redenen waarom we ons niet met anderen verbonden voelen kunnen gecompliceerder zijn dan we hierboven hebben aangegeven. En toch is er maar één reden voor het gevoel van eenzaamheid. We zijn niet in staat om onze gedachten en gevoelens volledig met iemand te delen waarvan we weten dat zijn of haar steun en liefde standvastig zal blijven.

## Je Eenzaam Voelen – Je Identiteit

Er zijn enkele fouten die we vaak maken wanneer we in ons eentje met eenzaamheid proberen om te gaan. In een poging om met onze eenzaamheid om te gaan kijken we vaker naar films (alleen) of werken we langer. Sommige mensen vertrouwen op een huisdier, een hobby of zelfhulp-boeken om die leegte te vullen. Elk pad biedt slechts een tijdelijke hoop op een zonniger toekomst. Uiteindelijk wordt ons gevoel van eenzaamheid een onderdeel van onze identiteit. Zonder het zelf te weten isoleren we ons zo nog verder van die ene perfecte relatie.

Verwar nooit het *gevoel* van eenzaamheid met het daadwerkelijk eenzaam *zijn*. Deze twee bevinden zich aan tegenovergestelde zijden van het emotionele spectrum. De een zuigt ons leeg; de ander vermenigvuldigt onze middelen:

Je Eenzaam Voelen (Verlating)	Alleen Zijn (Eenzaamheid)
Geeft ons een leeg en onvoldaan gevoel	Geeft ons genoegdoening door middel van inspiratie

Versterkt de stress die we van binnen hebben opgebouwd	Biedt ons een bevrijding van afleidingen
Voedt zich met onze wanhoop en onze twijfel aan onszelf	Voedt ons lichaam, onze gedachten en onze geest

### **Je Eenzaam Voelen – Verbonden**

Net zoals je in een menigte een *gevoel* van eenzaamheid kunt hebben, zo kun je ook een kameraadschap ervaren wanneer je alleen *bent*. [Psalm 23](#) toont ons David's zekerheid over God's aanwezigheid in onze slopende momenten en moeilijke beslissingen, en temidden van "onze vijanden". De eeuwige liefde van de Heer geeft ons bescherming en troost, zelfs wanneer we oog in oog staan met de dood.

God beleeft er geen plezier aan wanneer wij ons eenzaam voelen. Tijdens zijn Romeinse berechting werd de apostel Paulus door zijn medewerkers verlaten ([2 Timoteüs 4:16-17](#)). God's zoon, Jezus Christus, werd door de mensen verlaten die zich het dichtst bij Hem bevonden, namelijk al Zijn discipelen ([Johannes 16:32](#)). In elke hopeloze situatie biedt God ons kracht en redding.

Het is God's bedoeling dat de mens een eeuwige verbinding met Hem heeft zodat we ons nooit alleen voelen - God verlangt er naar om bij ons te zijn. Daarom stuurde Hij Zijn geliefde Zoon, Jezus Christus, als een offergave om ons met Hem te herenigen ([Johannes 3:16](#); [Romeinen 5:8](#); [1 Johannes 4:10](#)). Als we op Zijn onvoorwaardelijke genade en liefde vertrouwen, dan gebruikt Hij anderen die Zijn liefde reeds hebben ervaren om onze levens weer in te vullen.