

BESWEER DIE EENSAAMHEID

Deur WILHELM JORDAAN



Nou die dag ná kerk hoor ek iemand vra aan 'n bejaarde man wie se lewensmaat 'n paar maande tevore oorlede is: "Hoe gaan dit nou met jou?" En hy antwoord: "Goed - as ek my vriende sien."

Juis in Desember is dit 'n veel-seggende sin. Want daar is duisende mense, ook en veral ons oueres van dae, vir wie dié groot vakansie maand met donkerte en

somberte gevul is. Ander se vreugde, genieting en bymekaar wees is bloot 'n bevestiging van die eie behoefte aan gemeenskap.

Uit die Rabbynse wysheidskat

kom 'n belangrike perspektief op eensaamheid. 'n Rabbi vra aan sy leerlinge: Hoe weet jy dat die nag in die dag oorgaan? Antwoord een: "As jy 'n skaap van 'n hond kan onderskei".



En 'n ander sê: "As jy 'n vyeboom van 'n dadelpalm kan onderskei". Dan sê die wyse Rabbi: "As jy in die gesig van 'n ander mens 'n medemens herken. Tot dán is dit nag."

Hieruit kom 'n belangrike insig: Donker en lig en nag en dag is deel van elke mens. En menslike eensaamheid is van die begin af aan ons gegee as die weefstof van die begeerte tot gemeensaamheid.

Só gesien toon die bejaarde by die kerk se antwoord op die welmenende vraag 'n dieper begrip: "Ek het vanuit my eensaamheid en alleenheid hiernatoe gekom om gemeensaamheid te beleef. Ek doen iets om dit te besweer."

As mens eensaam is, moet jy iets doen om dit teen te werk. En, net so belangrik, jy is veronderstel om 'n ander mens se eensaamheid te herken en iets daaraan te doen; om die ander te begelei tot 'n nuwe verstaan van alleenheid en eensaamheid. Dit is egter nie so maklik nie. Ons "doen" word dikwels gekelder omdat ons nie die tekens van eensaamheid "lees" nie – nie in onself nie en ook nie in ander nie.

Daar is liggaamlike tekens: Eensames laat dikwels na om na hul higiëne om te sien. Hulle het min eetlus, is dikwels vermoeid en kla oor allerlei pyne in die nek en skouers. Help diesulkes om dit reg te stel. 'n Afgeremde liggaam gaan saam met 'n afgeremde, eensame gees. Sielkundige tekens sluit in 'n afname in selfvertroue om iets ongewoons, selfs iets lekkers, aan te pak en saam daarmee kom die belewenis dat alles eintlik sinloos geword het. So sit dan maar en wag die dae om.

Al hierdie dinge spoel oor in gedrag wat getuig van afsluiting van ander,

emosioneel en fisiek. Terselfdertyd word daar dikwels aanspraak gemaak op ander mense om aandag aan hulle te gee. Dikwels klaerig aggressief so. Tog moet mens begrip hê vir eensames se gevoel van 'n knellende ingehoktheid. Jacques Brel se weemoedige lied geld spesifiek die ouer mens as 'n eensame mens:

Die oumense praat nie meer nie

Hulle illusies is verby

Die oumense droom nie meer nie

Hulle boeke het gaan slaap

Die klavier is vals

Die klein katjie is dood

Die oumense beweeg nie meer nie

Hulle wil het stadig geword...

Ten minste een manier van iets te doen vir eensame mense, is om met hulle gesprek aan te knoop. Gesprek behels vanselfsprekend praat én luister. Om vir 'n eensame mens te vra: "Hoe gaan dit nou met jou?" is om te sê: "Ek wil jou graag hoor." Gebruik jy dan net die fisiologie van jou ore, ly jy aan luisterversuim.

Waarlik luister behels opoffering; 'n gewilligheid om iets prys te gee en jou toegespitste aandag, as 'n geskenk, aan 'n ander te gee. Sodat jy die aard en diepte van die ander se eensaamheid kan peil en deurleef op die grondslag van: Hoe sou ek gevoel het as ek die ander was?

Toets jou luistergereedheid só: Wat doen jy as jy met 'n eensame mens praat. Is dit dalk 'n geval van: Ek sien jou mond en lippe beweeg en hoor jou stem, maar terwyl jy praat, dink ek wat gaan ek sê sodra ek aan die woord kom? Daar is verskeie voorbeelde van dié versuim:

Om met allerlei vinnige trooswoordjies, gerusstellings, opbeurings en simpatiserings vorendag te kom om die mens met wie jy praat oënskynlik beter te laat voel. Maar eintlik is jy besig om luister te ontwyk. Voorbeelde hiervan is sinnetjies soos: "Ag, jong, almal is maar eensaam en

kom daardeur; Toe maar, dis nie so erg nie; Tyd genees alle dinge; Dinge sal nog reg uitwerk vir jou..."

Dit is menslik en goed om 'n ander te troos, maar net wanneer jou troos gevoed word deur werklike begrip en egte deernis. Oppervlakkige troos bring nie werklik begrip oor wat in 'n ander se gemoed omgaan nie.

Nog 'n luisterversuim is om die ander in die rede te val deur ongevraagde en voortydige vertolkings van wat hy of sy sê - só of jy die dieper betekenis van dit wat jou vertel word reeds ver vooruit snap. Dit kan inderdaad so wees dat jy meer kennis en insig as 'n ander het, maar wanneer 'n mens te vroeg met frases kom soos: "Wat ek sou doen as ek jy is...; Waarom probeer jy nie..?; Dit lyk vir my vanselfsprekend dat..." verhinder jy dat die ander se eensaamheid onder eie woorde gebring word.

'n Ander manier is om dit waaroor die eensame praat te omseil deur die onderwerp te verander met frases soos: "Jy dink jy het probleme...; Wat jy nou sê laat my aan 'n ander ding dink...; Het jy gehoor van ...?" Sulke sinnetjies ignoreer die eensame mens se mededelings; asof dit nie regtig belangrik is nie.

Luisterversuim se uitwerking op 'n eensame mens is skrikwekkend, want dit sê jy wat eensaam is, maak nie werklik saak nie; jy is 'n onbeduidende voetnoot in die joernaal van die lewe. Soos Neil Diamond dit in 'n liedjie sing:

I am, I said

To no one there

And no one heard

Not even the chair... ■

Wilhelm Jordaan is 'n emeritus-professor en buitengewone professor in sielkunde by die Universiteit van Pretoria