

# Ensomhet er en betingelse ved livet



Anders Skuterud

psykologspesialist, konsulent for Nasjonalt senter for erfaringskompetanse i psykisk helse

Referanser fra Kierkegaard til Knøttene, Kahneman og Statistisk sentralbyrå gir god bredde og refleksjon om det å være menneske.

Lars Fr. H Svendsen, *Ensomhetens filosofi*. Universitetsforlaget, 2015. 192 sider

Ensomhet er et allmennmenneskelig fenomen. Det er en betingelse ved livet. Filosofen Lars Fr. H. Svendsen er en filosof som både henter forståelse fra idehistorien, fra dagens samfunnsfag og fra relevant empirisk forskning. Han har skrevet en bok om et tema med klar relevans for psykologifaget.

## Overskrider faggrenser

En fordel med filosofien er at den så lett kan overskride faggrenser. Når filosofen også plasserer seg i en filosofitradisjon som inkluderer empirisk forskning, kan referansene strekke seg fra Kierkegaard til Knøttene og fra Kahneman til Statistisk sentralbyrås levekårsundersøkelser. Perspektivene befrukter hverandre og gjør oss klokere. Boken gir bredde og refleksjon, og vi kan forstå litt mer av det å være menneske.

Mange perspektiver trekkes inn, og kompliserte begrepsavklaringer blir gjennomført, men dette er likevel en lettlest bok. Samtidig er det mer enn nok å reflektere over gjennom lesningen. Eksempelvis empiriske funn som forteller at en finner mer ensomhet i middelhavslandene enn i de nordiske land. Eller referat av forskning som viser at: «Et overraskende funn i flere studier er at ensomheten øker når man har langt flere venner enn hva man oppfatter som ideelt.»

## Ikke mer ensomhet

Vi leser at det både finnes god og vond, akutt og vedvarende ensomhet, og at ensomhet og det å være alene er både logisk og empirisk uavhengig av hverandre. Svendsen finner ingen holdepunkter for å mene at det er mer ensomhet i dag enn det har vært tidligere. Og han gjør det tydelig at vi kan føle oss ensomme når vi er alene så vel som midt blant mange mennesker.

Når vi snakker om ensomhet, er det gjerne den vonde ensomheten vi tenker på. Den er forbundet med skam i vårt samfunn. Det er vanskelig å vedkjenne seg den offentlig; da er ikke ens sosiale liv tilfredsstillende.

Det er viktig å bli minnet på at man i den dårlige ensomheten er alene med seg selv. Gjerne med et savn av en annen. I den gode ensomheten er man sammen med seg selv. I den kan man utvikle et rikt indre liv. Denne gode ensomheten er viktig for utvikling av kreativiteten. Det er fascinerende å lese tidligere filosofers hyllest til ensomheten som den viktigste kilden til deres filosofering. I vår tid ville vi hatt godt av å trene mer på å finne den gode ensomheten.

I drøftingene av ensomhet blir tilknytningsteori viktig. Behov for tilknytning er utilfredsstillt i vår (vonde) ensomhet. Svendsen sier at ensomhet ofte er et resultat av urealistiske forventninger til tilknytningen. Dermed ser han ensomheten ofte som et resultat av personlighetstrekk mer enn av ytre betingelser. Jeg ville ønsket meg noe mer drøfting av hvorledes samfunnsmessige forhold, som for eksempel fattigdom, virker inn på ensomhet i samfunnet.

## Tillit motvirker ensomhet



Svendsen er tydelig på at tillit er en viktig faktor for å unngå uheldig ensomhet i et samfunn. En hypotese i denne boken er at tilliten i samfunnet er en avgjørende forskjell når det gjelder lite eller mye ensomhet. Tillit gjør nordmenn mindre ensomme enn spanjoler. Spennende drøfting. Hvis vi skal minske uønsket ensomhet, bør vi altså skape institusjoner som bidrar til tillit mellom mennesker i samfunnet.

Avslutningsvis sier han: «Dessuten må du lære deg å leve med at ethvert menneskeliv i større eller mindre utstrekning vil inneholde ensomhet, og derfor er det så avgjørende å lære seg å tåle ensomheten.[...] Det er en ensomhet du må ta ansvar for. For det er tross alt *din* ensomhet».[...] Men du kan slippe noen inn i din ensomhet, og da er den ensomheten ikke lenger en ensomhet, men et fellesskap.»

For meg var det en god leseropplevelse som jeg også vil anbefale andre.