

Ensomhet overalt



PSY
KOL
OGI

FIENDTLIG Noreena Hertz skriver om byrom som ekskluderer i boken Ensomhetens århundre. Under Ringveien i Sinsenkrysset i Oslo ligger det kampesteiner som er sementert igjen for å hindre opphold. Foto: Svein Nordrum / NTB Scanpix

Noe av det som gjorde mest inntrykk i denne tankevekkende boka, er hvordan byutviklere helt bevisst utvikler byrom med fiendtlig arkitektur for å hindre menneskelig samhandling.

TEKST

Hege Saltnes

PUBLISERT 1. juni 2021

287 sider om ensomhet. Hertz bruker mange ord, litt for mange etter min mening. Hadde det ikke vært for oppdraget med å anmelde, hadde jeg nok lest mindre grundig. Når det er sagt, har boka gitt mulighet til et dypdykk i ensomhet som fenomen, og lesningen har gitt nye perspektiver, og ikke minst gitt inspirasjon til gode samtaler om temaet. Jeg leser med et utenfrablick, jeg har sjelden, kanskje aldri, følt meg ensom.

Forfatteren er økonom, journalist, forsker og forfatter, og hun går grundig til verks. Utover de 287 sidene er det 80 sider med referanser for den som vil utforske ensomheten videre. Boka har elleve kapitler og spenner fra historie, filosofi, biologi, økonomi, psykologi, korona, mobiltelefonbruk og arkitektur i relasjon til ensomhet. I tillegg bruker hun mange anekdotiske fortellinger for å underbygge. For eksempel at eldre japanere begår kriminalitet for å kunne yte godt av fellesskapet et fengsel gir. Den som leter skal finne, og Hertz finner ensomhet overalt. Hun skriver om

ensomhetskrisen og bruker all sin skrivekunst til å underbygge at den finnes, med litt for kraftig skyts etter min smak. Forhåpentligvis har vi beholdt noen grunnleggende fellesskapsverdier i Norge, som motvirker at ensomhet blir en krise. Sluttkapittelet oppsummerer det som skal bidra til at vi kan finne sammen i en verden som splitter oss.



BOK *Ensomhetens*

århundre. Hvordan finne

sammen i en verden som splitter

oss **FORFATTER** Noreena Hertz

ÅR 2020 **FORLAG** Res Publica

SIDER 378

Hertz refererer ensomhetstall basert på forskning i mange land. Norge er ikke nevnt, men SSB ga i oktober 2020 ut en rapport om livskvalitet i Norge, der det kommer frem at 11 prosent oppgir å være mye plaget av ensomhet, mens ytterligere 26 prosent er noe plaget av ensomhet. Altså er nærmere fire av ti nordmenn ensomme. Jo yngre, jo mer rapportert ensomhet. Muligens er det jeg som undervurderer ensomhetskrisen når tallene fra Norge er så tydelige.

Fiendtlig byutvikling

Særlig to tema i boka har inspirert meg til samtaler og utforskning:

mikrosamspill og byutvikling. Mikrosamspill beskriver hvor viktig det er

å opprettholde sosial kontakt med hverandre. Se hverandre i øynene, smile og utveksle noen ord. Gå til den kassen i butikken som er betjent, istedenfor den selvbetjente. Hvis vi bare velger kontaktløs handling, går vi glipp av menneskelig kontakt. Dette er om mulig enda viktigere i pandemitider enn ellers, fordi vi tvinges til redusert sosial kontakt.

Det andre punktet som har surret i hodet mitt, er byutvikling og bruken av fiendtlig arkitektur. I byer er det vanlig å ikke kjenne sine nærmeste naboer. Hertz bruker særlig New York som eksempel. Selv etter flere år i samme blokk vet ingen navnet på de andre som bor der. Folk som bor i byer, beveger seg stadig raskere. Gangfarten i Singapore har økt med 30 prosent fra 1990-årene til 2007. Og jo mer velstående befolkningen i byene er, desto høyere gangfart! Da har vi ikke tid til å hilse på andre eller til å stoppe opp for å smile. Legg til hvor opptatte vi er med å se ned i telefonene våre. Den digitale distraksjonen fra mobiltelefoner har medført at byplanleggerne i for eksempel Sidney og Tel Aviv har installert trafikklys i fortauene slik at folk slipper å se opp fra telefonen. Disse eksemplene gir dårlige kår for samspill.

Boka gir mange tankevekkende eksempler på fiendtlig arkitektur med bruk av elementer som forhindrer bruk av byrom. Designet er utformet for å ekskludere. Et eksempel er betongbenker som verken er egnet til å sitte på, til å bruke som skaterampe eller til å legge seg ned på. Byplanleggerne ønsker ikke at vi skal bli værende. Eller hva med benker som er delt av armlener? I utgangspunktet ikke så problematisk, men når det brukes for å forhindre at noen legger seg nedpå, er det et eksempel på bevisste valg for å unngå at uønskede personer skal oppholde seg for lenge i byrommet. Et annet eksempel er busskur uten benker, bare med installasjoner til å hvile seg mot i noen sekunder. Det er ikke bare «de andre» som driver med dette: I Oslo har vi fylt betong under broene for å forhindre hjemløse å oppholde seg der om nettene.

Bruk av lyd og lys for å forhindre ungdommer i å bruke felles arealer er også tankevekkende lesning fra boka: I USA finnes storbyområder der ubehagelig, høyfrekvent lyd brukes for å holde ungdom unna. Lyden er så høyfrekvent at gamle ikke kan høre den på grunn av svekket hørsel. I Storbritannia brukes rosa lys på offentlige steder som synliggjør kviser; igjen for å holde ungdommene borte. Slik reguleres hvem som har adgang og hva slags samspill som kan utøves, på en finurlig og ubehagelig måte.

Oppskriften

Boka avsluttes med forfatterens oppskrift for å finne sammen. Ensomhet koster liv, gir dårlig økonomi og er en trussel mot demokrati (ved å fostre radikalisme og ekstremisme). Hertz har mange forslag, her trekker jeg frem det som traff meg mest: Hertz fremsnakker betydningen av å praktisere demokrati, ved å være en del av sosiale nettverk, både formelle og uformelle. Oppskriften er enkel: Praktiser høflighet, vennlighet og toleranse. Alle steder der mennesker samhandler, kan vi øve oss opp til å bli gode medspillere i demokratiet. Vi må gjøre bevisste valg hver eneste dag, velge fellesskapet fremfor meg alene. Ved å være der for hverandre kan alle bidra til å gjøre verden til et mindre ensomt sted. Det høres kanskje vel enkelt og banalt ut, men det gir i alle fall meg en opplevelse av at jeg kan bidra.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 6, 2021, side 532-533

TEKST

Hege Saltnes, psykiater, seksjonsleder Nasjonal behandlingstjeneste for hørsel og psykisk helse, OUS