

Ensomhet.

Vi er skapt til fellesskap - med Gud og med hverandre.

Ensomhet kan være godt når vi velger den selv. Det er godt å være alene etter at en har omgitt seg med mange mennesker. Det er godt å være alene når en skal konsentrere seg eller tenke over noe.

Den ensomheten vi ikke har valgt selv, er derimot vond. Det er vondt når vi ikke har noen å dele våre tanker og følelser med. Det er vondt når vi ikke har noen å dele våre sorger med, men nesten enda vondere når det ikke er noen som tar del i gledene vi opplever. Det er vondt å alltid måtte ta initiativ til kontakt og aldri få uventet besøk av venner.

Isolert og for oss selv har vi det vondt. Det å bli satt i isolat er faktisk den strengeste straffen i mange fengsler.

Ensomhet har blitt et vesentlig problem i vår kultur. Flere undersøkelser viser at omtrent 20 % av Norges befolkning føler seg ensomme.

En som har flyttet eller opplevd miljøforandringer av andre grunner, kjenner ofte en ensomhetsfølelse en tid etterpå. Det er som regel bare en overgang. En som er trygg på seg selv og har hatt mange nære venner tidligere, vil nok få nye kontakter og komme ut av ensomheten.

Verre er det dersom en i flere år, kanskje helt siden en var barn, har hatt få nære venner, følt seg utenfor i venneflokket, eller vært redd for å ta kontakt med nye. Da har en gått glipp av mye sosial erfaring, og det er det ikke så lett å ta igjen over natten. Når dette er utgangspunktet, trenger en ofte hjelp over lang tid for å komme ut at det gamle mønsteret.

Det er mange årsaker til ensomhet:

Den "sterke" og "dyktige" kan ofte føle seg ensom. Mange har nemlig vanskelig for å tro at også sterke og dyktige trenger omsorg og støtte, og regner derfor med at de klarer seg selv. Mange er også så redde for slike som er sterkere enn dem selv at de trekker seg unna. Kanskje noen til og med har lyst til å jekke den dyktige ned noen hakk fordi de føler trang til å hevde seg selv? Den sterke må ofte våge å vise svakhet for å bli inkludert.

Den tause som ikke tør dele tanker og følelser med andre, vil etter hvert også føle seg ensom. Det er vanskelig å bli kjent med en som virker heller anonym.

Den avviste som har mange eller store tap bak seg (sorg), har opplevd mobbing, blitt mishandlet eller misbrukt eller opplevd andre sterke former for avvisning, kan etter hvert ha blitt så skeptisk til andre mennesker at det føles farlig å ta kontakt. Dersom dette er tilfellet, trenger en hjelp til å få bearbeidet sine følelser og sin fortid.

Den kontaktsøkende kan virke så krevende eller klengete at en får lyst til å rygge tilbake.

Den spesielle har ofte en væremåte som gjør det vanskelig å inkludere ham eller henne. Som regel er vi så "hensynsfulle" at vi ikke sier fra, men "bare" trekker oss unna spesielle mennesker. Det som trengs er derimot en aktiv, kristelig kjærlighet som våger å gjøre oppmerksom på hva som er uheldig atferd og oppmuntre til å endre væremåte. Våger ingen å si ifra, vil den spesielle i alle fall ha få muligheter til å forandre på noe, og ensomheten blir bare vondere og vondere ettersom dagene går.

Det føles både flaut og mindreverdig å være ensom. Reklamen vil derfor ha oss til å tro at vi kan få kontakt med andre ved å kjøpe bestemte produkter. Og vi går på kroken! Det er ingenting vi er mer redde for enn ensomhet - og ingenting vi skjuler bedre.

Ensomhetsfølelse kan vi ha selv om vi omgir oss med mange mennesker. Det er ikke lett å se på oss at vi er ensomme. Ensomme mennesker kan virke både glade og frimodige, tale varmt om kristent fellesskap og engasjere seg for at andre skal føle seg inkludert.

Ensomme mennesker har ofte en (ubevisst?) tendens til å avvise andre. Når vi avviser andre før de får sjansen til å avvise oss, føles det nemlig tryggere og bedre.

Noen ensomme sender ut signalet "Takk jeg klarer meg selv", og er så gode skuespillere at de blir trodd. De kan imidlertid ofte være skuffet og sinte fordi ingen har klart å gjette at de føler seg ensomme. De tenker ikke over at de spiller rollen sin så godt at det er umulig å gjette at de føler seg utenfor.

Ofte skjuler vi ensomheten bak travelhet og en full syvende sans. Noen har kanskje også flyktet inn i lederoppgaver for å unngå å føle ensomhet.

Andre kompensasjoner finnes også. En kan vie sitt liv til en hobby, en kan gjøre seg kjent i bøkenes verden, en kan bli veldig glad i naturen. Ja, en kan også bli opptatt av å søke Gud. Alt dette kan være både vel og bra, men det kan altså likevel ligge en smerte i bunnen av det.

UT AV ENSOMHETEN. Først må vi være villige til å innrømme for oss selv at ensomheten er et smertefullt problem for oss.

Derneft må vi ta initiativ for å få kontakt med andre. Et initiativ er dessverre ikke noen garanti for at en får kontakt, men det øker i alle fall sjansen. Mange har imidlertid prøvd så mange ganger at de har blitt ganske desillusjonerte.

Da må vi fortelle noen med klare ord at vi trenger hjelp til å komme inn i et fellesskap - og være villige til å ta imot en slik hjelp. Dette kan være litt av en kneik å komme over.

Har vi en mistanke om at noe av problemet er at vi sliter med lav selvfølelse eller har opplevd noe vondt i fortiden, bør vi overveie om vi skal søke sjelesorg eller terapi.

Når ensomhetsproblemet er stort, finnes det ikke raske patentløsninger. Det koster ofte kamp å komme ut av det.

Evangeliet hjelper oss til å leve i kontakt med Gud. Vi er skapt til å leve i fellesskap med Ham, og det er noe som mangler i livet vårt så lenge denne kontakten er dårlig eller brutt. Har vi et derimot et trygt og nært forhold til Ham, vil vi også føle oss tryggere i forhold til mennesker. Men nærkontakten med Gud skal selvsagt ikke erstatte manglende kontakt med mennesker.