

Mere om eksistentiel ensomhed

Denne artikel er en uddybning af eksistentiel ensomhed som nævnt i artiklen "lidt om ensomhed"

Eksistentiel ensomhed er en dyb og grundlæggende form for ensomhed, der udspringer af erkendelsen af, at vi som mennesker i sidste ende er alene i vores eksistens.

Den adskiller sig fra social eller emotionel ensomhed, da den ikke nødvendigvis handler om mangel på relationer, men snarere om en dyb erkendelse (og frustration over) af menneskets isolation i tilværelsen.

Kendetegn ved eksistentiel ensomhed

1.

Adskillelse fra andre - Uanset hvor tætte relationer vi har, kan vi aldrig fuldt ud dele vores indre oplevelser med andre.

2.

Bevidsthed om døden - En central del af eksistentiel ensomhed er erkendelsen af, at vi skal dø alene, og at vores liv har en vis grad af meningsløshed, medmindre vi selv skaber mening.

3.

Manglende absolutte svar - Mennesker søger ofte en højere mening eller en universel sandhed, men i sidste ende må vi selv finde eller skabe mening i vores tilværelse.

4.

Forbundet med eksistentiel angst - Eksistentiel ensomhed kan føre til angst eller kriser, men kan også give anledning til personlig vækst og selvudvikling.

Hvordan kan man håndtere eksistentiel ensomhed?

1.

Accept

At anerkende ensomheden som en naturlig del af det at være menneske kan reducere den lidelse, den medfører.

2.

Meningsskabelse

Ved at finde eller skabe mening i livet gennem relationer, kreativitet, spiritualitet eller engagement i noget større end os selv. Læsning om mening for eksempel "Psykologi og eksistens" af Viktor Frankl.

3.

Filosofisk refleksion

Læsning af eksistentialistiske filosoffer som Sartre, Kierkegaard eller Camus kan give perspektiv på ensomheden og måder at forholde sig til den på.

"Selvom eksistentiel ensomhed er en grundlæggende del af menneskets eksistens, kan dybe samtaler og ægte relationer, hvor man bliver mødt og ikke mindst forstået, mindske følelsen af isolation."

4.

Forbindelse med andre

Selvom eksistentiel ensomhed er en grundlæggende del af menneskets eksistens, kan dybe samtaler og ægte relationer, hvor man bliver mødt og ikke mindst forstået, mindske følelsen af isolation.

Eksistentiel ensomhed er noget, alle mennesker oplever i større eller mindre grad, men den kan også være en vej til en dybere forståelse af sig selv og livet.

Skrevet af
John-Erik Bang