

Lidt om ensomhed

Der findes helt generelt to overordnede sider af ensomhed. Social ensomhed og eksistentiel ensomhed.

Her en kort beskrivelse af disse, og hvordan du kan arbejde med dem

Ensomhed er en kompleks ting, og at skrive så kort og nemt om det her, kan synes fornærmende. Det er ikke hensigten med denne artikel. Hensigten er at give et lille overblik over ensomhed, hvad det er og hvordan man også kan arbejde med dette.

Ensomhed er en følelse, de fleste oplever på et tidspunkt i livet. Men ensomhed er ikke bare ensomhed – den kan have forskellige former og årsager. To af de mest almindelige og overordnede typer af ensomhed er den sociale ensomhed, hvor man mangler venner eller et fællesskab, og den eksistentielle ensomhed, som handler om en dybere følelse af isolation og meningsløshed.

For at forstå ensomhed – og vigtigst af alt, hvordan vi kan arbejde med den – er det vigtigt at skelne mellem disse to typer.

1. Social Ensomhed – Når Du Mangler Relationer

Social ensomhed opstår, når man føler sig udenfor, savner venner eller mangler en gruppe at høre til. Det kan ske, hvis man flytter til en ny by, starter på en ny skole eller oplever, at gamle venskaber forsvinder. Denne type ensomhed er smertefuld, fordi mennesker er sociale væsener – vi har brug for at føle os forbundet med andre.

”Ensomhed er en følelse, de fleste oplever på et tidspunkt i livet. Men ensomhed er ikke bare ensomhed – den kan have forskellige former og årsager.”

Hvordan kan du arbejde med social ensomhed?

Tag små skridt

Hvis du føler dig alene, kan det være overvældende at skulle opsøge nye mennesker. Start med små skridt, som at tage til sociale arrangementer, deltage i en hobby eller være mere åben overfor samtaler i hverdagen.

Brug teknologi bevidst

Sociale medier kan både være en redning og en fælde. Brug dem til at finde fællesskaber. I et moderne samfund findes der stadig mennesker der ikke mener at ægte dybe relationer kan opstå i et fællesskab på nettet. Det er ikke korrekt, selvfølgelig kan man det. Men vær opmærksom på at relationer på nettet nogle gange kan forhindre mennesker i at danne relationer i den rigtige virkelighed.

Vær tålmodig

Relationer tager tid at opbygge. Selvom du føler dig ensom nu, betyder det ikke, at du vil føle det sådan for altid.

2. Eksistentiel ensomhed – Når du føler dig adskilt fra verden

Eksistentiel ensomhed er en dybere følelse af isolation, der ikke nødvendigvis handler om manglende sociale relationer. Man kan føle sig eksistentielt ensom, selv når man er omgivet af mennesker. Denne form for ensomhed opstår ofte, når man kæmper med meningen med livet eller føler sig adskilt fra andre på et eksistentielt plan, og på et mere filosofisk og psykologisk plan.

Hvordan kan du arbejde med eksistentiel ensomhed?

Dyrk selvforståelse og selvudvikling

Ofte kommer eksistentiel ensomhed af, at vi ikke helt forstår os selv eller vores plads i verden. At vi mangler mening med livet og hvad det skal føre til. At reflektere over sine værdier og livsmål kan hjælpe.

Læs bøger, se film/dokumentarer og hør podcast som kan inspirere dig til at finde din mening.

Eksistentiel ensomhed er en dybere følelse af isolation, der ikke nødvendigvis handler om manglende sociale relationer

Forbind dig med noget større

Mange finder trøst i kunst, natur, spiritualitet eller filosofi. At engagere sig i noget, der føles større end én selv, kan lindre følelsen af isolation og derved skabe mening.

Tal med nogen

Selvom eksistentiel ensomhed føles som noget, man må bære alene, kan det hjælpe at tale med en coach, en ven der har en dybere forståelse for livet eller en mentor. En samtale i sig selv, hvor man bliver mødt, lyttet til, udfordret lidt og ægte forstået kan have stor værdi.

Ensomhed er en følelse – Ikke en permanent tilstand

Uanset hvilken type ensomhed du oplever, er det vigtigt at huske, at det er en følelse – ikke en permanent tilstand. Ved at forstå, hvilken type ensomhed du oplever, kan du begynde at arbejde med den og tage skridt mod en større følelse af forbindelse og mening i livet. Ensomhed kan være smertefuld og forvirrende, men den kan også være en invitation til at lære dig selv bedre at kende og finde nye måder at skabe forbindelse til verden omkring dig.

Man kan dele ensomhed endnu mere op i nuancer

1. Emotionel ensomhed

Selvom man har mennesker omkring sig, kan man stadig føle sig ensom, hvis man mangler en dyb følelsesmæssig forbindelse til nogen. Dette sker hvis man ikke føler sig forstået eller mødt som den man er, eller efter tab af en partner, en nær ven eller en forælder.

Forbindelse til de to overordnede former for ensomhed

Dette kan ses som en blanding af social og eksistentiel ensomhed, fordi man både mangler en specifik relation (socialt), men også kan føle en eksistentiel tomhed.

2. Situationsbestemt ensomhed

Ensomhed kan opstå som følge af livsændringer – f.eks. opsigelse, flytning til en ny by, jobskifte eller start på universitetet, eller noget tilsvarende.

Forbindelse til de to overordnede former for ensomhed

Dette hører primært under social ensomhed, da det ofte skyldes en midlertidig mangel på relationer.

”Ved at forstå og acceptere at følelsen af ensomhed er normal men den er forskellig, afhængig af hvorfor den opstår, kan du arbejde med denne på den bedst mulige måde.”

3. Kulturel ensomhed

Hvis man føler sig anderledes eller ikke passer ind i det samfund eller den gruppe, man er en del af, kan man opleve en form for kulturel ensomhed. Dette ses f.eks. hos immigranter, minoriteter eller mennesker med en anderledes livsstil eller identitet. Det kan også være helt lokalt i blandt ligestillede venner, men hvor vi bærer en forskellig familiær kultur.

Forbindelse til de to overordnede former for ensomhed:

Kan være både social (fordi man savner et fællesskab) og eksistentiel (fordi man føler sig adskilt fra samfundet som helhed).

4. Intellektuel ensomhed

Nogle oplever, at de har svært ved at finde nogen, de kan dele tanker, idéer og interesser med på et dybere niveau. Dette kan føre til en følelse af isolation, selvom man har venner.

Forbindelse til de to overordnede former for ensomhed

Mest eksistentiel ensomhed, da det handler om en følelse af at være anderledes på et dybt plan.

Ved at forstå og acceptere at følelsen af ensomhed er normal men den er forskellig, afhængig af hvorfor den opstår, kan du arbejde med denne på den bedst mulige måde.

Skrevet af
John-Erik Bang