

At være ensom, at føle sig ensom uden at være ensom

At mangle nogen, at mangle noget – uden at mangle nogen

Der findes en form for ensomhed, som kan være svær at forstå – også for den, der oplever den. Det er en ensomhed, der kan opstå, selvom man ved, at man ikke er alene. Selvom man har relationer, venner, familie og mennesker, der vil én det godt.

Alligevel kan følelsen være der. *”Jeg er ensom, jeg er ked af at være ensom. Rigtig ked af det.”*

Denne ensomhed adskiller sig fra social ensomhed, hvor man mangler fællesskab eller relationer, og fra emotionel ensomhed, hvor man savner en tæt følelsesmæssig forbindelse til et andet menneske. Den adskiller sig også fra eksistentiel ensomhed, der handler om livets grundvilkår og spørgsmål om mening.

Her mangler der ikke nødvendigvis mennesker. Der mangler heller ikke nødvendigvis mening.

Det, der mangler, opleves mere udefineret indefra.

Mange beskriver det som en indre tomhed eller en fornemmelse af at stå alene, at være alene med noget, man ikke helt kan sætte ord på. Ikke fordi der mangler relationer, men fordi noget indeni slipper, eller dukker op i bestemte øjeblikke.

Ofte når der bliver stille. Når dagen er slut. Om natten. Når nogen er væk og mangler. Eller når man ikke længere er optaget af noget andet.

Det kan skabe forvirring, ked af det hed – og ofte også vrede.

For følelsen passer ikke med det, man ved.

Man kan tænke: *”Det giver jo ingen mening. Jeg har jo mennesker omkring mig. Hvorfor skal jeg have det sådan her?”*

Og netop den uoverensstemmelse kan være svær at bære.

Nogle oplever, at ensomheden først viser sig sent på dagen. Som uro. Som tristhed. Som tårer, der kommer, når lyset er slukket. Ikke fordi noget konkret er sket. Ikke fordi nogen har svigtet. Men fordi følelsen er der – uden en tydelig årsag.

Det gør den svær at forklare. Både overfor andre og overfor sig selv.

For hvad kalder man det, når man føler sig ensom uden at være det?

Når man mangler noget – uden at mangle nogen bestemt?

Hvordan forklarer man dette til andre, som ikke forstår, men kun ser, at man jo har alt det, man siger, man ikke har? Hvordan forklarer man det til søskende, til forældre, til venner – måske endda til professionelle samtalepartnere?

De forstår med stor sandsynlighed ikke, og man ender blot med at føle sig endnu mere ensom i følelsen og i forsøget på at forklare sig.

Hvor kan denne følelse komme fra?

For nogle mennesker kan denne form for ensomhed have rødder i tidlige erfaringer, tidlige og måske ubevidste erfaringer, hvor stærke følelser måtte bæres alene. Følelser som ikke kunne adresseres eller imødekommes. Man blev alene uden at have sprog for dette.

Det betyder ikke, at der manglede kærlighed, omsorg eller gode intentioner – men at der i perioder ikke var den samme følelsesmæssige overskud eller ledsagelse til stede, når noget var svært.

Det kan ske i mange forskellige livssituationer. Ved sorg, død, sygdom, skilsmisse, længerevarende belastning eller andre forhold, hvor de voksne omkring et barn selv har været følelsesmæssigt optaget. Det kan også opstå ved tidlige adskillelser eller skift, hvor noget vigtigt ophørte, før man havde sprog eller forståelse for det.

Fælles for disse erfaringer er ikke, *hvad* der skete, men *hvordan* følelser blev håndteret. Når man tidligt har måttet være alene med stærke følelser, kan kroppen senere reagere i nutiden – især i stille øjeblikke, ved fravær eller i overgange – som om man igen står alene med noget, der er for stort.

Det betyder ikke, at fortiden bestemmer livet. Men den kan sætte spor i måden, ensomhed mærkes på.

En ensomhed, der ikke handler om manglende relationer, men om manglende indre ledsagelse i bestemte øjeblikke. I fortiden.

Hvad kan man gøre?

Når denne form for ensomhed opstår, hjælper det sjældent at forsøge at tænke sig ud af den. Den reagerer ikke altid på forklaringer, gode råd eller viljestyrke.

Det betyder ikke, at man er magtesløs – men at vejen er en anden.

For mange er det afgørende at blive **forstået**. Ikke forklaret. Ikke beroliget. Men mødt af et andet menneske, der kan være med følelsen, uden at ville ændre den.

Oplevelsen af at det, der foregår indeni i en selv, giver mening for et andet menneske, kan i sig selv ændre følelsens karakter.

Det kan også hjælpe at øve sig i at blive hos følelsen, i stedet for at skubbe den væk eller kræve, at den skal give mening. At kunne sige til sig selv: *“Det her er en oplevelse, ikke et problem, der skal løses.”*

Nogle oplever, at små former for indre støtte gør en forskel. Det kan være ro, gentagelser, vejtrækning eller kropslig forankring – ikke som løsninger, men som ledsagelse.

For andre kan et længere forløb med en professionel samtalepartner, en coach, terapeut eller et andet professionelt menneske være hjælpsomt. Ikke for at finde fejl, men for gradvist at opbygge en erfaring af, at man ikke længere skal bære det hele alene.

Denne ensomhed forsvinder sjældent fra den ene dag til den anden. Men den kan blive mindre overvældende. Mere forståelig. Og dermed ændre følelsen af ensom.

Flere ting, der kan gøre en forskel i forhold til denne følelse

Navngiv oplevelsen – nænsomt

For nogle hjælper det blot at have et sprog for oplevelsen. Ikke som forklaring, men som genkendelse. At kunne sige: *“Det her er ikke, fordi jeg er alene – det er noget andet. Noget jeg skal lære at kende. Noget jeg vil lære at kende”* Det kan mindske forvirring og selvkritik.

Læg mærke til mønstre uden at dømme dem

Mange oplever, at følelsen kommer på bestemte tidspunkter: sent om aftenen, i overgange, når nogen er væk, eller når tempoet falder. At lægge mærke til disse mønstre kan give en form for forberedelse – ikke for at undgå følelsen, men for ikke at blive overrumplet af den.

Bliv i kontakt, når fristelsen er at trække sig

Når ensomheden melder sig, kan impulsen være at lukke af eller klare det selv. For nogle hjælper det at øve sig i det modsatte: at sende en besked, sige højt at det er svært, eller blive i relationen lidt længere, end det føles naturligt.

Tillad følelsen uden at give den ret

Det kan være hjælpsomt at skelne mellem at *mærke* følelsen og at *konkludere* på den. Følelsen må gerne være der – uden at den behøver betyde noget om ens liv, relationer eller fremtid.

Skab små øjeblikke af kontinuitet

Gentagelser kan virke beroligende. Det kan være faste ritualer, små aftaler med sig selv, eller kendte rutiner, der skaber en oplevelse af sammenhæng, når følelsen opstår.

Søg relationer, der kan rumme det ufærdige

Ikke alle relationer kan bære denne type oplevelse, eller forstår den – og det er okay. For mange gør det en afgørende forskel at finde bare ét menneske, som kan lytte uden at forklare, fikse eller tage over.

Giv processen tid

Denne form for ensomhed ændrer sig ofte langsomt. Ikke fordi noget er galt, men fordi det handler om erfaring – ikke kun indsigt.

Små ændringer over tid kan gøre følelsen mindre dominerende, selvom den ikke forsvinder helt.

En stille refleksion

For nogle kan det give mening – stille og roligt – at være nysgerrig på, om denne ensomhed har en historie. Ikke som noget, der skal graves frem eller forklares færdigt, men som noget, der måske engang gav mening.

Det kan være en fornemmelse af, at der var en tid, for nogle den helt tidlige barndom, hvor man stod alene med sine følelser. Ikke nødvendigvis fordi nogen gjorde noget forkert, men fordi livet omkring én var svært, optaget eller forandret. For nogle kan det handle om sorg, adskillelse eller tab. For andre om at skulle tilpasse sig, forstå eller klare mere, end man egentlig var klar til.

Mange vil ikke kunne pege på en konkret begivenhed. Og det er helt normalt. Nogle erfaringer sætter sig uden at blive til minder. De kan mærkes i kroppen eller i reaktionen, længe før de kan forstås med ord.

En refleksion kan derfor være så enkel som:

“Måske var der engang en del af mig, der havde brug for mere støtte, end der var til rådighed.”

Ikke som en konklusion. Ikke som en forklaring. Men som en anerkendelse.

For nogle kan det være hjælpsomt at forestille sig den yngre version af sig selv – ikke for at analysere, men for at give plads. At møde den del med venlighed og kærlighed frem for krav. At lade den vide, at den ikke længere står alene.

For andre giver det mere mening blot at vide, at ensomheden ikke er tilfældig. At den ikke betyder, at man er forkert. At den kan være et spor efter noget, der engang var svært – og som nu viser sig på sin egen måde.

Der er ingen rigtig måde at gøre dette på. Ingen rigtig konklusion at nå frem til.

Nogle refleksioner skal bare have lov til at være åbne.