

Avvisning og ensomhet.

Barnets viktigste behov er å få svaret "ja" på spørsmålene :

- Er du glad i meg? (selvfølelse)
- Vil du leke med meg? (selvfølelse)
- Får jeg være med å hjelpe deg? (selvfølelse og selvtillit)

Dessuten trenger det å bli **"sett"** og **"hørt"** på en positiv måte (selvfølelse) og få høre at det **"kan"** noe (selvtillit).



Grader av avvisning:

Det er vondt dersom ingen legger merke til at jeg kan noe, men det er nesten like vondt om de bare legger merke til det jeg kan. Jeg føler meg avvist når

- Ingen spør etter følelsene mine, forstår dem og gir respons på dem. Da blir jeg ikke sett!
- Jeg opplever meg som en som står på sidelinjen i familien og i venneflokken. Ingen spør etter meg.

Det gjør enda mer vondt og setter dypere spor dersom

- Jeg blir aktivt avvist eller holdt utenfor.

Det verste er dersom

- Jeg blir mobbet - psykisk.
- Jeg blir mobbet - fysisk.

Grader av avvinningsfølelse:

Avvinningsfølelsen blir gradvis sterkere ettersom jeg begynne å tro at:

- Følelsene mine er ikke viktige.
- Jeg er ikke viktig.
- Det må være noe galt med meg.
- Det er min skyld at jeg blir behandlet slik.
- Jeg har fortjent å bli avvist.



Veien til et bedre liv går gjennom:

- å la gamle følelser få renne ut og gamle sår bli legt.
- å bli forstått og respektert av andre.
- å få oppleve kjærlighet og akseptering - fra Gud og mennesker.
- å få erfare at en blir inkludert når en samtidig er seg selv.



Ensomhet.

Vi er skapt til fellesskap.

Den ensomheten vi selv har valgt, kan være god - når den ikke er flukt. Ensomhet vi derimot ikke har valgt selv, er alltid vondt.

20 av Norges befolkning føler vond ensomhet, særlig unge (15-19 år) og middelaldrende (40-50 år).

Dersom du svært lenge har følt deg ensom (kanskje helt fra barndommen) trenger du antakelig hjelp for å komme ut av ensomheten.

Ulike grupper ensomme:

- **Den "sterke" og "dyktige".** Mange tror at han kan klare seg uten støtte og omsorg. Mange er dessuten redde for dem som virker sterkere enn dem selv. Den sterke må ofte vise svakhet for å bli inkludert – uten å gjøre seg svakere enn han er!
- **Den tause** som ikke deler tanker og følelser med andre.
- **Den avviste** som har mange eller store tap bak seg, har opplevd mobbing, har blitt mishandlet el, kan ha blitt så skeptisk til andre at det føles farlig å ta kontakt.
- **Den kontaktsøkende** virker krevende og klengete. Andre får lyst til å rygge tilbake.
- **Den som har noe å skjule**, f. eks. en vanskelig fortid. Hemmeligheter gjør det vanskelig å slippe noen inn på oss
- **Den spesielle** har ofte en væremåte som gjør det vanskelig å inkludere ham. Som regel er vi så hensynfulle at vi ikke sier ifra, men bare trekker oss unna i stillhet. Det ville være mer kristelig om vi ikke trakk oss unna, men gjorde vedkommende oppmerksom på uheldig stil og atferd.

Ensomheten kan farges av:

- **Bitterhet.** "Når ikke andre kommer meg i møte, skal ikke jeg ta noe initiativ heller"
- **Stolthet.** "Jeg er ikke den som trenger meg på". "Jeg vil ikke være en byrde for noen".
- **Selvforakt.** "Jeg er en taper, og ingen vil ha noe med meg å gjøre". "Jeg er ikke spennende nok". "Jeg bare kjeder andre". "Dersom noen får vite hvordan jeg egentlig er, vil de ikke kunne godta meg".
- **Skyld.** "Jeg fortjener ikke at noen inkluderer meg". "Tenk om noen får vite hva jeg tenker og hva jeg har gjort".

Veien ut av ensomheten går gjennom:

- Vilje til å innrømme for seg selv at ensomheten er vond.
- Å innrømme smerten for andre og si fra om behovet for kontakt. Selv om jeg ikke har noen garanti for at noen tar imot meg, øker i alle fall sjansen for at noen gjør det når jeg sier fra.
- Å søke sjelesørgerisk hjelp til å bearbeide livshistorien med dens følelser og nederlag.
- Å tilegne seg en del nye sosiale ferdigheter.
- Å komme ut av sin egen verden og over i de andres verden.