

Gunnar Elstad:

Når det er vondt å være alene?

Det er ingen av oss som unngår en følelse av ensomhet. Kanskje er det derfor så mange filosofer og forfattere har skildret ensomheten - i poesi eller i prosa. Kanskje de fleste som har skildret ensomhet, har skildret den som ensformig, grå og vond.

Det er grader av ensomhetsfølelse. Men innerst inne er vi antakelig ensomme alle sammen. Vi finner aldri et menneske som kjenner oss og forstår oss helt til bunns. Vi kan lengte etter et slikt menneske, men vi finner det neppe. Vi må nøye oss med mennesker som kjenner oss til en viss grad, forhåpentlig vis i stor grad. Det er godt å ha noen slike.

Men bare Gud kjenner oss til bunns. Bare han forstår oss helt.

Det er alltid en ballanse mellom for mye og for lite.

Et sunt menneske har nære og varme relasjoner til andre. Samtidig tåler det i noen grad å være alene uten at det føles for ubehagelig eller at det oppstår et behov for å flykte fra ensomheten.

Et normalt liv byr på en god del stress. Det er faktisk viktig å tåle stress. Men det er like viktig at vi kan stresse ned og finne roen ved jevne mellomrom. Gud gav oss seks arbeidsdager og en hviledag - ikke sju arbeidsdager, og heller ikke sju hviledager.

Bibelen presenterer oss for mennesker som føler at de har samfunn med Gud og har det godt i hans nærhet. Men den presenterer oss også for mennesker som, i alle fall til tider, føler det som om Gud er langt borte og at de ikke når fram til ham verken gjennom bønn eller lovprisning. Dette gir oss en utfordring når vi møter mennesker i sjelesorg. Hva skal vi si til en som føler at Gud er langt borte? Skal vi bare klappe vedkommende på skulderen og si at det er helt normalt, fortelle dem om "den skjulte Gud" og henviser til bibelvers som hjelper oss til å tro på tross av total mangel av opplevelser? Eller skal vi prøve å hjelpe vedkommende til å be om og åpne seg for et mer personlig forhold til Gud og henviser til et annet sett med bibelvers?

Nei, det er ikke lett å finne ballansen.

Hverdagen vår er dessuten forskjellig.

Noen må i løpet av dagen forholde seg til så mange forskjellige mennesker at de blir slitne av det. Familien krever sitt; elever, klienter eller kunder krever sitt; det kristne arbeidet krever sitt. Det føles nesten som om en er i ferd med å miste seg selv, og drømmen om å få noen timer eller dager helt for seg selv (og sammen med Gud) føles nesten helt uoppnåelig. Fikk en bare sjansen, ville en gripe den begjærlig.

Andre har heller få mennesker de forholder seg til, og kanskje ikke noen de føler de har nære og trygge relasjoner til. Det føles nesten som om en allerede er tatt avsides, og det er neimen ikke noen god følelse. Noen opplever at Gud er deres nærmeste venn og eneste trøst i denne situasjonen, andre opplever at han også er så langt borte at de ikke føler noen støtte eller får noe påfyll.

Så er vi ulike som mennesker.

Noen av oss er innadvendte. Det vil si at vi trenger å være for oss selv for at batteriene våre skal lades opp igjen. Vi har en naturlig trang til å søke ensomheten, og det preger også vårt åndelige liv. Kanskje er det en større utfordring for den innadvendte å finne noen å be sammen med enn å be alene. Den innadvendtes utfordring er fellesskap. Det er omtrent 25% av verdens befolkning som er innadvendte.

Andre er utadvendte. Det vil si at batteriene deres blir mest effektivt ladet opp når de er sammen med andre. For slike kan det føles litt skremmende frivillig å gå inn i ensomhet og trekke seg unna andre mennesker. Det å be sammen med noen andre kan føles mye rikere og mer meningsfylt. Samtidig er det viktig at den utadvendte tar utfordringen til å være litt alene. Det motvirker overfladiskhet.

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

Ensomheten kan være god 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, og 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.

Det sier ikke så lite om oss at det å bli satt i isolat er faktisk den strengeste straffen i mange fengsler.

Den vonde ensomheten er så alvorlig at den til og med er en trussel for vår fysiske helse. Ensomme mennesker blir oftere rammet av sykdom, de gir fortere opp når livstruende sykdom rammer dem, de dør tidligere, og sjansen for at de gjør slutt på livet sitt er også større.

Olav H. Hauge har skrevet diktet "Attum einsemds berg". Vi kan kjenne oss igjen i det, selv om det vi håper på er noe annet enn det han skildrer i de siste linjene.

Ho er søt, einsemd
so lenge vegen attende
til dei hine
er open.
For du skin ikkje
for deg sjølv.

Men den dagen berget
dett i
attum deg,
stend du og ropar
i blind angest
og slær knokane
mot ein stengd vegg.
Og du klagar til stjernone,
steinane, havet og vinden
Og trur dei vet
og gjer deg ringare enn dei.

Å, du attum einsemds berg!
Det renn attende
so løynd ei elv,
um du som Sinbad
torde fylgja henne.

Det å føle ensomhet er ofte knyttet til skamfølelse. Når vi ser mennesker rundt oss som ser ut til å ha nære venner og familie, får vi lett en følelse av at vi selv er unormale eller at det må være noe i veien med oss. Det er ikke lett å føle seg verdifull når en er alene. Reklamen tar ofte utgangspunkt i dette. Den vil ha oss til å tro at vi kan bli mer verdifulle og dermed få kontakt med andre når vi kjøper de rette produktene. Den vet at det ikke er noe vi er mer redde for enn ensomhet. Den vet at ensomhet også er noe vi ønsker å skjule og flykte fra.

Og så får en ofte høre at det bare er en selv som kan gjøre noe for å komme ut av ensomheten. "Du må begynne å ta initiativ", er et vanlig råd. Problemet er bare at det slett ikke er så sikkert at initiativ fører fram blant mennesker som allerede har sin sjuende sans full av avtaler. Og jo lengre en har vært ensom, jo mer usikker blir en på hvordan en omgås mennesker, hva en snakker om når en slapper av sammen, hvordan en er personlig uten å bli påtrengende og hva som er de viktigste kodene i mellommenneskelige forhold. Etter at en har mislykkes noen ganger, orker en ikke mer.

Dette gjelder særlig dem som av ulike grunner har følt seg ensomme hele livet, allerede fra de var barn. Da kan ensomheten være ekstra vond. Samtidig kan ensomheten være noe trygt en flykter inn i for å slikke de sårene en har fått i forhold til andre mennesker. Både fellesskap og ensomhet blir noe en samtidig frykter og lengter etter.

Jeg er overbevist om at vi i kristne miljøer må bli flinkere til ikke bare å gi den ensomme hele ansvaret for sin egen ensomhet, men i stedet selv påta oss i alle fall så mye ansvar at vi prøver å

inkludere og gi støtte i den vanskelige prosessen med å knytte nye kontakter. Vi må hjelpe hverandre. Men målet for all hjelp må selvfølgelig være at vi skal bli i stand til å klare oss selv.

Det er mange ulike former for 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. Noen er faktisk så redde for dem 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? Det er som om det kreves at den sterke må fornekte sin styrke 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 anonym. Men den tause er ofte taus fordi ingen har vært interessert i å høre hva som rører seg i ham eller henne - eller noen har vært interessert på en måte som har virket invaderende slik at en mur av taushet har blitt et nødvendig forsvar.

Den avviste som har mange eller store tap bak seg (sorg), har opplevd mobbing, blitt mishandlet eller misbrukt eller opplevd andre sterke former for avvising, 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 snakke ut om fortiden.

Den kontaktsøkende kan virke så krevende eller klengete at andre får lyst til å rygge tilbake av frykt for å bli bundet eller spist opp.

Både den kontaktsøkende og den spesielle kan ha en væremåte som gjør det vanskelig å inkludere ham eller henne. Som regel er vi så "hensynsfulle" og "kristelige" at vi ikke sier fra, men "bare" trekker oss unna. 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.

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. Noen har kanskje også flyktet inn i lederoppgaver for å unngå å føle ensomhet.

Det går til og med an å være ensom i et ekteskap. Da snakker en gjerne om "tosomhet"

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.

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. "Many people believe that they are attracted by God or by Nature, when they are only repelled by man", har William Inge sagt.

Jeg tror vi igjen og igjen må minne hverandre om at ensomme mennesker ikke først og fremst trenger gode råd, men få oppleve at noen lukker dem inn i fellesskapet med Gud og mennesker. Det er vondt når ensomme søker sjelesorg og vi oppdager at det ikke er noe fellesskap i nærheten som er rede til å inkludere og ta imot.

Den hellige Ånd ønsker å knytte oss nærmere til Gud og nærmere til hverandre. Det kristne fellesskapet skal nettopp være et fellesskap som er vendt opp mot Gud og ut til vår neste - også vår ensomme neste. Et slikt fellesskap helbreder ensomhet. Fellesskap helbreder faktisk langt mer enn det vi til vanlig tror.

Og før vi oppfordrer den ensomme til å banke på nye dører for å komme inn, gjør vi klokt å i stoppe opp og spørre om vi selv har hatt det så travelt i det siste at vi ikke hørte at han eller hun har banket på døra vår mange ganger allerede.