

IDEER



I DEN NYLIG utgitte boka «Ensomhetens filosofi» (Universitetsforlaget) kommer filosof Lars Fr. H. Svendsen med en grundning analyse av hva ensomhet er, hvem som rammes av

ensomhet, hvorfor ensomhetsfølelsen oppstår og hva vi kan gjøre for at den skal forsvinne igjen. I tillegg avsanner han en rekke myter om ensomhet.

ER DET FLAUT Å VÆRE ENSOM?

Vi er nå inn i den tida da mange føler sterkt på det å være ensom, men hva er ensomhet?



D FILOSOFI



OLAV LØKKEN REISOP
Forfatter

Spørsmålet, som er tittelen på denne artikkelen, kommer som en uventet sms en fredagskveld, og avsenderen er en av de mest sosiale vesenene jeg kjenner. Likevel kan spørsmålet tyde på at han ikke føler det på akkurat den måten.

Antakelsen er helt i tråd med filosof Lars Fr. H. Svendsens undersøkelser i nylig utgitte «Ensomhetens filosofi» hvor han ved hjelp av statistisk tallmateriale, andre filosofers tilnærminger og nyere psykologisk forskning går i rette med utbredte forestillinger om ensomhet, også hans egne:

«**NESTEN ALT** jeg trodde jeg visste om ensomhet, viste seg ikke å stemme,» skriver han og lister opp de fordømmene han møtte arbeidet med, som at flere menn enn kvinner er ensomme, at ensomme er mer

alene, at sosiale medier gjør oss mer ensomme, at det er mer et sosialt fenomen enn det skyldes hver enkeltens anlegg for ensomhet, at det er mer ensomhet i skandinaviske land, så vel som i individualistiske samfunn generelt, og at den senmoderne individualismen har gjort oss mer ensomme.

Alt dette er ifølge Svendsen helt feil. Likeledes finnes det heller ingen «ensomhetsepidemi» – foruten at fenomenet stadig vies mer oppmerksomhet, skriver Svendsen.

MEN HVA er ensomhet? Hos Svendsen heter det blant annet: «I ensomheten er du revet løs fra andre på en betydningsfull måte, og derigjennom er du også løsrevet fra deg selv, fra viktige sider av deg selv som bare kan eksistere og utvikle seg når du er knyttet til andre.» Men en like viktig avklaring er at den uønskete ensomheten det er snakk om, og som er hovedtema for boken hans, ikke dreier seg om den ensomhetsfølelsen alle og enhver kan oppleve fra tid til annen, men den mer eller mindre vedvarende følelsen av å leve uten forbindelse til andre.

Skillet mellom «vanlig» og mer alvorlig og kronisk ensomhet viser seg tydeligst når man betrakter i hvilken grad nettopp det sosiale har innvirkning på ensomhetsfølelsen. Hos dem som sporadisk opplever ensomhet, gir det «et visst utslag» å treffe ven-

ENSOMHETENS FILOSOFI: «I ensomheten er du revet løs fra andre på en betydningsfull måte, og derigjennom er du også løsrevet fra deg selv, fra viktige sider av deg selv som bare kan eksistere og utvikle seg når du er knyttet til andre.», skriver filosof i Lars Fr. H. Svendsen boka «Ensomhetens filosofi». FOTO: TOM STALSBERG

ner, skriver Svendsen, ikke først og fremst i antall, men i grad av fortrolighet. Hos «kronikerne» har det derimot liten, om overhodet noen, effekt å være sosial. En mulig forklaring finner Svendsen i sammenhengen mellom mistillit og ensomhet.

STØRRE TILLIT gir åpenbart større tro på at andre ikke bare vil en vel, men også ser og forstår en bedre. Like selvsinnende vil mistro få en til å føle seg mer alene. Mistilliten kan selvfølgelig ha opphav i dårlige erfaringer, men det er mer nærliggende å tro, slik Svendsen redegjør for, at kronisk ensomme rett og slett stiller for store krav til omverdenen, til hvordan de blir sett og møtt av andre.

Med en slik forståelse av de kronisk ensomme som en slags «sosiale perfektionister», virker det rimelig å slutte at de sosiale omgivelsene knapt kan gjøre noe til eller

fra for ensomheten, slik Svendsen skriver, og at «løsningen må ligge i den ensommes arbeid med seg selv». Følgelig må vi selv ta ansvar for følelsene våre, konkluderer Svendsen. Det eneste tiltaket som kanskje kan hjelpe, er derfor å endre «uheldig sosial persepsjon», som i neste omgang gjerne betyr: mer psykologbistand.

SELV OM det er like vanskelig å bestride nytten av flere psykologer som det er å tilbakevise de statistiske undersøkelsene, virker det lite sannsynlig at den overdrevne ansvarliggjøringen av enkeltindividet er en mirakelkur som skal fikse alle problemer, særlig når man tar høyde for at nyliberalismens foretrukne løsning alltid synes å være mer «autonomi», slik psykolog og filosof Ole Jacob Madsen påpeker i «Den terapeutiske kultur» (2010).

I SAMME BOK redegjør Madsen for hvordan psykologien alltid søker en individuell løsning, selv når problemet er strukturelt. Dette er åpenbart beklagelig siden det hindrer virkelig forandring å finne sted; i beste fall blir pasienten bare bedre til å mestre problemene *sine*, mens samfunnet frikjennes før tiltalen engang er reist.

En overdreven ansvarliggjøring av enkeltindividet vil dermed hindre oss fra å finne andre tiltak som kan hjelpe, og slik også hindre en mulig endring av livsvilkårene.



«**THE OPPOSITE** of Loneliness» er en samling essay og tekster skrevet av Marina Keegan. Bokas tittlelessay, skrevet i forbindelse med uteksaminasjonen fra Yale, ble opprinnelig publisert i Yale Daily News fem dager før hun — 22 år gammel — omkom i en bilulykke i 2012.



D OFFENTLIGHETEN

Norsk debatt: Det er forståelig at folk tenner på asylmottak, det er skikkelig synd på horekunder og forøvrig er vi alt for PK.

@FORSBERG



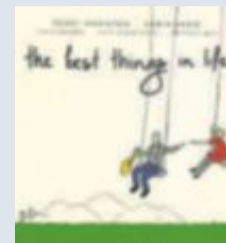
D WANDRUPS UTVALGTE



FREDRIK WANDRUP
fwa@dagbladet.no

Krog & Hamilton

CD: Svensken **Jan Lundgren** er en av Sveriges mest drevne jazzpianister. Sammen med sin landsmann **Hans Backenroth** på bass og **Kristian Leth** på trommer danner han kompet når



Karin Krog møter saksofonisten **Scott Hamilton** fra USA på plata «**The Best Things In Life**». Noe av det beste livet byr på, er plater som dette; full som den er av spilleglede, virtuositet, sterke solopartier og rødglødende samspill.

Jeg hører flere og flere jazzenstusiasister si at Karin Krog bare blir «bedre og bedre». Hun er uten tvil en fantastisk utøver, og de platene hun utgir, for eksempel fjorårets «**Break of Day**», er perler på en snor av utgivelser. Men jeg vil helst ikke fornærme den Karin Krog vi hører på «**Don't Just Sing**», som kom tidligere i år og som samler låter fra 1963 til 1999. Hun har alltid vært god.

Begge disse platene har for øvrig fått strålende mottakelser i internasjonale musikkmagasiner. Standardlåter, som det heter, strømmer uanstrengt ut av hornet til Hamilton på den nye plata. Han er spesialist på denne typen myk melodiositet. Flere av sangene er kjent fra **Billie Holiday**s repertoar. Blant dem «**How Am I To Know**» (som forfatteren **Dorothy Parker** har skrevet teksten til).

Krog så Holiday på Colosseum i Oslo i 1954 og har løst noen av de samme vokale mysteriene som sin henfarne søster i jazzen. Krog har skrevet kyndige, personlige kommentarer til hver låt. No nonsense. Straight to the point.

Dersom ensomheten utelukkende skyldes en «uheldig sosial persepsjon», og sosial interaksjon har liten betydning, så er det selvsagt vanskelig å tenke seg andre løsninger enn flere behandlingstimer hos psykologen. Samtidig må man være klar over at statistikken bare forteller oss noe om hva sosialt samvær har av betydning for ensomhet slik det sosiale utspiller seg nå. Følgelig sier statistikken ingenting om hva det sosiale potensielt kan medføre av lindring dersom vilkårene for det sosiale endres.

LIKE FULLT synes det å være en umulig oppgave å skulle overskride disse spillereglene for å komme den kronisk ensomme mer nær, særlig når vi tar høyde for hvordan ensomme mennesker, ifølge Svendsen, er overømfintlige for svikt i tilknytningen til andre, det være seg i så stor grad at de svekker grunnlaget for tilknytningen, slik at de til sist får bekreftet ensomheten.

Opgaven virker desto vanskeligere når vi tar høyde for at kronisk ensomme mennesker, statistisk sett, er mindre hjelpsomme enn de ikke-ensomme, slik Svendsen redegjør for, og at «kronikerne» ser ut til å ha noe mindre innlevelse i andre, siden radaren deres først og fremst er innstilt på å fange opp avvsnings-signaler. Men om det virkelig er slik at de ikke-ensomme har hakket mer innlevelse, med en bedre innstilt radar, så følger det vel også et ansvar



I ENSOMHETEN ER DU REVET LØS FRA ANDRE PÅ EN BETYDNINGSFULL MÅTE.

FILOSOF LARS FR. H. SVENDSEN

om å forsøke å fange opp og hindre signaler som eventuelt kan nøre oppunder den ensomme frykt å bli avvist? Og så på sikt skape et tryggere fellesskap?

EN TILSVARENDE tro på tilhørighet er det Marina Keegan betrakter som ensomhetens motsats når hun i «The Opposite of Loneliness» – et essay skrevet i forbindelse med uteksaminasjonen fra Yale – forsøker å kretse inn et dekkende antonym for ensomhet:

«Det er ikke nøyaktig kjærlighet og ikke nøyaktig samhold; det er mer en følelse av at det finnes mennesker, en hel haug, som står sammen om noe. Som er på ditt lag. Når regninga er betalt og dere likevel blir sittende ved bordet. Når klokka er fire om morgenen og ingen går og legger seg. Natta med gitaren. Natta vi ikke kan huske. Den gangen vi ...»

KEEGAN BESKRIVER livet på Yale, små og store sirkler av samhold, grupper, tilhørighet, og ut fra disse kvalitative beskrivelsene er det også som om et annet begrep kommer til syne, i stand til å svinge seg over ensomhetens avgrunn: delaktighet. Kanskje er delaktighet det mest presise uttrykket for å beskrive motsatsen til ensomhet, og kanskje er det også et potensielt botemiddel? Å gjøre de ensomme mer delaktige. Noe som betyr medansvarlige. Og ikke ansvarlige alene.

D DIKTET

Redigert av: TOM STALSBERG
tst@dagbladet.no



FOTO: TOM STALSBERG

Vindu

Hva var ditt siste levende inntrykk,

før også stemmen hadde fløyet,

lik en spurv mot ruten,

og noen allerede har satt vinduet

på gløtt.

CASPER ANDRÉ LUGG

Fra den nye samlinga «Dagene er som gress» (Cappelen Damm 2015)