

Ensomhed – selvmordets følgesvend

Elene Fleischer

En af de vigtigste og sværeste opgaver i almen praksis er at kunne forstå, følge og hjælpe mennesker i sorg. Denne tankevækkende artikel om ensomhedens forskellige former rummer megen klinisk genkendelig, relevant og anvendelig indsigt, som kan gøre lægen bedre til at følge sin lidende patient.

»Den 23. december, dagen efter begravelsen, var den allerværste. Telefonen ringede ikke en eneste gang. Ikke et eneste menneske kom forbi, og huset skreg så voldsomt efter ham, der manglede blandt os.

Vi sad der i sofaen på rad og række uden at sige noget. Jeg husker det, som om vi sad sådan i flere timer i tavshed, for jeg husker så tydeligt uret tikke – en tikken jeg slet ikke vidste, uret havde. Men min hukommelse må have spillet mig et pus, for børnene var små, og kan da umuligt have forholdt sig stille så længe. Jeg husker ensomheden så tydeligt. Den var så stærk og skræmmende, at jeg opgav at kæmpe imod på forhånd. Nu – snart et år efter – kan jeg se, hvorfor den, mere end alle de andre djævelske følelser, kunne slå benene så voldsomt væk under mig. Kun børnenes tilstedeværelse reddede mig dengang«.

Således berettede Tine (mor til en pige på tre år og en dreng på fem år), da jeg talte med hende om ensomheden, som ramte i kølvandet på hendes mands selvmordshandling og død.

Ovenstående viser også, hvor forskelligt begrebet ensomhed kan anvendes. Definitionen »ufrivilligt alene« er derfor langt fra fyldestgørende. Mange års erfaring – og de mange samtaler – med efterladte og pårørende til personer, der har begået eller forsøgt selvmord, har lært

BIOGRAFI:

Elene Fleischer blev i 1997 ph.d. på en afhandling med titlen »Den talende tavshed – selvmord og selvmordsforsøg som talehandling«. Hun er tilknyttet Klinik for Selvmordtruede, Odense Universitetshospital, ligesom hun har en deltidsstilling som ph.d.-vejleder ved Nordnorsk Psykiatrisk Forskningscenter, Tromsø Universitet. Hun driver ligeledes sit eget firma Center for Forskning og Forebyggelse af Selvmordsadfærd i Odense.



ELENE FLEISCHERS ADRESSE:

Center for Forskning og Forebyggelse af Selvmordsadfærd, Wichmandsgade 11, 1. sal, 5000 Odense C. E-mail: fleischer@elene.dk

mig, at det ikke er brugbart at tale om ensomhed som en enkeltstående følelsesmæssig størrelse – tværtimod. Tines beskrivelse illustrerer indirekte de tre forskellige former for ensomhed, der kan beskrives således:

- 1) *Den sociale*: »Telefonen ringede ikke en eneste gang. Ikke et eneste menneske kom forbi ...«.
- 2) *Den emotionelle*: » ... huset skreg så voldsomt efter ham, der manglede blandt os ...«.
- 3) *Den eksistentielle*: »Vi sad der i sofaen på rad og række uden at sige noget. Jeg husker det som om vi sad sådan i flere timer ...«.

Denne differentiering af de forskellige ensomhedstyper lægger sig tæt op ad den kognitive terapiform. Her er det vigtigt at kunne adskille den tankemæssige, den følelsesmæssige og den handlende- eller kommunikerende del. Tesen bag denne terapiform er, at smertefulde følelser ikke umiddelbart kan mindskes. Vi kan ikke gøre en person tryk ved at sige: »Lad være med at være bange«. Følelserne kan kun ændres via tankens styring. Samspillet mellem tanke og følelse påvirker vor evne til handling – herunder også kommunikativ handling.

Baggrund

I almindelig tale og tanke blander vi de tre ensomhedstyper sammen. Vi er meget forstående, når vi hører om ældre menneskers ensomhedsproblemer. Vi har den samme empati i mødet med unges kvaler (f.eks. mobning), for vi forstår at de må være meget *ensomme*. Begrebets utilstrækkelighed blev jeg opmærksom på for

nogle år siden, da Velfærdsministeriet kontaktede mig angående et initiativ med henblik på at mindske ældre menneskers ensomhed. Initiativet var alene tiltænkt den frivillige sektor i form af forøgelse af antallet af besøgsvenner. Projektet skulle motivere flere frivillige til at melde sig, således at de med deres nærvær kunne mindske ensomheden. Problemet er blot, at langt fra alle ensomhedstilstande kan mindskes ved socialt nærvær.

Mange års arbejde med kvalitative forskningsinterview, gruppeterapi og individuelle støttende og rådgivende samtaler med lidende mennesker har vist, at der mangler klare definitioner til brug for forståelse af ensomhed. Ud over smerten og lidelsen har de efterladte og pårørende også følelsen af ensomhed tilfælles. Det er ofte en ensomhed, som andre mennesker ikke kan begribe, fordi begrebet ensomhed rummer meget mere og andet end det at være socialt ensom. Her er der tale om følelser og tanker, der ikke er knyttet til den form for ensomhed, hvor der er tale om et objektivt fravær af selskab. Den emotionelle ensomhed er en gennemgribende subjektiv følelse af ikke at høre til og at være fremmedgjort og afskåret fra det menneskelige fællesskab. Smerten ved emotionel ensomhed er at sammenligne med fysisk smerte. En påvirkning af det biologiske system, som stresser organismen og sætter sine spor (1).

De fleste mennesker, der har mistet en vigtig og betydningsfuld person, kender oplevelsen af at føle sig smertefuldt ensom i sociale sammenhænge. Denne ensomhedstilstand føles ofte så smertefuld og uforståelig, at det er lettest at trække sig fysisk væk fra andre mennesker. Andre



Foto: Scanpix.

bliver tavse og undlader at sætte ord på de massive følelser og kaotiske tanker.

Afklaring af begreberne

At det er så vanskeligt at afdække, forstå og definere de forskellige ensomhedstilstande, kan måske forklares med menneskets følelsesmæssige og psykologiske udvikling. De forskellige former for ensomhedstilstande dukker især op som en del af identitetsudviklingen i ungdomsårene og vender tilbage i identitetsafviklingen (alderdommen). I det aktive voksenliv sker der mere en identitetsvedligeholdelse gennem de refleksioner, som er knyttet til hverdagslivets forskellige roller i familien og på arbejdsmarkedet.

Refleksionerne i præpuberteten og i teenageårene er ofte knyttet til spørgsmål omhandlende meningen med livet. I alderdommen er refleksionerne ofte knyttet til dødens realitet og menneskelivets tidsmæssigt korte substans. Kun ganske få

mennesker tager hul på disse store eksistentielle spørgsmål i deres sociale netværk.

Den sociale ensomhed

Defineres ensomhed som isolering eller alenehed, bliver ensomhed let et spørgsmål om sociale kompetencer.

I begrebet social ensomhed ligger der således ofte en negativ undertekst: »Hvad er der galt med dig, siden du ikke kan opretholde et socialt netværk?« eller »Hvad er det for sociale kompetencer, du ikke kan håndtere?«

Det er yderst sjældent, at et menneske bruger begrebet ensom om sig selv.

»Kloge mennesker keder sig aldrig« siger et meget anvendt mundheld. Det bygger på den tanke, at fantasifulde og intellektuelle færdigheder skaber kreativitet, således at kedsomhed undgås. Det paradoksale er, at netop kloge mennesker kan komme til at kede sig gudsjammer-

ligt, såfremt de i deres sociale netværk ikke møder ligesindede.

Ligesom kedsomhed kan ensomhed ikke afhjælpes alene ved at prædike særlige evner og sociale kompetencer (1, 2).

Den sociale ensomhed kan forenklet beskrives som den oplevelse, der opstår, når vi er ufrivilligt alene. Ensomhed kan føre til isolation. Den ensomme isolerer sig for ikke at mærke det manglende netværk. Vi kan – ved at trække os væk fra omverdenen – forsøge at bilde os selv ind, at vi ikke er ensomme. Vi kan endda sige: »Jeg foretrækker at være alene frem for at være sammen med ligegyldige mennesker«.

Ældre mennesker, der intellektuelt erkender at være »den sidste tilbage«, kan meget direkte mærke den sociale ensomhed. Disse mennesker har måske ikke længere et socialt netværk, hvor de umiddelbart – og uden de store ord – kan fornemme at høre til gennem de fælles erindringer (3–6).

Den sociale ensomhed er oftest en oplevelse af fysisk isolation og adskillelse fra andres netværk. For rigtig mange børn og unge kan det at blive ekskluderet af kammeratskabsgruppen eller vennekredsen gennem mobning eller anden form for afvisning være meget traumatiserende. Det unge menneske oplever, at det ikke har de fornødne redskaber eller sociale kommunikative kompetencer til at komme fri af den ufrivillige alenehed/den sociale ensomhed (7–12).

Den sociale ensomhed kommer også frem, når en familie rammes af pludselige eller voldsomme hændelser som død. Familien oplever, at de enkelte familiedlemmers sociale kompetencer ændres radikalt. Sociale og kommunikative kom-

petencer indlæres i barneårene. Ved traumer vil mennesket regrediere til en tidligere psykologisk udviklingstilstand, hvilket betyder, at det næsten »glemmer« de sociale og kommunikative færdigheder, der er indlært i teenageårene og voksenalivet.

»Det første halve år kæmpede jeg meget med mine omgivers angst for min ensomhed. Alle omkring mig ville sikre sig, at jeg aldrig var alene med mine tanker og min sorg, så de fyldte min kalender op med alverdens arrangementer. Denne omsorg havde desværre ofte den modsatte effekt, for jeg fik sjældent ro til at mærke smerten. Jeg ville så nødigt skubbe folk fra mig og sagde derfor sjældent fra – selvom hele mit indre skreg efter at mærke sorgen til bunds. Det er for omgivelserne en urimelig svær balancegang. Jeg ønskede at kunne melde mig ind og ud af fællesskabet efter behov og uden dårlig samvittighed«.

Meget tit, når Tine er sammen med sin mands familie, oplever hun en særlig form for social ensomhed. En ensomhed, der synes uforståelig, da hun jo ved, at alle har mistet noget værdifuldt. Alligevel har de alle svært ved at benytte deres verbale færdigheder til at vedligeholde eller opbygge netværket igen.

»Vi holder helligdagens traditioner ved lige som altid, men gud hvor Henrik dog mangler!! De andre taler ikke om ham til disse sammenkomster, andet end få »kan du huske dengang«-historier.

Som familie er vi amputeret uden ham, og alligevel foregiver vi at kunne hygge på samme vis.

Pludselig ser jeg også, hvor vigtig en rolle han havde. Han udlignede den kulturkløft, der er imellem to forskellige familier. Han var bindeleddet, som gjorde mig tryk på »ukendt territorium«. Nu skal jeg selv skabe bindeleddet, men dette er bare så meget mere sårbart og usikkert. Han kunne i kraft af sin status og sin personlighed sætte en naturlig grænse og gøre det på en måde, så ingen blev stødt og ingen så en mulig konflikt«.

Den emotionelle ensomhed

En vis ydmyghed må være til stede hos det faglige netværk i mødet med efterladte.

Hver enkel situation er unik. Hos mange efterladte er der en tro på, at andre efterladte efter selvmord har en bedre mulighed for at forstå lidelsen og tankerne bag. Denne forståelse kan ofte give mulighed for at udveksle både tanker og følelser i et forum, hvor man føler sig forstået. Det er dog en misforståelse at tro, at ord bliver helt overflødige. Den efterladte kan føle sig endnu mere emotionelt ensom i selskabet med andre efterladte, da deres følelser og tanker omkring selvmordet oftest er vidt forskellige.

I vor samfund er det vigtigt at kunne tolke det enkelte menneskes følelsesmæssige grundstemning. Det gør vi ved at iagttage det andet menneskes udseende og adfærd og sætte lighedstegn mellem det, vi ser, og det, vi tror, den anden har af følelser og tanker. Hermed møder vi den anden med vor tolkning og ignorerer ofte den andens følelsesmæssige og tanke-mæssige oplevelse.

Tine ønsker, at fagfolk bliver bevidste om dette forhold. Netop fordi det at blive

set som end anden end det, man oplever at være, betyder en usynliggørelse og en følelse af mere smerte og ensomhed:

»Du ser ud til at have det meget bedre« – er en sætning, jeg næsten ikke kan håndtere. Hvad betyder det? At personen tror, jeg er kommet over sorgen? At jeg skal glæde mig over at være »nået så langt«? At vedkommende blot ser, hvad denne forventer af mig – en udvikling?

Bare min læge ville sige: »Jeg synes, du ser godt ud, men det siger jo ikke en snus om, hvordan du går og har det ... så kan du fortælle mig lidt om det?« En sådan sætning ville betyde, at jeg ikke hver gang skulle forsvare, at mit udseende ikke matcher mit indre!«

At miste en ægtefælle, et barn, en forælder, en søskende eller en nær ven vil frembringe en følelse af emotionel ensomhed. At være emotionelt ensom betyder i virkeligheden, at vi har forladt den form for gruppebevidsthed, som før har været herskende i vort liv. De fleste af vi mennesker lever i fællesskaber, hvor vi oplever at have en gruppeidentitet. Det er denne gruppeidentitet, der skaber en grundlæggende tryghed i livet. Denne gruppeidentitet kan være den snævre familie, storfamilien, kollektiver, venskaber eller tættere nabofællesskaber. De følelsesmæssige relationer, der bygger på tryghed, hjælper den enkelte til at undgå følelsen af ensomhed. Stærkest er trygheden naturligvis i det nære, i familierelationer, mellem forældre og børn og mellem ægtefæller.

»Hver gang jeg sanser en duft, en lyd, et syn, en følelse, som minder mig om Hen-

rik, så tænker jeg, at dette splitsekund af smerte er så stort, at jeg næsten ikke kan bære det. Jeg tænker dog, at jeg ikke kan dele det med nogen, da der jo netop er tale om et splitsekund, som ofte er malplaceret i tid og sted«.

Mange fortæller om alle de tanker, de gør sig omkring det at mangle en, som kan forstå de store tanker, man gør sig om livet – navnlig efter at have mistet.

Dermed bliver følelsen af meningsløshed, utilstrækkelighed og oplevelsen af ikke at mestre alle de kaotiske og modsatrettede følelser en del af den emotionelle ensomhed.

»Når jeg er sammen med mine allernærmeste venner, så mærkes ensomheden tydeligt. De ser mig, som det smilende, sociale og bevidste menneske jeg også er, men de ser ikke den skrigende tomhed og det enorme savn. De ser ikke hver eneste gang, smerten rammer mig med tanker som: »Bare han havde været lige her«. De ser ikke, at mit hjerte føles som om det sprænges hvert andet øjeblik, og hvor meget et skrig trænger sig på konstant, og jeg er holdt op med at fortælle det, for de kan jo intet gøre for mig alligevel. At jeg delagtiggør dem, gør dem blot bange og kede af det – og det ønsker jeg bestemt ikke, at mine venner skal være«.

Emotionelt ensomme oplever at finde sig alene med meget store og uhåndterbare følelser. Problemet med denne ensomhed er, at den for nogle bliver en kronisk smerte, en tomhed eller et stort savn. I takt med at omverdenen forventer, at sorgen fortager sig, kan den emotionelle ensomhed opleves mere intensiv og blive

et stigende problem for den efterladtes psykiske velbefindende (1, 13, 14).

Denne form for emotionel ensomhed beskrives af en gammel kvinde, der mistede sin mand efter 48 års ægteskab: »Jeg føler mig som en lille pige på 5–6 år, fortabt og forladt«.

Mennesker, der har levet i et tæt forhold, oplever, at hele vi-identiteten splintres og opløses.

Et vi-forhold kan ikke uden store lidelser skrumpes ind til et individuelt jeg-forhold. Den efterladtes eksistentielle identitetsvedligeholdelsesproces bliver truet. Derved vil personen stå i samme følelsesmæssige situation som i ungdommens identitetsudvikling, hvilket igen rummer såvel den emotionelle som den eksistentielle ensomhed.

Den eksistentielle ensomhed

Den eksistentielle ensomhed er knyttet til den emotionelle ensomhed, og det kan derfor være svært at skille dem ad. De er dog væsensforskellige. Meget forenklet kan man sige, at den eksistentielle ensomhed foregår i hjernen og den emotionelle i hjertet. Fra den kognitive terapi opdeles tanke og følelse også, selvom de i virkelighedens verden er tæt forbundne størrelser.

De køns- og aldersbetingede forskelle kommer tydeligst til udtryk, når en hel familie rammes af sorg. Hele familien mærker smerten og ofte også ensomheden. De mærker den bare meget forskelligt. Mange kvinder bliver emotionelt ensomme. De har alle disse store følelser og formår oftest også at beskrive dem med ord, men føler sig alligevel ikke forstået, hørt og set. De forstår ikke, hvorfor det kun er dem, der føler, som de gør, og de

forstår ikke, hvorfor følelsen er allerstørst i selskab med andre. Mange mænd fortæller, at de oplever et tankemæssigt kaos. De kan i deres forsøg på at få orden i tankerne opleve en eksistentiel ensomhed, fordi det tankemæssige kaos omkring mening og meningsløshed er svært at beskrive i ord, begreber og billeder (7, 15).

Mange eksistentielt ensomme bliver overraskede over, at de er alene om denne ensomhed. De ser sig selv som umulige, mislykkede eller som alt for krævende, hvilket gør, at de ikke kan tilpasse sig omgivelserne. De har lagt mærke til, at de ikke længere kender metoden til at eliminere ensomheden. Samtidig går det op for dem, at ingen ydre hjælp, hverken medmennesker, litteratur eller religion, kan afhjælpe deres tankemæssige ensomhed. Efter selvmord vil mange efterladte være fastlåst i den eksistentielle ensomhed. Eksistentielle spørgsmål om mening kontra meningsløshed, normal kontra unormal, god kontra ond, skyldig kontra ikkeskyldig giver følelsen af at være utilpasset og afvigende.

Er selvmord nogensinde meningsfuldt? Når man stiller dette spørgsmål, fristes man til at vende det om og spørge: Er livet meningsfuldt? Det er det måske netop i lyset af døden. Hvis mennesket ikke døde, og livet blev uendeligt – hvad ville så egentlig meningen være med at leve?

Ved dyb sorg åbnes en port til tavs eller ubevidst viden. En viden om begreber, som normalt er uden for vores tankefelt. Den eksistentielle ensomhed rummer alle de tanker, vi simpelthen ikke har verbale redskaber til at beskrive. Den eksistentielt ensomme kan også være emotionelt ensom.

Den gamle enkemand kan i løbet af få minutter sige: »Jeg savner hende så meget«, og »men livet skal gå videre«. I første udsagn sætter han ord på følelserne, og i andet udsagn lader han en kliche tage styringen for at kontrollere de smertende følelser. Efterfølgende kan hans tanker være: »Hvad er meningen med livet, hvis jeg skal være alene uden min kone?« og »Hvordan skal jeg rumme livet, når jeg end ikke kan rumme mine tanker?«

Det er særdeles vigtigt, at fagpersoner kan håndtere de forskellige former for ensomhed. Det at få hjælp til at sætte ord på tankerne kan for den efterladte skabe en forståelse og accept af livets smerte.

For mange efterladte efter selvmord er det svært at tale om både selvmordet og døden, men ikke for Tine:

»Vi SKAL kunne tale om det. Det, at mange finder det så svært, at de propper det ind i en skuffe de kalder »privatsfære«, frembringer også ensomhedsfølelsen hos mig. Her står jeg så med alle mine tanker og erfaringer og kan intet bruge dem til, da folk hellere vil fortrænge, at døden er en uundgåelig konsekvens af livet. Mange vil skåne deres børn for mødet med døden ved at »glemme« begrebet i hverdagen. Døden bliver dermed meget andet end sorgen ved at miste. Den bliver også en stor ukendt størrelse, vi lige pludselig – og i følelsesladede øjeblikke – skal forholde os til!«

Ensomhed er selvmordets følgesvend

Et menneske, der tager sit eget liv, efterlader ofte deres nærmeste med megen lidelse, smerte og mange uafklarede spørgs-

mål. Forskning gennem de seneste over 100 år har fokuseret på, hvilke risici der ligger til grund for selvmordet. Der har igennem mange år været forsket i ensomhed – oftest som et psykologisk eller et socialt fænomen. I den nyeste forskning påvises det, at ensomhed ikke alene er et spørgsmål om sociale kompetencer, men også er genetisk betinget (1). Der er ikke fremkommet megen forskning, der fokuserer på de efterladtes situation, men der har været en generel fokus på håndteringen af de forskellige ensomhedstyper (12). Der har også i forskningen været fokuseret på sammenhængen mellem ensomhed og selvmordstanker og –handling (16). Der er ikke i efterladteforskningen fokuseret på de forskellige former for ensomhed og på, hvorledes den efterladtes helbred og livskvalitet efter det oplevede selvmord udvikler sig over tid.

Der er mange selvmord i Danmark, men alligevel er selvmord ikke en »normal« måde at miste en forælder, et barn eller en ægtefælle på. Den efterladte efter et selvmord bliver et lidende, reflekterende menneske, som skal forholde sig til mange nye og fremmede tanker og uforståeligt stærke følelser. Det eksistentielle springer fra den gamle trygge gruppeidentitet til et ukendt og utrygt ingenmandsland. Billedligt talt kan det beskrives som drengen i H.C. Andersens eventyr om klokken. Han hører en klokke ude i skoven, som han må følge, selvom han ved, at den vej må han gå alene.

Det ikke muligt at kunne dele tanker, fordi sindets oplevelse og tanker ikke sprogligt kan gengives, og det vil uundgåeligt føre til eksistentiel ensomhed. Alle ord kommer til at lyde banale og klichefyldte.

Ensomhed kan i virkeligheden bestå i, at den efterladte på trods af et godt familieliv føler en smerte over at være »alene«. Det største problem med denne form for ensomhed er, at den ikke kan kommunikeres videre til andre. Ensomheden ligger som en indre smerte.

Tine beskriver det således:

»Jeg opgiver simpelthen at formidle mit savn og min sorg til mine omgivelser. Engang imellem bliver dette opfattet, som om jeg fortrænger, men det er slet ikke sandheden. Jeg fortrænger ikke, men lader tanker være tanker, da jeg må konstatere, at tankerne ikke kan kommunikeres ud, uden at indholdet svækkes eller ændres betydeligt«.

Selv mordet er i virkeligheden et eksistentielt spørgsmål for den, der er tilbage. Ligesom det ofte også har været det eksistentielle, der har ført til selvmordet. Tine fortsætter:

»I en diskussion om selvmord, ender jeg altid med en enorm ensomhedsfølelse. Lige meget hvor umage jeg gør mig, kan jeg ikke give min forståelse af emnet videre til andre, og jeg føler mig derfor tit fejlfortolket. Det giver mig engang imellem følelsen af, at jeg med mine tanker er forkvaklet og selvdestruktiv. Jeg føler mig så som en »alien« fra en anden planet med en helt anden tilgang til eksistentielle størrelser og begreber«.

Efterladte efter selvmord har mange forskellige følelser i forhold til den person, der har taget sit liv. For mange fagpersoner er både udadrettede følelser som vrede og indadrettede følelser som afmagt

velkendt basal viden. I den stringente fastholdelse af basal viden kan vi let komme til at tro, at nogle følelser er mere legale end andre efter et selvmord. Det er ofte et udtryk for vores manglende viden og erfaring inden for dette specifikke felt. Ingen følelser er mere rigtige end andre. At pådutte den efterladte følelser som f. eks. vrede er at påtvinge vedkommende en bestemt måde at reagere på:

»Jeg ser ikke selvmord som et valg, men som en konsekvens af følelsen af manglende valg. Dette gør, at jeg ikke er vred på min mand. Denne holdning bringer mig ofte ud i diskussioner, hvor folk tillægger mig emotionelle og ikke rationelle grunde til denne holdning. Det får mig til at føle mig betvivlet og set ned på«.

Accept af at være alene

Når den akutte sorgfase glider over i en mere permanent tilstand, vil den efterladte blive mere og mere fokuseret på at give selvmordet en form for mening. Nogle mennesker forsøger at finde en mening ved at vende sig mod himlen. Håbet kan være, at Gud sender et menneske, som har de fornødne erfaringer og viden til at genkende smerten ved ensomheden – et menneske, som er i stand til at vise sin accept og være til stede – uden nødvendigvis at tale.

Erkender den efterladte, at mennesket grundlæggende er født til at være alene om de store eksistentielle spørgsmål (meningsløshed, lidelse, ensomhed og død), er vedkommende ved langsomt at opløse de forskellige former for ensomhed og når ofte også til en erkendelse af, at selvmordet kan tillægges en mening. At den, der tog sit liv, har givet nogle erfaringer

til den efterladte, som gør livet berigende at leve.

»Mit tab har sat sine spor i min livsopfattelse – især når det kommer til moralske og etiske spørgsmål. Denne del af tabet ser jeg som en gave. Jeg er blevet beriget med en evne til ikke at lade mig gå på af »ubetydeligheder«. Jeg holder ikke på principper for princippernes skyld og lader ikke en ydre moral eller et millimeterdemokrati styre mit liv. Jeg er med andre ord blevet et langt mere tolerant og fleksibelt mennesket«.

Vejen ud af ensomheden eller at erkende ensomhed som et livsvilkår

Ved psykologiske teknikker kan nogle af ensomhedstraumerne bearbejdes. Der kan nås en grundlæggende erkendelse af, at det er muligt at stå alene i tilværelsen. Ensomhedens smerte vil stadig grave videre i hjertet, men den efterladte vil betragte det som et af menneskelivets grundvilkår.

For andre efterladte efter selvmord vil denne erkendelse efterhånden udvikle sig til en dybere forståelse. Ensomheden får dem således til at indse, at de overfladiske, nemme og hurtige løsninger på tilværelsens problemer ikke længere er fyldestgørende. Erkendelsen giver den efterladte en mulighed for at forstå flere facetter af livet i form af et dybere lag i vor bevidsthed. Ensomheden kan hjælpe en til at forstå, at tilfredshed kommer med indre fylde, liv og kærlighed.

Opløsning af ensomheden

Det paradoksale er, at ensomhedens smerte kan gå så dybt ind i hjertet, at den

nedbryder sig selv. Når vi som mennesker kommer til denne fase af ensomheden, mærker vi ikke længere den store desperation og tomhed omkring vor livssituation. Ensomheden forvandles gradvis til hjertets dybde, visdom og evnen til medfølelse.

Ensomheden er de efterlattedes livsledsager såvel eksistentielt, emotionelt som socialt. At forsøge at forstå de pårørende og de efterladte giver en mulighed for at forstå de menneskelige livsvilkår. Tine beskriver det således:

»Jeg elskede min mand overalt på denne jord og gjorde alt, hvad jeg kunne, for at forstå, hvor svært han havde det. Nu efter hans død har jeg selv mærket smerten, modløsheden og ikke mindst ensomheden, som gjorde hans liv så svært at leve – gid jeg kunne få andre til at forstå det samme!«

Økonomiske interessekonflikter:
ingen angivet

LITTERATUR

1. Cacioppo JT, Patrick B. Loneliness: Human nature and the need for social connection. New York: W.W. Norton & Company, 2008.
2. Borys S, Perlman D. Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin* 1985;11:63–75.

3. Swane CE, red. Ældre og ensomhed. En oversigt over teori og forskning. Gerontologisk Institut, Skriftserien 6, 2001.
4. Johnson H, laVoie J, Spenceri M et al. Peer conflict avoidance: associations with loneliness, social anxiety, and social avoidance. *Psychological Reports* 2001;88:227–35.
5. Madsen B, Olesen P, red. Ældre om ensomhed. 25 ældre skriver om at være ensom. Vejle: Kroghs Forlag, 2003.
6. O'Connor M, Elklit A. Forståelse og behandling af sorgforløb. Århus: Aarhus Universitet, 2004.
7. Fleischer E, Jessen G. Eksistentielle samtaler med ældre – vanskelige samtaler om tunge temaer. *Suicidologi* 2008;2:16–9.
8. Pedersen KM. Alene indeni – om unge og ensomhed. CDR-forlag, 2004.
9. Ventilen 2007
10. Lasgaard M. Ensom blandt andre – En psykologisk undersøgelse af ensomhed hos unge i Danmark. Århus, Aarhus Universitet, *Psykologis Studiefkriftserie* 9, 2006, nr. 1:1–131.
11. Malthe E. Århus Redaktion: CETT (2007): På traume.dk, under afsnittet særligt om børn (omtaler eksistentiel ensomhed i forbindelse med forskning om flygtningebørns traumer)
12. Russell D. UCLA Loneliness Scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *J Personal Assess* 1996;66:20–40.
13. House JS. Social isolation kills, but how and why? *Psychosom Med* 2001;63:273–4.
14. Weiss R. Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge: The MIT Press, 1973.
15. Fleischer 2004
16. Stravynski A, Boyer R. Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: a population-wide study. *Suicide Life-Threat Behav* 2001;31:32–40.
17. Dahl H. Eksistentiel ensomhed – eller livsduelighed. Frederiksberg: Center for Forskning i Socialt Arbejde, 2004.

Til forfatter ang. litteraturlisten:

- Alle artikler i tidsskrifter skal anføres med forfattere, titel, tidsskriftets navn forkortet, udgivelsesår, volumenr. og sidetal.
- Alle bøger skal anføres med forfattere, titel, udgivelsesby, forlag, udgivelsesår og evt. sidetal.
- Der mangler oplysninger i litteraturlistens nr. 9 og nr. 15.
- I listens nr. 11 skal anføres forfatter, titlen på artiklen, navn på hjemmesiden og dato for besøget på hjemmesiden.
- Der mangler henvisning til litteraturlistens nr. 17.