

Sikten ut av ensomheten

BOKOMTALE: Lars Fr. H. Svendsens nye bok hjelper oss til å forstå ensomheten slik at vi kan finne vår egen vei ut av den.

Av Henrik Berg, stipendiat ved Senter for vitenskapsteori, Universitet i Bergen

I sin siste bok, *Ensomhetens filosofi*, analyserer Lars Fr. H. Svendsen det vi alle var sikker på at er et aktuelt og økende problem – nemlig ensomheten. *Ensomhetens filosofi* tar imidlertid et konstruktivt oppgjør med flere av de utbredte misoppfatningene knyttet til tematikken. I teksten analyseres ensomhet ved hjelp av en rekke ulike fagtradisjoner som filosofi, psykologi samt mer samfunnsvitenskapelige fag. I tillegg er det skjønnlitterære og filmatiske illustrasjoner jevnt fordelt utover teksten. Det gir ikke bare et imponerende referansetilfang, men kler også tematikken som skal drøftes på en god måte, ettersom ensomhet kan og bør belyses gjennom alt fra statistiske analyser til tilsiktet kontrafaktisk skjønnlitteratur. Flyten i teksten er upåklagelig og sprangene mellom ulike referansetyper går sømløst og vitner om et imponerende litterært håndverk.

Ensomhetens ulike former

Svendsen hevder at det finnes gode begrepsmessige og empiriske grunner til å skille mellom det å være alene og det å være ensom. Begrepsmessig er det å være alene noe verdinøytralt ettersom det simpelthen sier at vi fysisk ikke er i nærheten av andre mennesker, mens ensomhet i utgangspunktet og som regel er negativt ladet. Å være ensom innebærer å mangle genuine og dype relasjoner, og er en mer eller mindre rimelig subjektiv vurdering et individ gjør av egen situasjon. (Svendsen beskriver også det han kaller god ensomhet, som er en positiv erkjennelse av egen uavhengighet og individualitet.) Dessuten viser det seg at de som betegner seg selv som ensomme ikke oppgir å være mer alene enn sine motparter og de fleste av oss trekker seg daglig tilbake for å være alene, uten derav å føle seg ensomme. Vi må derfor se forbi vår fysiske situasjon og trekke inn (i) den psykiske sfæren for å forstå ensomhetens vesen.

Det finnes i følge Svendsen tre former for ensomhet – den kroniske kjennetegnes av en relativt vedvarende ensomhet, den situasjonsbestemte er utløst av en eller flere relativt klart identifiserbare hendelse(r) i et menneskes liv, mens den flyktige er den ensomheten som kommer plutselig, uten en åpenbar, identifiserbar årsak. Dette skillet er avgjørende for å kunne ta et konstruktivt oppgjør med ensomheten på de respektive ensomhetsformenes premisser. Er du kronisk ensom anbefaler Svendsen at du ser innover - er du situasjonsbestemt ensom er løsningen som regel utenfor deg selv ved at for eksempel tapte relasjoner erstattes med nye.

Den flyktige ensomheten må man simpelthen holde ut og akseptere som en del av livet på lik linje med at kroppen har smertefibre.

Ensomhetens mistillit

Svendsen hevder at ensomhet primært bør knyttes til tillit fordi de ensomme mennesker empirisk ser ut for å mangle den nødvendige tilliten til andre mennesker til å forme meningsfulle relasjoner. Den manglende tilliten kan ha sitt utspring i individuelle livserfaringer, men kan like gjerne sees som et produkt av politiske systemer som ensomheten har gode vekstforhold innenfor. [Totalitære regimer](#) som det hyper-paranoide Sovjetunionen eksemplifiser et slikt system, hvor skillet mellom privatsfæren og den offentlige har brutt sammen eksemplifisert med systematisk angiveri. De politiske løsningene Svendsen anbefaler er i tråd med problemforståelsen: å bygge mer tillit.

LES OGSÅ: [Til forsvar for frihet](#) • [Refleksjoner rundt nyttebegrepet](#)

Som individer handler ensomhet primært om forventningene man går inn i den sosiale sfæren med. De mer svermeriske og livsfjerne beretningene som tilsier at vi skal finne oss selv i et større eller mindre sosialt felleskap finner Svendsen lite hensiktsmessige – det finnes alltid en avstand mellom oss selv og andre som ikke trenger å være desillusjonerende dersom ikke forventningene er urealistiske i utgangspunktet. Motsetningene mellom å være et individ og å ha dype bånd til andre er med andre ord ikke bare feilaktig, men også potensielt skadelig. Svendsen henviser blant annet til Tolstoj som evner å beskrive mer robuste, erfaringsnære og tålmodige relasjoner som er tuftet på menneskets art slik at det er plass for både champagne og sure sokker i en kjærlighetsrelasjon.

Ensomhetens psykologi

Det er befriende å lese en faglitterær forfatter som med få unntak har et inngående refleksivt forhold til den empiriske forskningen som gjengis og som til stadighet understreker premisser og begrensninger på en upartisk og edruelig måte. Samtidig er det kanskje ikke alltid samsvar mellom de forbeholdene Svendsen tar knyttet til presisjonen til ensomhetsforskningen og den tyngden forskningen blir tillagt i analysen.

Det finnes også eksempler på at fortolkningen av sitatene blir for bokstavelige, som når psykologen John Bowlby siteres. Bowlby har riktignok et ben i [evolusjonsteorien](#), men han har også et ben i psykodynamisk tenkning som er opptatt av hvordan det ubevisste og dermed også hvordan manifeste representasjoner enkelte ganger må forstås som representasjoner av noe underliggende latent. Slik er det ikke sikkert at man motbeviser Bowlbys tese om at vi hele livet utfolder oss og opplever glede gjennom relasjonene våre, gjennom å henvise til personer som tydeligvis finner mest glede i å tilbringe tid med ikke-levende objekter. Det å bruke mest tid på ikke-levende objekter kan også forstås som et uttrykk for en livsutfoldelse som dypest sett går gjennom andre mennesker, men som konkret manifesterer seg gjennom at man er mye alene. En maler som tilbringer mye tid i sitt atelier, men som finner gleden i dette for å vise egen dyktighet til betydningsfulle andre er et eksempel på dette.

Svendsen prøver ikke å legge skjul på at boken er politisk. Selv er han uttalt liberalist og bruker noe plass på å diskutere ulike relevante forståelser av [frihet](#) som den liberale tradisjonen hviler på. Individets positive ansvar for eget liv, inkludert egen ensomhet, gjennomsyrrer teksten. Svendsen er imidlertid romslig nok til å pirke borti en del av liberalismens indre spenninger og fremstår slik mer befriende lun og pragmatisk enn "krampeliberalistisk".

I det hele tatt blir boken mer personlig og Svendsens egen stemme blir tydeligere etter hvert som boken utfolder seg. Til tider kan Svendsen selvbiografiske og kommenterende forfatterstemme få boken til å minne om en selvhjelpsbok, i ordets minst vulgære og mest positive forstand. Svendsen er på samme tid behagelig tydelig og tilbakelent slik at leseren skal få tid til å tenke selv. Han fremstår ikke bare som lærd, men også som klok i det han ser tilbake på egen ungdoms dårskap, hvor han trodde han kunne være selvtilstrekkelig og helt uavhengig av andre.

Bokens fremstår derfor dypest sett som et vellykket forsøk på å hjelpe oss til å forstå og komme ut av vår egen ensomhet, ved å bryte med etablerte "sannismer" på noen bestemte (og sikkert diskutabile), men høyst redelig tydeliggjorte, premisser.