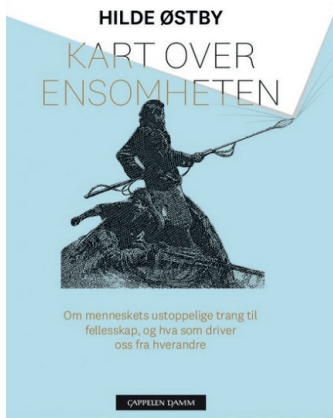


Boktips!

av Christine Rosenqvist



Kart over ensomheten – Om vår ustoppelige trang til fellesskap og hva som driver oss fra hverandre



Hilde Østby 2022
Cappelen Damm

Om det er én ting disse årene med pandemi har lært oss, er det at det finnes noe som heter «ensomhet», og at dette er en stygg farsott som er like skammelig, skadelig og belastende for helsebudsjettet som røyking. De fleste av oss har vel kommet over en eller flere pamfletter fra ansvarlige myndigheter om ensomhet; – gjerne med x-antall gode tips om hvordan

man skal forholde seg til slikt. Slike pamfletter ligger gjerne utspredd på venteværelser, bibliotek og aktivitets-sentra, sammen med tips om røyke-slutt. Så har du kommet deg dit, og funnet en slik pamflett, så er du rede til å ta inn alle de gode rådene som bidrar til å gi deg en opplevelse av ufulkommenhet og mislykkethet. Er du ensom? Skam deg! Det er jo bare å ta seg sammen!

Så lenge jeg kan huske har opplev-elsen av og bevisstheten om ensom-het vært en viktig del av mitt tankeunivers. Jeg tror ikke jeg er alene om å ha slike erfaringer. Tvert imot tror jeg at opplevelsen av ensomhet er universal, og at den påvirker alle; – absolutt alle! Bevisstheten om at man er ensom er alle psykiske diagnosers ursuppe. Det er evnen til å oppleve seg som et ensomt individ, og forholde seg til denne opplevelsen, som gjør oss til en art skilt fra «dyrene». Så langt har jeg grublet meg fram på egen hånd.

Da jeg kom over Hilde Østbys bok; – Kart over ensomheten, ble jeg revet med på en måte jeg ikke har opplevd av noen annen bok, og jeg har lest mange! Ett frynsegode ved å være ensom er at du får tid og ro til å lese.

Bøkernes verden oppleves ikke som farlig og avisende, i alle fall ikke på den måten som det virkelige livet gjør. Tvert imot, bøker kan være berikende, og for meg har Hilde Østbys bok vært det.

Jeg opplevde at denne boken var skrevet for sånne som meg, og at de problemstillingene som var tatt opp, var der for at jeg skulle dra nytte av dem, og at jeg skulle arbeide videre med dem. Og vanne mine egne mer eller mindre spirende tanker. Boken beskriver ensomhetens fellesskap. For det forholder steg nemlig slik at det er én ting alle vi mennesker har felles, og det er ensomheten, på godt og ondt. Noen av oss er så heldige at opplevelsen av ensomhet ikke har sett seg nødt til å ta noen ruvende plass, mens for andre av oss har ensomheten og den frykten som er innpodet i marginen vår for å bli forlatt av de andre, blitt så overveldende at den preger alt vi foretar oss.

Å lese en slik bok, fullpakket som den er med facts om ensomhet blant dyr og mennesker, gjør meg enda mer overbevist om at det å oppleve ensomhet må være den grunnleggende erfaringen som mater alle senere opplevelser av livets gjenvordigheter, og dermed fører til det som betegnes som psykiatriske diagnoser. Frykten vi har for å bli forlatt av flokken vår sitter godt og solid begravet i oss, og er en forutsetning for menneskehetens

beståen. Uten denne frykten hadde alle samfunn gått i oppløsning. Derfor må opplevelsen av ensomhet, og hvordan vi hankses med denne opplevelsen, tas med i et hvert forsøk på å forklare og vise omsorg for menneskes mentale lidelser.

Da er det fint å komme over en bok på over 300 sider som tar deg på alvor, og gir deg føde til å forholde deg til din ensomhet, uten å komme med et eneste godt råd eller tips. Det opplevde jeg, og likt med forfatteren mener jeg, etter å ha lest boka hennes, å ha opplevd en opptining som den hun beskriver i siste kapittel; Hvordan jeg møter Hufsa for siste gang (Det vil være en fordel om du, når du muligens leser denne boken, har med deg Mumiuuniverset i din litterære bagasje. Trenger du oppfrisking, gå på biblioteket og spør. Det gjorde jeg.)

Én paradoksal sak forfatteren tar opp, litt for kort mener jeg, er den opplevelsen av samhold vi kjenner når farer truer.:

«Når krisen rammer fellesskapet, blir den som lider av depresjon og angst (eller ensomhet? CR) endelig forstått, og kan forstå sine omgivelser. Det skaper en etterlengtet følelse av fellesskap.» (Kart... side 270)

Er det slik at opplevelsen av ensomhet er den felles følelsen vi alle kan vedstå oss, og som skaper

nærhet? Som det opplevde savnet av kanarifuglens sang i gruvene, varsler ensomheten om fare.

Jeg kjente denne følelsen for noen dager siden da jeg var ute og gikk på glatta. Selv med brodder og stakk var jeg ustø. Da en ung dame ga meg hånden og hjalp meg over til et mer strødd felt, opplevde jeg samhold. Denne opplevelsen av samhold breiet seg i min bevissthet, og gjorde meg mer vår for de faktiske tilfellene av samhörighet som jeg jo opplever til stadighet. Jeg tenkte tilbake, var jeg virkelig så ensom som jeg trodde? Hva med han hundelufteren som jeg treffer fra tid til annen og gir en klem, mine naboer som jeg blir stående og preike med i trappa, selv om jeg bare skulle kaste noe søppel, folk jeg møter på vei opp på senteret, som smiler til meg fordi de har sett meg ett eller annet sted før, og vet at jeg er en av dem, hun jeg sitter ved siden av på t-banen som løser det samme kryssordet som det jeg har liggende hjemme, folk jeg møter på eldresenteret hvor jeg deltar i trim. Om jeg kan gi disse kontaktene plass i min verden, vil jeg bli et mer tilfreds menneske, kom jeg fram til. Jeg har ikke tenkt slik før. Kan man kanskje si at årene med pandemi, krigen, prisstigning, strømkrise og slikt faktisk har ført noe godt med seg?

Boken har gitt meg ord, innspill, tankesnutter og ideer som har gjort

det mulig for meg å forholde meg til min opplevelse av ensomhet på en for meg mer konstruktiv måte. (I en alder av 76 år vil jeg si at det var jagggu på tide!) Kanskje vil du ha samme opplevelse om du leser boka, kanskje ikke. Men jeg anbefaler den uansett.

Boka er utstyrt med et berikende notesett som er grei å ha som påminner når dine tanker farer så ville omkring, og en utvalgt bibliografi som du også kan titte på.

Kort sagt; - Boktips!

Christine Rosenqvist
crosenqv@me.com

