

Ensomhed

Det er nødvendigt med personlig kontakt til andre mennesker, som vi kan spejle os i. Ensomhed skal derfor tages alvorligt, og der skal gøres noget ved det.

Det er forskelligt, i hvor høj grad den enkelte har behov for et socialt liv. Nogle mennesker foretrækker et indadvendt liv, hvor de primært finder glæde i gøremål, som udføres på egen hånd, mens andre har et større ønske om social kontakt.

At være ensom er ikke det samme som at være alene. Det at være alene kan vælges til, mens ensomhed snarere henviser til en ufrivillig, indre tilstand, som føles smertelig. Ensomhed indebærer, at man ikke har nogen at være sammen med, eller at man ikke har nogen fortrolige, som man kan betro sig til, når livet er glædeligt eller svært. Ensomhed betyder altså, at man ikke har nogen at dele livet med, at der ikke er nogen, der kender ens indre liv og 'virkelige jeg'. Dette kan føre til en følelse af at være overset og misforstået – eller slet ikke forstået.

Ensomhed kan udspringe som konsekvens af mange forskellige omstændigheder. Ofte vil man opleve ensomhed i forbindelse med tab, sorg og savn, fx i tilfælde af skilsmisse eller dødsfald hos ægtefælle, familie eller venner. Ensomhed kan også være en konsekvens af en selvvalgt livsstil, fx hvis man arbejder så meget, at familie og venner langsomt forsvinder, eller hvis man isolerer sig med sin partner.

Mange mennesker oplever undervejs i livet ensomhed, enten fordi de mangler nære forhold eller fordi de relationer, de har, ikke synes at forstå deres situation.

Nogle mennesker har fået erfaring med, at kontakt til andre mennesker er farlig. Dette kan f.eks. gøre sig gældende for mennesker, der har været udsat for mobning, eller for mennesker, der lider af social angst eller lavt selvværd. Det, man længes mest efter, er også det man frygter mest: Nemlig at knytte bånd til andre. For at beskytte sig selv, trækker man sig derfor væk fra muligheder for at møde andre. Heldigvis er det muligt at bryde ensomheden, så man stadig finder glæde i livet.

CityTerapis psykologer har stor erfaring inden for området og kan hjælpe med at identificere årsagerne til din ensomhed, så I sammen kan bearbejde de bagvedliggende problematikker. Vi hjælper dig til en bedre forståelse, så du kan komme videre mod et liv, hvor du ikke behøver at føle dig ensom.

Kontakt os, hvis du vil vide mere om ensomhed eller dertil knyttede problematikker.