VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



ENSAMHET OCH SAMHÖRIGHET

av Tomas Lönn

Ensamma. Ändå tillsammans.
Det är en paradox som många känner igen sig i. Vi kan stå mitt i ett rum fullt av människor – kanske omgivna av familj och vänner – och ändå känna oss ensamma på djupet. Andra gånger söker vi ensamheten och upplever den som fridfull och läkande.

Men när vi hamnar i en livskris, är det vanligt att känslan av ensamhet skärps. Plötsligt kanske det känns som att ingen riktigt förstår. Att ingen annan bär just din smärta, oro eller sorg. Och det är sant, på ett sätt. Det är här vi närmar oss den existentiella ensamheten.

DEN HÄR ÖVNINGEN HJÄLPER DIG ATT SYNLIGGÖRA HUR DU FAKTISKT HÖR IHOP MED ANDRA – ÄVEN NÄR KÄNSLAN AV ENSAMHET ÄR STARK.



SAMHÖRIGHETSÖVNING

1 Ta fram ett papper och skriv rubriken: ”Människor och sammanhang jag är en del av”

2 Lista alla sammanhang där du på något sätt är med – stora som små. Det kan vara:

- Familj
- Vänner
- Arbete eller tidigare arbetsplatser
- Grannar
- Föreningar, klubbar, grupper
- Andra sammanhang (t.ex. en bokcirkel, en nätgemenskap)

3 Skriv sedan ner minst tre saker du har bidragit med till andra människor – saker som gjort skillnad, även om det känns litet. (Exempel: ”Jag lyssnade när min vän mådde dåligt”, ”Jag gav någon ett leende”, ”Jag stöttade mina barn”)

4 Om du vill: skriv ner en sak du skulle kunna göra den här veckan för att stärka känslan av samhörighet. Det kan vara något litet – ett sms, ett telefonsamtal, ett leende till en främling.

Existentiell ensamhet betyder inte att vi är dömda till isolering. Tvärtom: den påminner oss om vårt unika värde – och om vikten av äkta samhörighet. Du är inte ensam om att känna dig ensam. Och du är inte ensam på den här resan.



"THE EXPERIENCE OF SEPARATENESS AROUSES ANXIETY; IT IS THE SOURCE OF ALL ANXIETY."
-ROLLO MAY

