Om at ensomhet er viktig i et parforhold

Med utgangspunkt i en artikkel av Helene Flendt

Samhørighet og fellesskap er begreper som i vår kultur er blitt opphøyd til den eneste måten å leve på som det er verd å strebe etter. Det gjenspeiles i sanger og romaner om den store kjærligheten, det er å se i TV-serier og filmer om forelskelse og livlige familier, og dessuten i all reklame som spiller på våre følelsesmessige behov.

I reklamens illusoriske virkelighet ser man nesten uten unntak mennesker i lykkelig samvær; forelskede par, glade venner og velfungerende familier.

Ensomhet er dermed blitt et begrep som for det meste blir satt i forbindelse med noe negativt og skadelig. Det å være alene er blitt et skremsel som for enhver pris må unngås.

Det er imidlertid viktig å skille mellom ensomhet som et ufrivillig resultat av sosial isolasjon eller mangel på nærstående personer, og ensomhet som vi alle har bruk for fra tid til annen, hvis vi skal kunne fungere sammen på en berikende måte.

I mange parforhold og familier overser man det faktum at vi alle har bruk for privatliv - litt psykisk plass - innimellom. Det fører til misforståelser, krangling og følelsen av å bli avvist. Fordi det ikke er vanlig akseptert å gi seg selv lov og tid til å være alene, blir man overveldet av skyldfølelse den dagen man i frustrasjon roper til familien: *La meg være i fred!* Men egentlig er det et uttrykk for at behovet for å være seg selv er blitt undertrykt altfor lenge.

Når man er alene, kan man lade opp igjen, gjøre opp status over seg selv og samle krefter til å møte andre. Hvis man konstant gir av hele seg til dem man velger å leve sammen med, fornekter man sin personlige identitet og behovet for selvfornyelse.

Behovet for ensomhet (i positiv betydning) er like viktig som behovet for samhørighet. De to ytterpolene henger sammen og står i et vedvarende dynamisk forhold til hverandre. Derfor bør man være oppmerksom på å opprettholde en balanse mellom de to behovene.

Det er dynamikken mellom samhørighet og adskillelse som karakteriserer et menneskelig samspill. Hvis man finner den optimale balansen, vil det føre til utvikling og vekst både for ens eget jeg og for selve forholdet til den eller de andre.

Et parforhold eller en familie er ikke bare en base for trygghet, men også en vesentlig grobunn for personlig utvikling, vekst og selvrealisering. Men denne grobunnen må gjødsles med perioder eller stunder alene for at man skal bli i stand til å fornye seg selv og dermed fellesskapet. I motsatt fall risikerer fellesskapet å få karakter av plikt eller drepende avhengighet.