

Bogen *Kunsten at være alene* er blevet til efter forfatterens alvorlige sygdomsforløb og egen nærdødsoplevelse og har til formål at forsøge at indfange, undersøge og beskrive "den gode ensomhed".

Bogen er inddelt i 4 dele (historie, psykologi, teologi og antropologi) samt indledning og efterskrift. Læseren får desuden links til to dokumentarfilm om forfatterens rejser til henholdsvis Indien og Colombia, som kan ses i sammenhæng med læsningen af bogen. Elsass anvender både litterære henvisninger, videnskabelige forskningsresultater, anekdoter, cases og egne erfaringer i forsøget på at afdække, hvad der kendetegner "den gode ensomhed".

I bogens indledning defineres "den gode ensomhed", som værende: "den eftertragtede alenehed, man selv vælger, og som opleves som meningsfuld og berigende".

Der er altså tale om en selvvalgt tilstand, der er opstået ud fra et ønske om at være alene og isoleret fra andre over kortere eller længere tid, ofte med det formål at opnå ro og/eller afklaring. Begrebet står derfor i modsætningen til "den onde ensomhed", som er en påtvungen, pinefuld og sygdomsfremkaldende tilstand, hvor individet er isoleret fra omverdenen og fællesskaber imod sin egen vilje. Hermed differentieres begrebet ensomhed, som i den brede opfattelse næsten altid har en negativ ladning.

Men hvad ved vi egentlig om "den gode ensomhed" og hvordan og hvor kan vi som mennesker komme til at opleve denne positive alenehed? Dette er nogle af de spørgsmål, der søges besvaret.

Bogens del 1 omhandler "kunsten at være alene" set i et historisk og kulturelt perspektiv fra Bibelen, over ørkenfædre, 1700-tallets solitudebegreb og frem til nutidens længsel efter at være fri for det moderne livs konstante kompetencekrav.

I del 2 er det ensomhedsbegrebet i psykologiens forståelse, der fremstilles. Ønsket om at være alene er inden for psykologien traditionelt blevet opfattet patologisk, dysfunktionelt, som en forsvarsmekanisme og et tegn på en tilknytningsforstyrrelse. Elsass differentierer begrebet ved at komme med eksempler på, at "kunsten at være alene" i stedet kan opfattes som et modenhedstegn, der beriger individet med blandt andet muligheder for fordybelse og kreativitet.

I del 3 gennemgås teologiske tilgange til emnet, herunder spiritualitetsbegrebet. Der sammenlignes forestillinger fra både østlige og vestlige religioner og ses på deres respektive ensomhedspraksis.

Del 4 omhandler antropologiske studier af ensomhedskulturer og undersøger, hvad disse kan bidrage med i beskrivelsen af forholdet mellem individ og fællesskab.

Efterskriftet i bogen indeholder beskrivelsen af forfatterens alvorlige sygdomsforløb og nærdødsoplevelser, og dette sættes i relation til begrebet om "den gode ensomhed", som ifølge Elsass, på trods af ihærdige forsøg gennem livet, dog af ham først rigtig opleves og indfanges i mødet med døden. Her opløses selvet ind i universet og på den måde bliver det endelige møde med netop døden til "den ultimative ensomhed".

Bogens målgruppe og perspektivering

Kunsten at være alene henvender sig til både psykologer og andre fag- og lægfolk, der har lyst til at dykke dybere ned i begrebet om "den gode ensomhed", og som ligeledes er interesserede i at få en personlig fortælling om jagten på denne.

Bogen har karakter af at være en personlig, erfaringsbaseret, fortællende udforskning af ensomhedsbegrebet, og den er rigt krydret med kulturelle og litterære henvisninger. Den indeholder enkelte gode bud på, hvordan det er muligt at være i "den gode ensomhed" (fx rammer og ritualer), men der serveres ikke som sådan en opskrift på, hvordan man bliver ensom på "den gode måde". Bogen har ikke til hensigt at være, og er ej heller, en selvhjælpsbog eller trinvis fagbogsguide.

I stedet lægger *Kunsten at være alene* snarere op til en personlig refleksion over temaet, samt overvejelser omkring, hvordan vi som samfund ser på det, at være (selvvalgt) ensom.

Er det sundt eller sygt, at ønske at være alene og kan det overhovedet lade sig gøre at få lov til at være i fred for andre i vores digitale samtid? Den selvvalgte ensomhed i retræten, mindfulness mv. er måske snarere en reaktion på en ubønhørlig informationsacceleration, der får individet til at ville trække stikket og isolere sig fra fællesskabet? Trækker vi os, når vi ikke kan indgå i fællesskabet med vores autentiske selv og er trætte af vores falske Facebook-selv? Er der tale om et fravalg af fællesskabet, snarere end et tilvalg af ensomheden, når vi vælger at isolere os for at stå af stressræset og det konstante krav om kompetenceudvikling? Bogen er dermed interessant set i forhold til den gode, gamle debat om forholdet individet og fællesskabet, men også set i forhold til aktuelle diskussioner om fx ja-og nej hatte, særlig sensitivitet og introversion/ekstroversion.

"*Kunsten at være alene*" har forankring i kulturelle, litterære, psykologiske og religionshistoriske perspektiver, men som en psykolog, der også har et ben i den naturvidenskabelige lejr, savner jeg personligt et biologisk perspektiv i bogen. Mennesket må efter min opfattelse anses for også at være delvist styret af biologien, når vi taler om (selvvalgt) ensomhed og omverdenens syn herpå.

Elsass' bog var for mig overvejende en positiv læseoplevelse, som kunne være relevant for enhver, der ligesom jeg af og til ønsker og nyder at være alene på "den gode måde". Den fik mig til virkelig at reflektere over formålet hermed og behovet herfor. De fleste moderne mennesker vil på et eller andet tidspunkt i deres liv være berørt af ensomhed enten på den "gode eller onde" måde, og bogen kan her ses som en inspirerede og personlig fortælling om fænomenet, samt en historisk, kulturel og religiøs gennemgang af ensomhedspraksis. Det skal dog gøres potentielle læsere klart, at bogen, som jeg opfatter den, er mere spørgende og søgende, end den er besvarende, når det gælder om at finde frem til "kunsten at være alene".

Af Christel Wilms, Cand.psych

