

Om existentiell ensamhet

2015-04-21

Referat av **Peter Strang**, onkolog och professor emeritus i palliativ medicin vid Karolinska Institutet. Referatet publicerades ursprungligen på Palliativt kunskapscentrums webbplats den 21 april 2015.

Existentiell ensamhet. Den stora ensamheten. Ensam i världen. Det finns många benämningar på den upplevelse vi alla delar, även om olika personer är mer eller mindre medvetna om den.

Filosofiskt sett är vi ensamma när vi föds, vi går i någon mening ensamma genom livet trots alla relationer, och vi är som mest ensamma när vi dör. Även när livet rullar på och man lever i en relation, kan man drabbas av känslan att *"Ingen känner mig på riktigt... ingen vet hur jag egentligen har det..."* Existentiell ensamhet kan dyka som en plötslig känsla av att inte höra till, trots att man är på en trevlig fest med folk man känner.

Eller i form av den gradvisa insikten om att man stressat och rusat genom livet och att man nu i livets slutskede är både socialt och existentiellt ensam. Patienter kan också beskriva att de sitter som i en glaskupa och sträcker sig ut mot den friska världen och den friska världen sträcker sig mot dem, men får inte kontakt. Den sjuke sitter i sin glaskupa, ensam trots familj och vänner.

Varför blir den plågsam?

Den existentiella ensamheten är av en annan karaktär än den vanliga ensamheten och i någon mening den urkälla som andra ensamheter föds ifrån. Den existentiella ensamheten är ett livsvillkor, en del av vår existens.

I vissa situationer, inte minst i samband med svår sjukdom kan vi drabbas av en akut, plågsam känsla av ensamhet. Man har sin familj men ändå kan man känna: Hör jag hemma här? Vad har vi gemensamt nu när allt är så förändrat? Vi delar ju inte längre samma framtid, det är bara jag är sjuk och har kort tid kvar, mina närstående är friska och planerar för en frisk framtid. Ser någon mig? Kan någon förstå hur jag har det?

"Motorn" i lidandet

Mitt i livet känner vi vanligen inte av den existentiella ensamheten, för vi är fullt sysselsatta med våra relationer och fullbokade kalendrar. Men när vi råkar ut för prövningar i livet, blir vi ofta akut påmind om att i vissa situationer är vi alltid ensamma, även om vi har både familj och vänner.

Ett bra exempel är när man skall få ett cancerbesked. Man har kanske känt symtom, oroat sig och tagit både prover och röntgen. När man sedan skall gå till doktorn för att få svar på proverna blir man som regel uppmanad att ha någon med sig, t.ex. sin partner eller sina vuxna barn. Man är alltså inte ensam i rummet.

Men när läkaren säger: *"Tyvärr visar proverna att det rör sig om en cancer och det finns tecken på spridning"* så är den första tanken man får i huvudet: *"Det är jag som har cancer! Det är jag som kanske skall dö!"*

Man blir akut påmind om sin existentiella ensamhet och det är det som skapar lidandet. Det är bra att närstående är med i rummet som stöd för det gör situationen någorlunda uthärdlig, men det tar inte bort känslan: *"Det är jag som är drabbad, bara jag..."*

Vad lindrar?

Ingen kan lyfta bort någon annans existentiella ensamhet, men närvaro, vänskap och kärlek gör den uthärdlig. I sjukvårdssammanhang handlar det om att våga gå in till någon som har fått ett dåligt besked, våga stanna kvar. Ibland handlar det om ordlös närvaro, ibland att hålla handen eller erbjuda till exempel taktil massage.

Andra gånger handlar det om att småprata, bara för att den som drabbats av sin existentiella ensamhet skall få en paus i sitt lidande. Samtalet behöver inte handla om det som hänt, det kan lika gärna handla om vardagsaker, dvs. vad som helst som distraherar för stunden.

Ibland känner man sig maktlös i en sådan situation, ändå kan sådan närvaro vara till stor hjälp.

Ensam inför döden – närvaro med de som gått före

Ofta kommer patienter på fötter igen, förvånansvärt snabbt. Under en period kan man igen dela det mesta med sin familj och sina vänner. Men sedan kommer punkten när man inser att tiden är kort och att man måste gå den sista biten själv. Det är kanske den ensamaste stunden i en människas liv.

Det är perioden då patienten blir inåtvänd, svår att nå, ofta har hon eller han ångest. I den situationen är det vanligt att den döende tänker på dem som gått före: Hur gjorde min mormor och morfar? Vad tänkte min far och farfar på när det var deras tur? Det känns viktigt att fundera

över sånt och efter ett tag händer det att man börjar känna närvaron av dem som gått före. Det är som regel en bra känsla.

I vissa fall blir den känslan så stark så att man nästan känner närvaron i rummet. En del patienter beskriver drömmar, där de avlidna "stigit ut ur drömmen" och kommit till dem. Nästan undantagslöst upplevs det som lugnande: man tolkar det som att de avlidna kommit för att hjälpa en över gränsen.

I vissa fall kan den döende se de avlidna i rummet och försöker prata med dem. Jag har flera gånger frågat: *"Känns det olustigt att du ser din mormor/farfar som inte längre lever?"* Svaret är nästan alltid: *"Självklart inte! Det är ju dem jag litar på!"* Det jag tror händer (rent psykologiskt) är att inför döden är man som mest ensam, samtidigt som man har ett stort behov av gemenskap.

Att då få eller skapa en "ny" gemenskap med personer som gått före och som rimligen "vet hur det går till", brukar uppfattas som positivt och ångesten släpper. Vad det här fenomenet handlar om, vet ingen.

Som regel kan patienten vara för övrigt klar i huvudet och hon eller han vet att ingen annan kan se dessa gestalter.

Referenser

- Strang P: **Att höra till. Om ensamhet och gemenskap.** Natur & Kultur 2014.
- Sand L & Strang P: **När döden utmanar livet.** Natur & Kultur 2013.
- Strang P: **Livsglädjen och det djupa allvaret. Om existentiell kris och välbefinnande.** Natur & Kultur 2007