

Ideelt innlegg: Ensomhet

Verdig Stor Embedsmenn, Verdig Edel Erk, Kjære brødre.

Hva er ensomhet?

Ensomhet og det å være alene, er ikke det samme. Man kan stå i en elv å fiske mutters alene uten å være ensom. Man kan sitte alene på jaktpost, man kan lese en god bok på hytta eller slappe av med en seire på TV uten være ensom. Samtidig kan man være midt blant mange mennesker, ute på byen, i klasserommet, på fest, på jobben og samtidig oppleve ensomhet. Ensomhet er en individuell subjektiv opplevelse; føler du deg ensom så er du ensom. Og det er selvfølgelig naturlig å oppleve ensomhet fra tid til annen, men det er når det blir kronisk at det blir et problem.

I England sier 60% av de mellom 18 og 34 år at de ofte er ensomme; i USA sier 46% av hele befolkningen at de jevnlig er ensomme. Norge er blant landene med minst ensomhet; gjennomsnittet for hele befolkningen ligger på 17% som opplever ensomhet mesteparten av tiden, mens en Røde Kors undersøkelse viste at 70% av ungdom mellom 16 og 19 år opplever ensomhet ofte eller av og til. SSB sier at de langsiktige trendene for ensomhet er stabilt økende.

Selv om forskjellige grupper blir rammet i ulik grad, kan dette skje med alle; unge, middelaldrende og eldre. Rikdom, status, berømmelse og makt gir heller ingen beskyttelse. Overraskende viser også befolkningsstudier at hvor god man er sosialt, så å si ikke spiller noen rolle for antall venner. Selv 70 000 følgere på Insta hjelper ikke. Det finnes ikke beskyttelse fordi det er endel av vår biologi.

Hvorfor føler vi ensomhet? Hva i all verden er poenget? Ensomhet er en kroppslig funksjon på samme måte som sult. Sult får deg til å tenke på dine fysiske behov, mens ensomhet får deg til å tenke på dine sosiale behov. Denne funksjonen har kroppen utviklet for oss for millioner av år siden, i vår arts urtid. Det var ikke å bli drept av ville dyr som var det farligste; det var å bli utstøtt fra gruppen. For å forhindre at vi ble utstøtt, fant kroppen, eller nærmere bestemt våre gener, på å gi oss sosial smerte. Som for å advare oss mot konsekvensen av utestengelse. Det er derfor avvisning gjør vondt og ensomhet er smertefullt; kroppen har lært at det kan bety døden. Og slik var det for mennesker i hundretusener av år. Slik var det for de gamle druidene. Man var alltid avhengig av flokken. Men noe skjedde. Menneskene bygget en ny verden.

Det som man i dag har begynt å kalle en epidemi av ensomhet, har sine røtter for 500 år siden; sent i renessansen. Vestlig kultur gikk bort fra den kollektive tankegangen i middelalderen og begynte å fokusere på individet. Protestantismen la vekt på individuelt ansvar. Dette akselererte med den industrielle revolusjonen; mennesker flytter fra landsbyer og bygder til byer og begynte å jobbe i fabrikker.

I dag lever vi i den mest sammenkoblede tiden i menneskehetens historie. Vi reiser lange avstander for å studere, jobbe og stifte familie. Vi etterlater våre sosiale røtter. De gamle druidene levde sine liv, vel vitende om at både de selv og generasjonene før og etter dem var knyttet til stedene de ble født. Hver dag møtte de sine medmennesker ansikt til ansikt, mens vi møter dem på Teams. I USA falt antall nære venner fra 3 i 1985 til 2 i 2011. Slik har det blitt. Vi er opptatt med voksenlivet; med arbeid, barn, forhold, netflix; det enkleste er ofte å ofre tid med venner. Kanskje en dag våkner man og føler seg isolert og ensom. Det er slik man kan snuble inn i kronisk ensomhet.

Hvor alvorlig er ensomhet? Storskala undersøkelser viser at stress fra kronisk ensomhet er noe av det mest usunne vi kan oppleve som menneskener. Vi eldes raskere, kreft blir mer dødelig, alzheimer blir mer alvorlig, immunforsvaret blir svakere. Ensomhet er dobbelt så dødelig som overvekt og like dødelig som en pakke sigaretter om dagen. Men det farligste ved den er at den opprettholder seg selv. Hvordan? Sosial smerte bruker nemlig de samme mekanismene i hjernen

som fysisk smerte og smerte, det oppfatter kroppen som en trussel. Man blir mer defensiv, mer vaksom, lettere krenket; man ser fare og fiendtlighet overalt. Og kanskje det mest diabolske av alt, studier viser at jo mer ensom man blir, jo dårligere blir man på å tolke sosiale signaler riktig. Den delen av hjerne som har ansvar for å tolke et annet menneskets ansiktsuttrykk, gjør ikke lenger jobben sin riktig. Den tolker rett og slett nøytrale ansikt som noe helt annet; som fiendtlige. Man begynner å regelmessig anta det verste om andres intensjoner. Og mens isolasjonen vokser, minker stadig sannsynligheten for å bryte mønsteret.

Vi druider er heldige. Vi har fått vår losje i gave fra de brødrene som har kommet før oss. Vår organisasjon er en effektiv motgift mot ensomhet. Vi møtes jevnlig, ansikt til ansikt. Det ligger i vårt grunnlag at man må gå på møter for å stige i gradene. På møtene har vi kultur for å hilse på alle. Og de som blir syke og ikke kan møte, blir heller ikke glemt. Vår essens er selve motsatsen til ensomhetsepidemien. Den beste medisinen mot ensomhet er nemlig å oppsøke sosiale situasjoner og engasjere seg i andre mennesker. Det å åpne seg selv for andre. Man kan faktisk si, med det fulle alvor, at det å gå i losjen er medisin med full støtte i forskning.

Selv om losjevirkosomhet kan synes vanskelig i det moderne voksenlivet, hvor tiden er den største knapphetsressurs, og noen losjer sliter med rekruttering og å holde på medlemmer, så har behovet for vårt druidiske arbeid aldri vært større. Gå på møter sier man til nye brødre. Det gjelder ikke bare å oppnå en grad, det gjelder ikke bare et etterlengtet avbrekk. Det gjelder ett kall som tusenvis av år av menneskelig sivilisasjon ikke har endret på. Det gjelder vår biologi.

Takk