

# SOLITÄRER

om ensamhetens asymmetri

av Anna Sanvaresa

2021

*nedsänk mig försiktigt*

*överge mig inte här*

*bland plastbrickor*

*och rena lakan*

*/.../*

*Drömmer om svettiga kroppar, trängsel /.../*

*att koppla samman sin egen livstid med den kollektiva*

*ur Stamina, Bella Batistini*

## ENSAMHETSPROJEKTET

Jag hörde skådespelaren Ewa Fröling säga i en intervju på radion att hon valt att leva som solitär. Hon sa att hon tycker om och känner stolthet i det epitetet.

Jag tänker på min vän från ett annat land, för vilken det tog sju år att återförenas med sina barn. Ensamheten och smärtan i att vara ifrån dem.

Jag tänker på mitt desperata dejtande under en period, eftersom ensamheten för mig nästan alltid känts hotfull och mörk (även om jag uppskattar självvald ensamhet, när jag kan skriva). Men mitt intensiva dejtande ledde inte till någon lättnad, utan tvärtom en känsla av större ensamhet, och tillslut rädsla efter ett övergrepp. Jag raderade Tinder, jag lyssnade på min magkänsla som sa att jag måste ta hand om mig själv, lära mig att stå ut med ensamheten, men det har inte varit, är inte, lätt. Varje barnlös vecka har blivit en väntan på att barnen ska komma tillbaka. Hur fylla tomrummet? Varför blir det ett tomrum, när en är med sig själv?

Jag erinrar mig kvinnor som jag beundrar som, liksom Ewa Fröling, valt att leva ensamma och haft annat för ögonen än kärleksrelationer, och bär med mig en väns ord: "Jag är hellre ensam än lever med någon som inte ser vem jag är och lyssnar till vad jag behöver." Nu lever hon på en ö med sina djur, och med vänner.

Hur kan vi betraktas — eller betraktar oss själva som ensamma, när vi har barn och/eller vänner? Jag har två barn, tre katter, många nära vänner. Varför känns ensamheten ändå som ett svart hål? Hur har det blivit så? Och jag tänker på alla dem som lever ensamma på ett djupare och mer smärtsamt plan, som en vän som när vi bestämt att ses antingen ställer in

eller behöver trycka i sig mängder av mediciner för att klara av att gå in på ett kafé. Det var också jag en gång i tiden. Men inte ens då var jag verkligt ensam, det fanns goda vänner men jag kände mig konstant utanför och konstig, asocial och beroende av substanser för att kunna delta i en gemenskap. Vad beror det på att vi känner så? Vad kommer inifrån, vad kommer utifrån? Vilka är kraven på att ses som en fungerande människa i en värld där omsorg är sekundärt kapitalistiska intressen, och där den människa som behöver mer än den kan ge — ekonomiskt — blir en brist istället för en påträngande fråga: Hur ska den som står utanför systemet, resurserna och normerna, någonsin komma in och känna sig välkommen?

Jag tänker på hur kvinnor utan män förr i tiden sågs som avvikande, som om det var något fel på dem. Kvinnor som valde att leva ensamma sågs som ett hot.

Jag tänker på min mamma som var ensam med tre barn när min pappa reste i jobbet, och min farmor som tog hand om hem och barn när min farfar var på arbetet eller engagerade sig i föreningsliv. Både min farmor och mamma upplevde depressioner och ångest, och jag har det i mig. Jag har det i mig: längtan efter en partner att se mig, förstå mig, och fylla mitt liv med stöd, värme och närhet. Jag har i mig: längtan efter att överösa någon med kärlek; ingen begränsning, inget bortskrämmande för att en längtar efter genuin kontakt; bortom bilder och yttre förväntningar.

Kärleken är ett grundläggande behov, en kraft, men vad gör vi med vår kärlekslängtan, vår kraft, i ett samhälle som visar upp så många förvrängda bilder av förhållanden, familjer — en norm som vi kanske vill skaka av oss, eller som vi längtar in i?

Jag letar efter historier från olika sorters "ensamheter". Som min ensamhet när jag var mobbad och kom hem till en mamma som inte var riktigt närvarande på grund av sin egen känsla av ensamhet, även om hon verkligen försökte göra allt för sina barn.

Det finns människor som, liksom Ewa Fröling, väljer sin ensamhet med stolthet, medan andra plågas av den, och i/under epidemin var vi många som har/hade det extra svårt. Vi ska hålla avstånd och bara umgås med de nära - men om inga nära finns?

Jag vill fråga människor om och hur de samsas eller bråkar med sin ensamhet. Jag vill betrakta ensamheten från så många perspektiv som möjligt. Och förhoppningsvis erbjuda någon form av tröst eller åtminstone berättelser som öppnar upp ett begrepp som så sällan genomlyses, och som av omvärlden kan ses som något jobbigt, avvikande eller rent av ont.

Fast ja, ensamheten kan göra så ont.

## ENSAMHETSBEKÄNNELSE

*är kärlek känslan som uppstår*

*när man visar någon vad den inte vill se*

ur *Mörkret inuti och fukten*, Arazo Arif

Låt mig börja här: När jag läser ett meddelande från mina barns pappa — en gång min make — till sin nya fru, öppet på sociala medier, där han beskriver hur han letat efter henne hela sitt liv, och att livet äntligen blivit som han önskat sig det. Han har delat en låt till henne också, som han skrivit, om att få vila i en stark famn, och att det är för evigt.

Det är inte svartsjuka jag känner. Så många år sedan jag avslutade äktenskapet för att den gick i stå efter närmare fjorton år, och den som en älskar inte vill göra något åt det. Bara hoppas att det ska bli bättre utan terapi, utan förändring. Det jag känner är sorg. När han gick in i kärlek och tvåsamhet igen så fortsatte jag famla och falla för män, och kvinnor, som inte ville eller vågade detsamma som jag. Och när jag läste hans text, lyssnade på hans låt, så var det som att drömmen — och jag menar verkligen *drömmen* — om kärnfamiljen gick upp i rök. Också minnet av den.

Har tappat räkningen på hur många år sedan kärnfamiljen splittrades, är det sju år, åtta?

Har ingen koll på hur många år kärnfamiljen varit en del av vårt samhälle. När uppstod den?

När blev den mallen för hur vi ska leva våra liv?

Det finns så många frågor. Jag har levt ensam i tre år. Då menar jag sen det senaste förhållandet tog slut, som pågick i ett och halvt år, och som inleddes på Tinder. Finns det inte

ensamhet också inom ett förhållande? Är ensamheten bara det vi känner när vi inte är i en kärleksrelation (eller flera)? Är ensamhet inte något vi också känner i en samhällsstruktur som särskiljer människor, vill tjäna pengar på oss, gör det svårare för oss att mötas, bo ihop i alternativa konstellationer, och att lägga mer tid på att fördjupa relationer istället för att bara svajpa höger och hoppas? Om det ens är kärlek vi söker, vi som benämner oss ensamma eller solitärer?

## ENSAMHETENS STATISTIK

*Ensamhet är att vara utan mänskligt sällskap eller känna sig utan stöd. Det skiljs mellan frivillig och ofrivillig ensamhet — ur Wikipedia*

Jag söker ensamheten på internet. Olika kombinationer av sökord.

I kvinnomagasinet *Femina* läser jag: "Är du singel?... Orsaken kan vara hög intelligens, visar en ny studie. Smarta kvinnor är nämligen mer benägna att leva ensamma. Män tenderar, å andra sidan, att inte våga dejta intelligenta kvinnor." Det fortsätter: "Singlar är lyckligare och har bättre relationer med familj och vänner." Det betonas att detta rör de självständiga singlarna (jag undrar vilka de är?) Bilderna till reportaget visar kvinnor i snygga kostymer och höga klackar: *Sex and the City*-vibbar.

I sökningen dyker det också upp en bok som heter *Kvinna, ensam och stark - konsten att leva ett enastående liv* (Florence Falk, 2007). Den är slutsåld hos nätbokhandeln. Där står att författaren vänder på perspektivet och låter den "enastående kvinnan lyssna till sin egen röst". Hur och varifrån perspektivet vänds är oklart, och om en vill höra den enastående kvinnans röst måste en förstås få tag på boken.

Varför blir jag, som så ofta pratar om radikal självomsorg, provocerad?

Kanske för att jag inte känner mig enastående i mitt så kallade singelliv, inte är lycklig, inte bor i en amerikansk teveserie, inte kan praktisera den självomsorg jag predikar.

Kanske för att jag inte alls vill leva ensam.



Sverige har flest singelhushåll i världen. I Stockholm är nära sextio procent av hemmen ensamhushåll. 2020 visar en rapport från Statistiska centralbyrån att ungefär 300 000 personer beräknas vara socialt isolerade i Sverige. Ensamast är de äldre, och medelålders män. Enligt SCB (2019) har de som lever ihop en högre medellivslängd än ensamstående. Men den skillnaden gäller främst män, som lever i snitt sju år längre än ensamstående män.

Mer statistik: I Folkhälsomyndighetens rapport *Skolbarns hälsovanor* finns ett kapitel med frågor om sociala relationer och ensamhet där 14,7 % av flickorna i undersökningen och 8,3 % av pojkarna svarat att de ofta eller alltid känner sig ensamma (andra kön än flicka/pojke existerar tyvärr inte i rapporten). Äldre, medelålders män, och unga sticker ut i statistiken rörande ensamhet, men andra riskgrupper är arbetslösa och låginkomsttagare. Arenagruppen skrev 2020 en lång artikel, författad av socionomen Kerstin Thelander, om den ensamhet som dödar. Ofrivillig ensamhet bär med sig en lågintensiv stress som aktiverar kroppens varningssystem, och är farligare än rökning och alkohol — men kan också leda till ökat bruk av cigaretter, alkohol, andra droger (det sista: mitt antagande). Ensamhet ligger ofta bakom depression och ospecifika smärttillstånd. Men arbetslöshet, fattigdom, missbruk och psykosociala svårigheter leder också också till ensamhet (mitt tillägg, utan statistiskt underlag).

Kerstin Thelander frågar vem som bär ansvaret och vad samhället och politikerna har för roll i detta? Hon påtalar att politiker behöver förstå hur barn mår i samhället idag och lyssna till konkreta exempel på vad ensamhet för barn och ungdomar innebär i nuet och långsiktigt. Det måste till obligatoriskt förebyggande arbete, skriver hon, och mer stöd till frivilligarbetare. En frivilligarbetare säger att det har skett en (negativ) förändring i synen på socialt arbete och

sociala problem, vilket leder till mindre fokus på strukturella orsaker. De som lider av ensamhet, säger Thelander, har ofta fler problem som hänger samman med ensamheten.

Att känna sig ensam leder till att en "uppfattar och förväntar sig ett ovänligt bemötande av andra - som gör att man drar sig undan" (Hawley och Capioppo, 2016). John Capioppo som forskar kring ensamhet konstaterar att bristande stöd gör att människor försummar sig själva och sin hälsa. "Förmågan att disciplinera sig nedsätts vid ofrivillig ensamhet." Självkänslan reduceras, och ett destruktivt beteende kan lättare inledas.

Inget av detta är sensationella iakttagelser. Jag har erfårit mycket av ovanstående i mitt eget beteende. En vill bara försvinna från sig själv och en situation som en inte har valt. Långvarig ensamhet gör att en får det svårare att ens gå till affären, och gör det lättare att ta till alkohol och andra droger för att mildra "smärtan". Och jag borde inte skriva smärta med citattecken runt, för professor Naomi I. Eisenberg pratar om just social smärta, som är det obehag vi känner när vi förlorar viktiga sociala kontakter, eller blir utstötta, övergivna av andra anledningar. Hon vill ta bort distinktionen mellan fysisk och social smärta, där den första anses "riktig" och den andra "psykologisk", då social smärta är lika skadlig för vår hälsa, men mer skamlig att erkänna och prata om.

Här blir det intressant: distinktionen kan bli en avgrund, så länge som tabut kring ensamhet finns kvar, och läkare inte tar den sociala smärtan på allvar. När det sedan skrivs att gemenskap och omsorg om varandra har en skyddande effekt på vår hälsa, både när den ges och tas, känns det återigen självklart, samtidigt som frågan uppstår: Men hur? Vad görs? Hur kommer vi dit, när samhället är så individfokuserat och partipolitiken så sammanvävd med kapitalismen? Om pengar går före människors hälsa och välbefinnande (som jag redan varit

inne på), hur tar vi oss till en plats där omsorg om andra ses som naturlig, och ensamheten — genom samhälleliga eller/och kollektiva initiativ — kan minska?

En annan studie (enligt Arenagruppens artikel) gjord i England innan Brexit, visade att de som känner sig mest ensamma i samhället är människor i åldern 15 -25, änkor/änklingar, personer med kroniska sjukdomar eller funktionshinder, arbetslösa och personer som vårdar en anhörig. Jag tänker att ensamstående, ensamförsörjare, med låg inkomst också måste höra till den gruppen (men kanske har kvinnors osynliga slit försvunnit från statistiken igen?).

Angående anhörigvårdare så gjorde jag en gång en intervjubok om dessa (*Att finnas till för någon*, 2013), och en av de intervjuade som jag särskilt minns är en kvinna från ett annat land som vårdade sin sjuka pappa. De levde i en pytteliten tvåa långt utanför centrum, och kvinnan var mån om att jag skulle stanna kvar, att vi skulle ses igen: hennes isolering påtaglig. Innan flykten hade hon haft ett intellektuellt utmanande jobb och många vänner och släktingar i ursprungslandet. Under intervjun sökte hennes demenssjuka pappa hela tiden hennes uppmärksamhet, så hon tvingades lämna samtalet många gånger den stund jag var där. Självt hade hon nyligen genomgått en cancerbehandling, men inte fått något stöd utifrån.

Enligt ovan nämnda engelska studie, som Thelander refererar till, kan också särskilda "triggers" (omvälvande livshändelser) leda till ensamhet, och dit hör flykt, migration, och — som jag är övertygad om — ofrivilliga och plötsliga separationer från partners och familjemedlemmar (ofta förekommande i samband med flykt eller deportation). En läkare i Arenagruppens artikel konstaterar att utlandsfödda är en särskilt utsatt grupp, då det kan vara svårt att komma in i det svenska samhället och lära känna människor här. Enligt samma läkare måste den sociala faktorn lyftas fram mer i arbetet med psykiatriska tillstånd som ofta är kopplade till ensamhet.

Thelander tar upp bristen på mötesplatser (gärna över generationsgränser), ekonomi som inte tillåter "uteliv" eller att ta del av kulturupplevelser, konserter, ens ha råd att sätta sig på ett kafé och ta en kaffe. Dessutom engagerar sig allt färre i föreningar, föreningslivet tycks döende, vilket gör att möjligheterna att hitta in i ett sådant sammanhang minskar. Sociala medier har som bekant både för och nackdelar, men om en redan avskräcks av möten i "verkligheten" så blir det lätt hänt att en fastnar på internet och inte ser någon anledning att ta sig ut i det osäkra.

Thelander kräver en mer utförlig kartläggning av ofrivillig ensamhet, samt bättre information om var en kan vända sig om en mår dåligt av ofrivillig isolering. "Det krävs inte mycket för att mildra en persons ensamhet." Hon återkommer till att det måste utarbetas rutiner för att kontinuerligt mäta utbredningen av den ofrivilliga ensamheten. Sverige ligger efter på den punkten. "Varför får ofrivillig ensamhet inte samma uppmärksamhet som folkhälsoproblem som rökning och stillasittande?", undrar hon. "De sociala relationernas betydelse för hälsan har inte lyfts i den utsträckning som den förtjänar."

Hon tar upp den skam som många ensamma känner och att det sällan pratas om ofrivillig ensamhet eftersom den ses som ett personligt misslyckande. "Det är så viktigt att känna att en inte är ensam om att känna sig ensam." Här kommer åldersaspekten in igen: Ungdomar tenderar att skämmas mer över sin ensamhet än äldre. För äldre blir det mer att ensamheten hör till, släktingar som har fullt upp och inte hinner hälsa på, eller kanske finns ingen släkt? Jag kan känna mig tacksam att min farmor hann dö innan pandemin bröt ut. Hon som kände sig så ensam, jag och barnen som försökte komma och hälsa på varje vecka, hur hade hon, och jag och barnen mått om vi inte kunnat ses? Vi som betydde så mycket för varandra.

## ENSAMHETENS HISTORIA

Enligt de gamla grekerna var en "idiot" en "egen" eller en privat person, och under stora delar av historien var förvisning eller isolering bland de värsta straffen en människa kunde få, skriver Henrik Höjer i *Forskning och framsteg* (2014). "Ensamhet betydde utsatthet. Att leva i gemenskap var något självklart." Peter Strang, som skrivit boken *Att höra till, om ensamhet och gemenskap* (2014) menar att det finns en utvecklingsbiologisk förklaring till att vi mår dåligt av (ofrivillig) ensamhet. De hot som var faktiska i vår första tid på jorden krävde att vi gick samman. Stress har som syfte att förbereda kroppen för kamp, och ångestens uppgift är att som vilse hitta tillbaka till sin flock. Att vara ensam kan, menar Strang, upplevas som en fara som utlöser stress och ångest. En reaktion som, redan konstaterat, kan bli hälsomässigt farlig. Men det hörde egentligen till förra kapitlet, och nu vill jag gräva i det förflutna, och särskilt när det handlar om kvinnor och deras ensamhet.

Anna Larsdotter skriver i *Populär historia* (#9/2010) att kring fredsåret 1945 var antalet ensamhushåll i Sverige sex procent (jämfört med närmare trettio procent idag, och ännu fler procent i storstäder). Men vid mitten av 1800-talet såg det annorlunda ut (eller liknande idag, statistiskt): En tredjedel av landsbygdens kvinnor och hälften av stadens var ogifta. "Dagens singeltrend brukar förklaras i termer av frihetsbehov och rädsla för att binda sig. Så såg det inte ut 1850." De flesta kvinnor skulle, enligt Larsdotter, ha gift sig om de kunde, men äktenskapet var en ekonomisk fråga. För män gällde det att kunna försörja sin familj, och för kvinnan behövdes en hemgift för att få friare. Dessutom var kvinnor i övervägande majoritet. Fler pojkar dog som spädbarn och som vuxna män var det alkoholen och emigrationen som reducerade manskäpet.

Bönder och obesuttna skickade iväg döttrar som pigor, men för det högre ståndet var yrken inte ett alternativ eftersom kvinnor ansågs tillhöra "det svagare könet": omyndiga, utbildade. En ogift dotter slutade som hemmadotter, guvernant eller sällskapsdam (inom hemmets väggar). Det var möjligt för (överklassens) kvinnor tidigt 1800-tal att skriva till Kungliga Maj:t och be om dispens för att få bli myndiga. Detta oftast för att få kontroll över ärvda tillgångar. Prostitution var förstås en möjlig utväg för kvinnor i lägre klasser, då bordeller ansågs viktiga för mäns välbefinnande (överlägsna lustar).

När Sverige industrialiserades, och det blev fler arbeten än arbetare, började könsrollsmönstret luckras upp. Allt fler flyttade in till städer. Pigor kunde få bättre betalt i staden och "lättare" arbetssysslor. Eftersom kontrollen var mindre i städerna blev umgänget mellan könen friare (och de utomäktenskapliga barnen många). Det blev vanligt att kvinnor delade hushåll (och därmed blev det också enklare att inleda lesbiska relationer — också för att samhället såg det som orimligt att kvinnor kunde bli kära i, eller vilja ha sex med, kvinnor).

Med ökade möjligheter till självförsörjning såg allt fler kvinnor singellivets fördelar. Sedan 1863 var ogifta, till skillnad från gifta, myndiga. Gifta kvinnor blev myndiga 1921, och 1923 fick de rätt att arbeta — i statlig tjänst.

I min googling hittar jag råd som singelkvinnor får 1938: inte bättra på sin makeup när mannen ser på och inte röra vid mannen offentligt då det kan göra honom generad. Kvinnor som letar efter en man ska enbart tala om sådant som män är intresserade av. Är det relevant för min forskning om ensamhet? Ja, jag tror det, för det är mönster som hänger kvar, och gör att många kvinnor känner sig osynliggjorda: våra intressen och åsikter inte lika viktiga som männens (eftersom vi fortfarande lever i ett patriarkat är män vana vid att kvinnan lyssnar, bekräftar, medan den kvinna som säger emot mannen, ifrågasätter, har lättare att bli avvisad,

ignorerad, ensam — uppgift baserad på egna och många andras uttalade erfarenheter, liksom det faktum att "glada, lättsamma, anpassningsbara" kvinnor har lättare att hitta en partner — något som på manligt Tinderspråk heter "inget drama tack").

Henrik Höjer skriver att i USA sågs ensamboende kvinnor med skepsis långt in på efterkrigstiden. I en undersökning från 1950-talet svarade över 80 procent att de såg vuxna kvinnor som var singlar och/eller ensamboende som "sjuka, neurotiska, omoraliska".

Ensamma män som levde i så kallade lägenhetshotell i början av 1900-talet sågs som asociala eller självmordsbenägna.

"Länge blev man vuxen genom att gifta sig och skaffa familj. Nu blir man vuxen genom sin första egna lägenhet", säger Eric Klineberg, professor i sociologi. Ensamboendet skulle inte vara tänkbart utan 1900-talets generella välståndsökningar, och kvinnoemancipationen drev på utvecklingen. Åldern för giftermål blev högre, skilsmässorna ökade.

Det understryks i Höjers artikel att det krävs ett starkt välfärdssystem för att människor ska kunna bo ensamma, men att samma länder främjar individualism och självförverkligande.

Professor Eva Sandstedt säger att mycket har hänt med våra värderingar sedan 1990-talet, för där någonstans slutade det att ses som skamligt, i andras ögon, att bo ensam. Hon menar att singelbegreppet kommit från filmer och serier från USA och att begreppet "signalerar frihet och styrka".

Vilket leder mig raka vägen tillbaka till Femina. Som i en cirkel, mellan då och nu. Och jag vet inte vad jag känner för det. Underbart givetvis att kvinnor fått möjligheten att leva utan män, fantastiskt allt vad kvinnorörelsen åstadkommit för vår frihet från destruktiva äktenskap och

kedjor kopplade till ett "svagare kön", men hur fria känner vi oss egentligen, och varför är styrka i fokus varje gång vi pratar om kvinnor som lever ensamma? Jag undrar vad vi fortfarande bär med oss, män och kvinnor, från normer som borde vara förlegade, djupt begravda, men fortfarande lever? Och jag undrar, innerligt, hur vi ser på och hanterar den ensamhet som i vissa magasin ses som en fördel men som för en oerhört stor del av befolkningen är en plåga? Jag undrar också vad i ensamheten som kopplas till en kapitalistisk önskvärd individualism — inklusive privilegierad kärnfamilj — och vad som fortsätter vara plågsamma hål i oss, och längtan efter gemenskap och förändring?



## ENSAMHETENS DESPERATION (en version av många)

*Det känns som om jag måste sätta munkavle på mig själv, sa jag till min psykiatriker.*

”Så du känner dig farlig?” sa hon.

Ja.

ur *Look*, Solmaz Sharif

Jag tycker inte om att sitta hemma om kvällarna och skriva när barnen inte sover i sina rum. Det är inget fel på mitt boende, jag är tacksam över att ha tak över huvudet, en säng. Men på kvällarna, när mörkret sänker sig, och det enda som överröstar tystnaden är punkmusik, står valet mellan mysbyxor, filt och ligga med datorn i soffan för att arbeta (eller kolla serier, som oftare blir fallet), eller snygga till mig och ta mig ut på lokal för att skriva. Om jag inte har för mycket ångest tenderar det senaste förslaget att vinna. Jag vet att det alternativet innebär alkohol. Slår upp min laptop, stoppar in min musik i öronen, efter att ha beställt ett glas vin. Med människor omkring uppstår ändå en känsla av gemenskap: vi är på samma plats, jag är en bland flera (även om de flesta sitter i par eller i grupper; de flesta i den lokalen vet ändå vem jag är och vad jag gör: en författare, därför skriver jag). Ett glas vin blir två, tre, fyra. Det går fortfarande att skriva, men något annat smyger alltid in tillslut, med eller utan alkohol. Utan alkohol kanske jag bara gråter. Med alkohol kanske jag hör av mig till människor som jag hoppas ska vilja sova hos mig. Det handlar inte om sex, utan sällskap. Någon som håller om. Någon att hålla om. Just den här kvällen är det ingen, av de få jag kan fråga, som nappar. En säger först att den vill, men när jag säger ”inget sex” så ändrar den sig. Det med sexlust har förändrats för mig efter ett övergrepp. En händelse, ett trauma, som också skedde utifrån min ensamhet, möjligen desperation. Det där att hata att sova ensam. Även om jag ingen skuld lägger på mig, så finns det andra som ifrågasätter hur jag kunde åka hem till någon jag knappt kände, och det är människor som inte vet hur djupt och långt ensamheten (och tilliten till andra, hoppet) kan ta en.

Det är inte alkoholen som gör att jag vill bli omhållen, längtan finns hela tiden, men alkoholen gör att jag vågar fråga.

I perioder känner jag inte desperationen. I perioder är den så stark att det blir ett fysiskt illamående när jag inte får den närhet jag behöver. För att huvudet och hela kroppen är så fyllt av tankar, åtaganden, engagemang, press, ångest att det känns som om jag ska gå sönder om ingen håller ihop mig en stund. Sen kommer jag på att det är inte sant. Jag kommer inte att gå sönder. Men att gå hem ensam, fortsätta jobba, och musiken på hög volym inte tystar min längtan: En hand som rör ömsint vid en, en kropp intill som vill en väl, inget kräver, mer än att jag ska vara nära, att hjälpa också någon annans ensamhet att mildras, för en stund, inget mer. Röra vid en annans hud, utan att behöva vara rädd, dela ensamhet så den spricker som ett troll i solen, hur mörkt det än är. Hur utopiskt det känns.

## ENSAMHETENS POLITIK, SVEK OCH KÄNSLOR

Om en följer kontot *Gömda kvinnor* på Instagram kan en få en inblick i en ensamhet som det fortfarande talas för lite om (även om #metoo öppnat för en annan inblick, och utåtriktad förtvivlan). Den typ av ensamhet och övergivenhet (och det är hög tid att koppla ihop de orden) som många kvinnor och barn lever i efter att ha blivit utsatta för våld i nära relationer. Enligt statistik lever cirka 800 kvinnor i skyddat boende (med eller utan barn) efter att ha tagit sig ur en sådan relation.

Ersta Fristad är ett skyddat boende med hög säkerhet, som det står på diakonins hemsida. Från ett barns perspektiv kan ensamhet, enligt samma hemsida, till exempel se ut såhär: "Att ligga i mörkret med sina egna bilder av vad som händer och vara rädd för att mamma ska dö kan vara värre än att vara närvarande." Barn tar ofta ett vuxenansvar för mammor som befinner sig i djup kris, det är en enorm ensamhet i sig. Att män tar över kvinnors och barns livsutrymmen leder till en terrorliknande utsatthet — och det sker inte bara i relationer med fysiskt våld, den psykiska aspekten av mäns kontrollbehov och förtryck kan *ibland* vara värre (eftersom det är mindre mätbart, bevisbart). Kvinnor förlorar sin självkänsla, är ekonomiskt pressade och rädda för att förlora sina barn. Ett skyddat boende är en fristad, men patriarkatet fortsätter stänga in människor i krympta utrymmen där rädslan och vanmakten består. Och det är inte säkert att skyddad identitet hjälper. På radion hör jag om en kvinna och hennes dotter som tvingats flytta, med kort varsel, fem gånger, för att mannen hittat henne. Här brister myndigheterna i ansvar, sviker, tar inte faran på allvar.

I *Dagens Arbete* (2020) skriver Daniel Mathisen att det är skillnad på att kunna välja avskildhet (som ovanstående kvinnor sällan kan) och att drabbas av ensamhet. I boken *A Biography of Loneliness* (2019) tecknar kulturhistorikern Fay Bound ensamhetens

känslomässiga historia. Mathisen skriver utifrån Bounds bok: "Känslan slår inte rot eller upplevs på samma sätt i olika tider. Det är först när industrialismen tar fart på allvar — och de sociala och ekonomiska hierarkierna ritas om — som vi får ett språk för ensamheten. Här skapas en uppdelning mellan jaget och världen, individ och samhälle, privat och offentligt." (Jag vill lägga till manligt/kvinnligt och heteronormativitet/hbtqi+). Det finns en tydlig koppling mellan den "sociala saknadens känsla" och ekonomiska och sociala förändringar. "Den moderna erans aggressiva former av konkurrens mellan företag och människor har muterat ensamheten. Och den slår inte jämlikt." Som redan fastslagits: Högst andel socialt isolerade finns bland de allra fattigaste (dit oftast ensamma kvinnor med barn, och papperslösa eller utlandsfödda kvinnor, hör: mitt tillägg). "Ju mindre makt vi har och upplever desto mer avklippta från ett sammanhang känner vi oss. Samtidigt finns det för många människor allt färre platser där vi får vara oss själva. Utan att vara löntagare, konsument eller förväntas prestera". Mathisen skriver vidare att "det nyliberala skiftet — från idén om gemensam nytta till enskild vinst — har skärpt ensamhetens konturer." Det här är viktigt. Mathisen menar att idealet om en ekonomiskt och rationell individ har skapat en förvrängd spegelbild som vi inte känner igen oss i, "där övertygelsen om vår unikheter värderas högre än en kollektiv känsla av tillhörighet." I och med detta skapas känslomässiga tomrum. "Avgrundsdjup ensamhet är inget naturtillstånd. Vi kan organisera ett samhälle som inte splittrar och skiktat utan uppmuntrar gemenskap och väcker frågan: Hur ska vi ha det tillsammans?"

(Jag önskar att inte så många artiklar avslutas i frågor, utan alternativa förslag på möjliga vägar framåt.)

Psykologiguiden på internet poängterar det självklara: Att alla människor behöver vara ensamma ibland för återhämtning. Men den emotionella ensamheten kan innebära att en

känner sig annorlunda, osedd, inte förstådd — något som till exempel blir effekterna av att vara mobbad. Och än värre för barn, som kanske inte har eller får möjlighet och utrymme att kommunicera sina känslor med någon (och som i många fall inte har någon uppmuntran eller stabilitet hemifrån, för att föräldrarna kämpar för egen överlevnad). Ett trauma har uppstått, omgärdat av skam, som lever kvar i kroppen som en sanning.

Det kan också, enligt guiden, finnas en överdriven rädsla för att vara ensam, eftersom tankar och känslor en inte vill veta av kommer till ytan, till exempel starka känslor av övergivenhet, som i sin tur kan leda till att relationer inleds som skadar, eftersom ensamheten känns värre.

Inget nytt under solen kanske, men viktigt att lyfta. Varifrån kommer dessa starka känslor av övergivenhet — inte minst från barn och unga — och finns det konstruktiva sätt att hantera dem? Det här frågar jag dig som läser lika mycket som mig själv. Jag vet varifrån mina känslor av övergivenhet kommer, vet att det är ett trauma som återupplevs och förstärks av ensamheten, men jag vet fortfarande inte hur jag ska möta och vårda allt det som väller upp i ensamhetens mörker — hur jag kan tända ljus och acceptera det som kroppen upplever som outhärdligt? Det här, tänker jag, är också verkligheten för så många barn och ungdomar, och särskilt om de lever i socioekonomiskt utsatta områden. Om vi fångar upp dem ömsint och respektfullt så finns det många att rädda. Men, som sagt, samhället hjälper helst bara om det är ekonomiskt lönsamt (eller åtminstone inte olönsamt). Barn kan börja ses (och se sig själva) som hopplösa vilket är ett svek som inte kan tolereras om vi önskar ett samhälle utan destruktiva och kortsiktiga lösningar på den ensamhet som blir ett långsiktigt helvete för de som ska värnas mest.

## ENSAMHETSENKÄTEN

Jag la ut ett upprop på sociala medier om att få kontakt med människor som liksom jag lever "ensam" (åtminstone utan partner, eller åtminstone varannan vecka) och fick ett stort gensvar. Närmare trettio personer hörde av sig och ville bli intervjuade, de flesta svar fick jag via mail, några av personerna träffade jag. Det är olika åldrar, kön, bakgrunder. Flera av de som ville vara med är liksom jag skapande människor, men jag har valt att inte säga något om yrke eller ålder (om inte personen själv berättar), eftersom anonymiteten är viktig. Sådant som upprepas i olika intervjuer har jag medvetet valt att inte stryka eftersom det, genom att det påtalas flertalet gånger, blir tydligare vad som saknas och behövs för att människor ska känna sig mindre ensamma.

Frågorna i enkäten lyder:

1. Hur länge har du levt ensam? (Eller lever du i någon form av relation nu, eller har flera relationer? Sen hur länge?)
2. Går det att säga om det är frivillig eller ofrivillig ensamhet eller om du ser det på ett annat sätt?
3. Hur skulle du definiera begreppet "ensam" eller "ensamhet"?
4. Om du lever utan en eller flera partners, hur känner du för ordet "singel"?
5. Vad tänker/känner du kring ordet "tvåsamhet"?
6. Om du lever i en relation och/eller har många människor runtomkring dig och ändå känner dig ensam — går det att säga något om hur den känslan uppenbarar sig, och/eller varför du tror att den gör det?
7. Går det att svara på varför du är/känner dig ensam?
8. Vad är det svåra med att vara ensam?
9. Vilka fördelar finns med ensamheten?

10. Har du barn boende hos dig, i så fall hur ofta?
11. Om du inte trivs med din ensamhet, hur hanterar du den?
12. Om du trivs med att vara ensam, har det varit så hela tiden eller har det förändrats? Hur och varför i så fall?
13. Kan du som lever ensam känna av en stress inifrån och utifrån - att du borde träffa någon?  
Hur ser den pressen ut?
14. Längtar du efter kärlek, och i så fall i vilken form? Vad är det du söker?
15. Söker du aktivt efter en partner (eller flera)?
16. Har du använt eller använder du någon dejting-app? Hur tycker du att det fungerar/inte fungerar?
17. Har du känt desperation i din ensamhet? Hur har det yttrat sig?
18. Går det att säga något om fysisk ensamhet kontra psykisk, om de hänger ihop eller skiljer sig åt, och i så fall hur?
19. Kan du se ett mönster i de relationer du har haft, eller försökt att ha?
20. Levde dina föräldrar ihop? Växte du upp i en kärnfamilj?
21. Finns det något från din barndom som du ser påverkar din situation idag, varande ensam?  
Detta inkluderar även värderingar du fått med dig hemifrån.
22. Kan du se något som förändrats i samhället från det att du växte upp till nu som gör det svårare eller enklare att leva ensam?
23. Har du kommit från ett annat land hit och haft svårt att hitta gemenskap? Hur har den svårigheten yttrat sig?
24. Har du mist en partner, och skulle du kunna säga något om den ensamhet som uppstår efteråt?
25. Har du blivit hjärtekrossad på ett sånt sätt att det påverkar din vilja/lust att ingå i en relation? Detta gäller även om du varit med om övergrepp, etc, som skadat din tillit och gjort att du behöver skydda dig?

26. Har ensamheten påverkat din psykiska hälsa på något sätt? Hur i så fall?
27. Hur ser du på normerna i samhället, angående att så mycket är utformat för att just passa kärnfamiljen eller tvåsamhet?
28. Kan du se andra alternativ till din ensamhet än att leva i kärnfamilj eller i tvåsamhet? Vad finns det för andra alternativ?
29. Har det varit svårare/enklare med ensamheten under pandemin, och i så fall på vilket sätt?
30. Har du några historier om t ex släktingar, personer i din familj eller din omgivning, som du vet varit/känt sig ensamma — och i så fall också om du vet hur de mått med det och hanterat det?
31. Särskilt många äldre kvinnor som fattat beslutet att vara ensamma på grund av all skit de varit med om. Har ni tankar, berättelser, från ett historiskt perspektiv av hur ensamma kvinnor har betraktats?
32. Har du några tips, tankar, kring hur hantera ensamheten, för de som har svårt att stå ut med den?
33. Kan du säga något som du lärt dig av att vara ensam?
34. Har du någon förebild som lever ensam? Vad med den personen inspirerar dig?
35. Var finner du din kraft? Det kan vara litet som stort.
36. Hur skulle du vilja att samhället var utformat så att det gör det enklare att vara ensam?  
Tankar, drömmar, utopier?
37. Har du några tankar kring vad med ensamhet och normer kring livsformer, sexualitet, alternativ, som vi borde prata mer om i samhället idag?

Här kommer berättelserna som frågorna formade (inklusive följdfrågor):



## ATT GÅ EMOT NORMER

L kallar det inte att vara ensam utan att vara själv. Ensam är ett för tungt ord, hon använder oftare uttrycket "det är bara jag" istället för singel. Hon har varit i några kortare relationer men väljer att vara "vardagsnöjd" framför att vara deprimerad för att någon annan gör livet jobbigt. Fysisk närhet kan hon sakna och under pandemin blev det jobbigt när det inte ens gick att krama vännerna. Den enda gången hon kände någon slags desperation var när hon bodde i lägenhet, kände sig instängd, fel, och människor runt omkring henne — som inte kände henne, eller äldre släktingar — påminde om den biologiska klockan, undrade varför hon inte träffade någon. Att leva i självvald ensamhet kan ses som provocerande.

Det blev bättre, berättar hon, när hon flyttade ut på landet, till ett eget hus. Hon skrattar åt en händelse med en hantverkare, precis när hon flyttat in, som undrade om hon inte hade någon man där hemma som kunde skruva upp skåpluckorna. Jag visste inte att man skruvar med kuken, svarade hon, jag trodde man gjorde det med händerna. Hon har fixat mycket med sitt hus. Hon har lärt sig efter hand.

Hon växte inte upp i någon kärnfamilj och tror att det har påverkat hennes inställning till förhållanden. På ett positivt sätt, understryker hon. Hon säger att hon inte litar på den perfekta kärnfamiljen. "Det perfekta och polerade har aldrig intresserat mig." Hennes mamma var ensam. Hennes mormor likaså. Mamman beskriver hon som stark, självständig och med bra värderingar. Mormodern blev hårt ansatt när hon skilde sig från sin man, men sen började hon långsamt accepteras, hon var stark och envis, en förebild. L säger att visst, om det kom in någon i hennes liv som var helt rätt, inte kräver upppassning, eller att hon ska vara någon

annan — någon som allt funkar med — så visst, men annars vill hon inte ta hand om någon "mansbäbis".

Något hon lärt sig av att leva ensam är att hon klarar saker. "Jag tror att jag blivit modigare. Jag kan alltid omge mig med de saker och de personer som får mig att må bra. Min mamma tryckte in i skallen på mig att man inte behöver en man för att få saker gjorda. Sen tror jag att hon gärna träffat en annan man efter min pappa. Mormor däremot var nöjd med att vara själv, kunde kasta ur sig kommentarer som 'vad skulle man med en sån där odugling till'. Jag är oftast nöjd så länge ingen ifrågasätter mina val. Det gör mig sjukt frustrerad för jag vet vad jag vill och blir ledsen när andra människor får mig att ifrågasätta mig själv. Klumpiga kommentar från andra sätter igång en ny kedja av gamla tvivel." Hon tänker att det har att göra med att "man hela tiden matas med den så kallade tvåsamheten och fortplantning". När hon skulle köpa huset fick hon högre ränta, och det var andra krav på kontantinsats, eftersom hon skulle köpa huset själv. "Par har andra förutsättningar. Det irriterar mig!" En gång har hon verkligen älskat någon, men den personen förlorade hon på grund av yttre omständigheter. Efter det så har det känts omöjligt, tråkigt, det har inte ens varit ett sökande, hon är nöjd med att ha vänner omkring sig, att känna att de är en familj.

Jag tänker på att någon gång ha älskat någon *på riktigt*. Att det gör ont att förlora, men att kärleken samtidigt finns kvar. L säger att hon inte begriper sig på det sociala spelet som tydligen ska spelas "som någon utdragen parningsdans innan man ska gå på dejt eller liknande. Och det där med att inte kunna säga vad man tycker utan bara försiktigt antyda, det retar gallfeber på mig! Men det skrämmer ju förstås också bort folk när man säger rätt ut att man är intresserad, och ska det vara på det viset så får det vara. Det finns ju helt klart en norm kring tvåsamhet och kärnfamilj, så nog skulle det behövas pratas mer om andra sätt att leva och att det är okej. Ju mer det pratas om desto mer normaliseras det och kanske,

förhoppningsvis, skulle det kunna leda till att människor som vill leva annorlunda inte känner sig lika ifrågasatta. På samma sätt som att ju fler homopar syns i populärkulturen desto mindre ifrågasätts det av trångsynta människor. Att läsa en bok eller se en serie eller film där människor bryter mot normer, oavsett normer — sexualitet, livssituationer ... tankar och värderingar räknar jag också dit — gör mig glad och jag antar att det faktum att jag uppmärksammar det gör att jag är ganska hjärntvättad av allt som ska vara normalt. Sen kan jag uppleva att det finns en otrolig skillnad i hur män och kvinnor pratar om ensamhet. Om jag refererar till litteratur så upplever jag att kvinnor pratar om den eviga längtan efter en livskamrat och det manliga perspektivet oftare är 'ofrivilligt celibat'. Jag upplever sällan det här i verkliga livet, men kanske behöver vi prata om olika sorters ensamhet”.

## SVANPARET

S har levt ensam i femton år efter hustruns död i cancer. Sonen var liten då, och han beskriver det som att han varit både mamma och pappa. "När man pratar om ensamstående eller ensamförsörjande föräldrar så är det underförstått att det handlar om kvinnor", menar han. Han blev förvånad över hur snabbt det gick som ensamstående att sluta bli bjuden på middagar. "Alla räknar med tvåsamhet." S säger att han blev provocerad när människor, som inte kände till hans bakgrund, frågade om han var singel, det blir han än idag. Men han vill heller inte kalla sig för "det hemska änkeman. Men det är väl det jag är." Han säger, liksom L, att han egentligen inte har någon vilja att träffa någon annan. "Det var hon! Kanske är jag feg, men ibland ser jag mig som man säger att svanar gör, när den ena dör lever den andra ensam resten av sitt liv. Jag saknar henne fortfarande oerhört, och hon är ofta i mina drömmar."

## EN BÅDE FRIVILLIG OCH OFRIVILLIG ENSAMHET

F separerade efter ett fjortonårigt förhållande och tre barn. Hon säger att det både är en frivillig och ofrivillig ensamhet. Hon har barnen heltid, vilket gör det svårt att träffa någon. Den ofrivilliga ensamheten bryter ner, men den självvalda gör, tror hon, att en kan förändra sin tillvaro snabbare. När hon i perioder känner sig riktigt ensam får hon känslan av att folk omkring henne inte förstår, människor som säger att "din tid kommer! Men tänk om den inte gör det?" Hon längtar efter en famn, säger att hon är både trygg och otrygg och tyvärr inte själv kan vara den famnen.

Det svåra med ensamheten är att aldrig få vila, att alltid vara den som bär och tar ansvar. Fördelen är att inte behöva ta hänsyn till, och här använder hon samma ord som L: en "mansbäbis". Att kunna bre ut sig i sängen, skratta hur högt hon vill. "I den bästa av världar kan kärnfamiljen vara någonting bra, men när en part kräver att övriga anpassar sig efter dennes behov så blir kärnfamiljen osund. Det måste vara ett samarbete."

F umgås med vänner, skriver, är ofta ute i naturen där hon känner sig mindre ensam. Hon har provat de flesta dejting-apparna vilket resulterat i en bästa vän och några manliga vänner, men inget mer. "Har råkat ut för ett antal drägg och dicpics. Har därför lagt ner svajpandet." Hon tycker det är jobbigt att jämt bli exponerad för relationer och partnerskap via sociala medier, och har känt sig utanför när vänner gått från singelliv till parrelation: "plötsligt pratar man med två personer istället för en."

Den psykiska ensamheten är förtärande, säger hon, den fysiska ensamheten går det ändå att göra något åt. Hon växte upp i en kärnfamilj och ser likheter med föräldrarnas situation och

hennes egen, främst i valet av partner. "Idag skulle jag aldrig välja en partner som så totalt kör över mig redan från början."

Hon har gått i terapi, både hjälpsam och katastrofal. Kraften kommer från skapandet, jobbet, katterna och barnen. Hon säger att ensamheten har lärt henne att hon är värd så mycket mer än att bli behandlad som luft eller bedömd utifrån "knullbarhet". Den har gjort att hon lärt känna sig själv bättre. Vad *hon* behöver. Antingen vill hon hitta någon att leva med eller hitta en fäbodstuga där hon kan skapa och vila.

Från samhällets sida vill hon se att det blir bättre ekonomisk säkerhet för alla, det är många kvinnor som stannar i destruktiva relationer på grund av att de är ekonomiskt beroende av partnern. F önskar ett socialt skyddsnät som fungerar utan att segregera. Hon berättar att hennes bästa vän är ensam, utförsäkrad, isolerad och sjukskriven. "Jag önskar jag kunde göra mer än att bara stå bredvid och slåss mot byråkratiska väderkvarnar."

## EN DROPPE I ETT HAV AV MÄNNISKOR

G har aldrig levt i en relation och säger att han aldrig varit aktuell som livspartner. Han trivs med sitt liv och är ointresserad av att inleda en relation bara för att han är ensam. För honom har begreppet "ensamhet" olika innebörder: ensam i bemärkelsen "inte i relation" men också en ensam människa sedan barnsben. Det har blivit en identitet, i vilken han kan hitta styrka och inspiration, också i en positiv och varm längtan efter "Den Andre". Men ordet singel känns futtigt, tycker han, temporärt. "Jag är en droppe i ett hav av människor, inte en ö."

Det svåra med ensamheten är att starka upplevelser förblir odelade. Fördelen är att det odelade bygger upp "en kraftig spänning som skapandet tar kraft från". Den slutna tvåsamheten blir han sorgsen av. Om han längtar efter någon blir det en bild av en rygg att luta sig mot. Ungefär en gång i kvartalet "svämmar dammen över". Då vilar han tills det runnit över, överfylld av intryck att förmedla genom sitt skapande. "Jag har blivit tryggare för varje år. Lärde mig att se andra människor i ögonen först i sena tonåren. Kysste någon första gången som fyrtioåring, och upplever att sinnena vidgas i takt med att jag klarar av att ta in fler människor. Men samhällets och populärkulturens 'romanticism' gör mig nedslagen inför framtiden."

G säger att han nog slutat att drömma om att träffa någon, och formulerar istället längtan i text och musik. På inrådan av en vän testade han Tinder och fann där bara motsatsen till det långsamma uppbyggande av en relation som han behöver. Han menar att han aldrig hittat en balans mellan närhet och distans om ett förhållande påbörjats. Bristen på fysisk närhet, berättar han, är så ingrodd att han knappt reagerar på den förrän den inträffar.

Om sin barndom berättar han att föräldrarna egentligen var barn när de fick honom och inte ens i en relation. Senare bildade mamman en kärnfamilj som han inte kunde känna sig som en del av. Han flyttades runt "och så snart jag fått vänner drogs jag upp med rötterna, som därför av självbevarelse blev antingen kortare, för att slippa förlust, eller djupare, för att streta emot, men jag drogs alltid upp".

En positiv utveckling i samhället är att det känns mindre onormalt nu att bo i självhushåll, vilket gör att han inte ses som konstig, tvärtom. Det har blivit enklare, men enkelheten i ensamheten är i sig tråkig, "det är ju inte den jag har valt, det är den desperata tvåsamheten jag valt bort". Kärnfamiljen ser han som bedrövligt uteslutande och performativ, även om det förstås finns undantag. Om det varit möjligt, säger G, att behålla och fördjupa själsligen intima förhållanden även om den andre velat skaffa familj med en annan skulle samhället kunna se väldigt annorlunda ut. Här finns en önskan om forum att tala om närhet, längtan och övergivenhetskräck. "Vi måste prata mer om inre och yttre gränser mellan människor. Är vi rädda för närhet eller avstånd måste vi få sätta ord på det och hitta egna lösningar." G upplever att det här samtalet saknas helt, inte minst inom litteraturen. Det är, säger han, viktigt att hitta roten inom sig till vad man verkligen längtar efter och hitta ett annat sätt för den roten att fördjupa sig. "Låta längtan växa ut och sola sig, ogenerat." För G har det skett genom skapandet. Där har han levt med andra människor, fått barn, sett dem växa upp, lämnats och lämnat "på ett så starkt sätt att jag inte längre är säker på att något skiljer mig från dem".



## EN KNAPPT HALVT ÖPPEN DÖRR

R har levt ensam sen hon flyttade hemifrån för tolv år sedan. Det är en frivillig ensamhet, när det kommer till partner, men ofrivillig på så sätt att de flesta vänner lever långt ifrån. Hon kallar sig inte ensam utan självständig eller själv. Ordet singel, säger hon, beskriver ett civiltillstånd och inte ett liv, och ordet tvåsamhet låter påklistrat: "Det är egentligen bara att vara en i ett par. En av två."

Det hon främst uppskattar med ensamheten är tiden och utrymmet för personlig utveckling. Det svåra med att leva ensam är, som F också pratar om, att bära allt själv, eller när hon gjort riktigt fint hemma och hon inser att det inte finns någon att bjuda hem. Det är också frustrerande när hon vill göra saker själv i en värld anpassad för par och familjer (som att det är lättare att få en hyreslägenhet större än en etta med två inkomster). Eller när hon får frågor på släktsammankomster, pikar, eller dejtingråd. Då uppstår en stress inifrån, som inte finns annars, och ibland en längtan efter att dela livet med någon: "Det svåra och det fina. Dörren är inte stängd men knappt halvt öppen." Hon har testat dejting-appar men när det gäller män rinner det alltid ut i sanden, "för att de inte kan konversera eller bara vill en sak". När det gäller kvinnor blir det färre matchningar men bättre konversationer som ändå ingenstans leder. Som hjälp mot känslor av ensamhet ser hon till att engagera sig i sådant som ger ett sammanhang. "Det borde finnas fler föreningar, kurser." Hon har en stor gemenskap online med vänner från hela världen, genom olika fandom-communities, "och jag är så tacksam för det, men det borde vara möjligt att hitta sådana mötesplatser även utanför det digitala. Det känns nästan som att vuxna inte får ha intressen?".

Hon växte upp i en kärnfamilj, men föräldrarna skildes när hon var tio. Ibland när hon ser kärnfamiljer som verkligen fungerar kan hon känna avundsjuka, men inte för att hon vill leva i

en sådan nu, utan mer önskar att det fått vara så när hon växte upp. Hon upplevde att hon behövde vara stark och ta hand om föräldrarna i samband med skilsmässan. Dessutom blev hon mobbad under i stort sett hela skoltiden, vilket hon säger verkligen innebär en ofrivillig ensamhet. Det fick henne att känna att hon bara kan lita på sig själv. Hon har dessutom blivit överfallen och rånad, vilket — ihop med mobbningen — gör att hon är obekvämt i grupper av män, eller när någon är fysiskt överlägsen henne. Hon drömmer om att det ska kännas tryggt att resa själv, tryggt att vara ute själv på kvällarna.

Precis som G är inne på så tror hon att samhället anpassats efter att fler lever ensamma, vilket har gjort det enklare, även om mycket återstår för att få bort normen kring tvåsamhet och kärnfamilj. "Låt folk leva som de vill! Jag hoppas normerna håller på att luckras upp." Hon är ung, men ser att den ännu yngre generationen är än mer normkritisk, vilket är en positiv och nödvändig utveckling. Samtidigt är det svårare idag, tycker hon, att hitta gemenskap, sammanhang där det går att lära känna nya vänner och eventuellt träffa en partner. "Vi har blivit så bra på att vara isolerade öar att det är svårt att bygga broar och även om en bro finns är det svårt att våga sig över den och säga hej."

R finner sin kraft i livet, och i sig själv. "Livet kan vara helt magiskt, även i det allra minsta, som doften från Gevalia eller fiskmåsarna som skriker på taket." Om hon fick drömma fritt skulle hon vilja ha sina närmaste vänner i lägenheter i samma hus eller på samma gata. "Jag skulle dela mitt liv med en partner, eventuellt skulle det vara en romantisk relation men inte nödvändigtvis en sexuell". Hon tycker att det pratas alldeles för lite om 'asexuality' och hela spektrat med aromantik, demisexualitet, med mera. "Precis som det antas att alla bebisar alltid kommer att ha det kön de föds med, så antas det att de ska gifta sig och skaffa familj. Jag tycker det är så tråkigt att det fortfarande är en sådan traditionell bild som styr människors förväntningar."

## DEN LÄSKIGA SPIRALEN OCH BEHOVET AV TRYGGHET

D berättar att hon klivit ur sin långa ensamhet som hon levt i större delen av sitt liv och plötsligt har vänner och familj. Hon beskriver den ensamhet hon erfarit som "en plåga som river i bröstet", och känner att hon varit till en börda för andra människor. "Min ensamhet har gjort att jag hamnat i depressioner som lett till manier eller psykosor och där jag blivit tvungen att läggas in flertalet tillfällen."

Varför hon varit så ensam kan hon inte riktigt förklara. Det kan bero på, tror hon, att hon var utsatt och mobbad på gymnasiet för att hon hade en inneboende ilska som var svår för andra att hantera. "Jag har helt enkelt mått dåligt och det har lett till isolering som lett till depression och så har det blivit en riktigt läskig spiral som kostat mycket i form av tid, hälsa och ekonomi." D har haft svårt att hitta arbete eftersom hon inte trivts i grupper av människor. Det enda positiva hon kan säga om ensamheten är att hon fann en kreativ ådra som hon kanske inte skulle hittat annars.

D har längtat in i medelklass och normalitet sen hon var liten, men samtidigt haft en avog inställning till kärleksrelationer, samboliv och äktenskap. "Jag tror inte riktigt på tvåsamhet egentligen. Jag är mer eller mindre asexuell och har tyckt det varit svårt i relationer att möta den andra i fråga om intimitet. Kärnfamiljen har skrämt mig och fått mig känna att mig utestängd tidigare. Men jag upplevde med min nuvarande man att det var min chans att få leva ett liv i normalitet eller *normativitet* och att jag behövde den tryggheten efter alla år utanför."

Hon växte upp med en ensamstående mamma och kände tidigt ett maktövertag från de som hade "rejäla" familjer. Hennes egen pappa dog i missbruk när hon var åtta år. "Min barndom

har påverkat hela mitt liv, den psykiska ohälsa jag levt med kommer sig av hur situationen varit och det har i sin tur lett till ensamhet. Det vill säga, det jag minst av allt behövde.” Hon har känt agg mot tvåsamheten, som att ”människor gaddar ihop sig”, men samtidigt känt sådan press på att träffa någon att hon passerat gränser, blivit förnedrad och gjort saker sexuellt som hon själv inte velat ”för att jag trott att jag borde eller för att personen inte lyssnat på mig”.

Hon försökte få barn. Först med en gaykille och sedan ett gaypar. När hon inte blev gravid mådde hon sämre, kände sig än mer utanför samhället. ”Jag tycker det är bisarrt att samhället subventionerar parrådgivning men inte terapi för ensamma. Det kostar 450 kronor att gå i parterapi delat på två personer men att hitta terapeut för en som är ensam är väldigt mycket dyrare och dessutom svårt att hitta. Varför ska samhället främja att man lever i tvåsamhet, det begriper inte jag.”

Hon säger att hon alltid sökt förebilder — författare eller konstnärer som levt ensamma utan barn — och att hon fann en viktig sådan i författaren Birgitta Stenberg som sökte sig till ett liv utanför normen. Litteratur och konst och eget skapande har varit till stor hjälp. Samt nu för tiden att vara ute i skogen, och engagera sig fackligt och politiskt. ”Jag mår så bra jämfört med vad jag gjort hela mitt liv innan. Jag vågar gå på kurser och träffar vänner och har ett socialt nätverk. Dock vet jag att det är skört. Det var inte många år sen jag levde i ensamhet. Jag trivs bra med att vara ensam när jag känner att jag inte är låst i min ensamhet. Tidigare var jag rädd för att gå ut, åka tunnelbana och gå till affären när min sociala fobi var som värst.”

Hon tror att hon har sin öppenhet att tacka för att hon mår som hon gör idag. ”Det har gjort att jag tagit till mig av det som funnits tillhands i olika situationer. Jag har exempelvis varit på träfflokaler och varit med i *RSMH* och *Attention* och försökt träffa andra med psykiska eller neuropsykiatriska diagnoser vilket jag har båda delarna.”

D har fått sitt efterlängtade barn. Dessutom lever hon i en relation där hon inte behöver ha sex, vilket hon är tacksam över. Helst skulle hon vilja leva tillsammans med andra, i en by med likasinnade, och ha ett eget rum. Hon tycker att vi borde prata mer om alternativa livsformer som bygger mer på ett kollektivt tänk. "Kanske skulle vi ha storfamiljer snarare än dessa små ickefungerande enheter som behöver parråd givas med subventioner? Ensamheten är ett folkhälsoproblem och den dödar människor i förlängningen".

## FRITIDSGÅRDAR FÖR VUXNA

A har bott ensam större delen av sitt vuxna liv. En kortare sambosväng, möjligen något på gång i nuläget. Oftast trivs hon med att bo själv, men på senare tiden har tankar växt fram om att vilja bo ihop med någon, att ha någon att diskutera och uppleva saker med på en vardaglig basis. A har länge känt att hon inte ingår i ett självklart sammanhang, även om hon har vänner som hon ser som familj. Känslan av att vara utanför uppstår oftast när hon ser i sociala flöden vad andra hittar på i sina förhållanden och familjer: "Det kan kännas jobbigt när andra går in i familjelivet och inte har samma tid för en längre." Det sköna med ensamlivet är att helt kunna styra över sin tid. Hon var utmattad för några år sedan och symtom finns kvar, så hon behöver utrymme för vila. Det hade inte gått, menar hon, om hon haft en familj, och egna barn vill hon inte ha — men om någon hon träffar har barn skulle hon ändå få smaka lite på det, säger hon, utan att behöva ta en massa ansvar.

I perioder har A levt som poly, och känner både skräck och längtan efter att bo med en och samma person dygnet runt. Samtidigt är hon rädd för att alltid leva ensam, att hon inte ska orka med sig själv som människa då. Hon tänker kring att bli gammal och sjuk och vem som ska ta hand om henne då, och i början av pandemin blev hon rädd för att plötsligt inte kunna andas, och ingen skulle finnas där och hjälpa henne.

Hon pendlar fram och tillbaka mellan att vilja vara ensam och inte vilja det. Hon säger att hon alltid skytt normer, att hon kan känna sig låst i tvåsamhet, och längtat efter att ha sex med andra. Hon har använt många dejting-appar genom åren och tycker dessa fungerar bäst om en är så ärlig som möjligt, så tidigt som möjligt, när en söker. "Ändå handlar det i slutändan om att passa in i någon annans mall." Hon har gått in i relationer som inte varit bra för henne. När

hon gick till en psykolog uppdagades ett mönster av att hon dras till människor som ena stunden är på och nästa av, ett mönster hon nu försöker bryta.

Hon växte upp i en klassisk kärnfamilj, och har sett i efterhand att hennes föräldrar inte passade ihop, att de blev tillsammans för att de attraherades av varandra, och upptäckte att de inte hade så mycket gemensamt förrän barnen flyttat ut. Det är något som A inte vill upprepa, samtidigt som hon kan se att hennes relationer också börjat med stark passion för att sedan, ganska snabbt, ebba ut på grund av olikheter. Hon tycker att terapin verkligen har hjälpt henne att förändras.

Under pandemin upplevde hon att ensamheten ändrade form. Skuld känslor över att vilja dejta, träffa vänner, att göra det ändå, och få ångest. I ett större perspektiv ser hon hur det blev mycket mer kärnfamiljsfokuserat under pandemin. Ensamheten förstärktes. Den fysiska frånvaron blev outhärdlig. "Jag kände hopplöshet, ska det vara så här alltid? Borde jag också tänka på att bilda familj? Det blev en känsla av att vara ännu mer utanför samhället, eller ond på något vis, om jag ändå dejtade." Hon säger att innan pandemin har sådant som att sitta på kaféer, gå ut på grejer, gjort att hon känt sig mindre ensam, men att känslan av samhörighet med stadens alla människor försvann när covid-19 bröt ut.

Normerna i samhället provocerar henne och att det ekonomiska systemet på olika sätt gynnar familjebildande. Hon har, liksom D, funderat på om ett kollektiv kan vara ett bra alternativ för henne. "Ibland kan jag tycka att det behövs typ fritidsgårdar för vuxna. Fast det ju knappt ens finns för barn och ungdomar idag. Tillhåll där det inte kostar en massa att befinna sig, och där det finns saker att samlas kring som bryter upp de förhand skapade constellationerna. Vi är ju låsta i det ekonomiska systemet, att allt ska gå med vinst. Och den här typen av satsningar riktas oftast specifikt till vissa grupper, som äldre eller yngre, men det finns ju många

ensamma där mittemellan — inte minst de som kommer från andra länder och har svårt att komma in i ett samhälle som Sverige, där vi bara pratar med främlingar när vi måste eller har alkohol i kroppen.” Hon understryker att människor inte vill hamna utanför gemenskapen, och att i det tycks ingå att inte bli betraktad som udda. ”Jag har personer i min omgivning som sitter hemma och dricker eller missbrukar för att de känner sig ensamma. De kanske har svårigheter psykiskt som gör det svårare att ta kontakt med andra. Män, enligt min erfarenhet, har svårare att söka sig utåt, lättare att isolera sig och inte prata om sin ensamhet.” Hon tror att kvinnor har en förmåga, generellt, att klara sig bättre som singlar än män. Äldre kvinnor som valt att leva ensamma kan betraktas som misslyckade och sorgsna, fast de kanske är de starkaste som finns. De har, menar A, lärt känna sig genom erfarenheter, och betraktas inte längre som sexuella villebråd, ”vilket kan vara både en lättnad och en sorg. Men de står sällan på bar backe, de har byggt upp ett nätverk som fungerar”.

A återkommer till att hon tycker att det är läskigt att åldras: ”Man blir gammal och ful och ingen vill ha en, typ. Eftersom jag inte har några barn har jag inget givet sammanhang som kommer att finnas för mig resten av livet. Mina vänner går in i familjer, och det går inte alltid att lita på att de finns kvar. Och om man som jag inte är klar över hur man vill ha sitt liv, kan det kännas knepigt och stressigt.” Å andra sidan: det finns inga endimensionella svar och lösningar. Om det går att se vad som är bra med ensamheten, så länge en är i den, och inte mår för psykiskt och fysiskt dåligt av den, så kan en satsa på att odla vänskaper, om sådana finns, istället för att jaga kärlek, och ligga runt lite, om det är möjligt. Hon berättar att hon lärt sig mer om praktiska saker, och, som många andra varit inne på: lärt känna sig själv, och sina behov, bättre.

Både Astrid Lindgren och Tove Jansson har inspirerat henne, ”för jag tror de levde ensamma en del. Men jag inspireras väl av människor som sätter sin konst först, tar den på allvar,



inrättar sitt liv efter den, på ett sätt som manliga konstnärer historiskt sett alltid gjort". Hon tycker att det börjat pratas mer både om barnfrihet och polyamori de senaste åren, och andra familjekonstellationer, som att vara fler än två föräldrar. "Många lever så idag, men på papperet har barnen fortfarande bara rätt till två föräldrar, som jag förstått det."

Det sista A säger får mig att tänka på något jag hörde någon prata om på radion, att se andra barn än sina egna, att kliva in i deras liv om en märker att de är ensamma — inte vika undan blicken och tänka, som också är ett traditionellt synsätt, att det där barnet är föräldrarnas ansvar. "Men tänk om föräldrarna kämpar, inte mår bra, om det är ensamstående deprimerad mamma, eller pappa, och barnet bara längtar efter någon annan att se det." Jag tänker, som A, att det kan göra all skillnad för ett barns mående, och upplevelse av att vara ensam i världen, om någon annan ser. Detta gäller givetvis också för vuxna, men ett barn som har tillgång till flera olika vuxna: vilken ynnest, vilken möjlighet att spegla sig själv och sina upplevelser.

## FÄNGELSETIDEN VAR DEFINITIVT EN OFRIVILLIG ENSAMHET

B är inte ensam, han lever själv (en distinktion som flera andra också varit inne på). "Att sitta ensam eller själv på julen är helt olika saker. Har man ett val eller har man inte?" Han dejtade kvinnor men har inte varit i en längre relation på nästan tio år. En omvälvande händelse förändrade hans liv helt:

Efter hans mammas död i cancer 2015 hamnade han i en djup depression, som först ledde till ett suicid-försök (som avbröts av en uppmärksam medmänniska) och senare ett års vistelse på fängelse. Han visste inte var han skulle vända sig med sina allt mörkare känslor, fick ingen hjälp, och ser fängelsetiden som en räddning. Där kunde han inte skada sig själv och fick dessutom utrymme att tänka, skriva, läsa; förstå sig själv bättre — även om det förstås också var en tuff tid. "Jag längtade mycket efter att kunna ringa till vänner och släktingar.

Fängelsetiden var definitivt en ofrivillig ensamhet." Han fann en viss ytlig gemenskap där, "som att göra lumpen, fast utan vapen", och som främst handlade om att ha "plitarna som gemensam fiende". I början var det svårt att förklara för andra — familjemedlemmar, vänner — vad som hänt, varför han var där han var, men nyttigt. "Jag hade hållit allt inom mig tidigare."

Han skrev många brev, och träffade både en kurator och en präst som vägledde honom på ett konstruktivt sätt. Det viktigaste var att han började kunna sätta ord på sina känslor, erkänna svagheter och rädslor som han tryckt ner. Och det är det som han ser som grundproblematiken i hans liv, och hans mående tidigare: mansrollen. Som han växte upp med, och inte hade redskap — då — att jobba med, eller emot. I grunden låg ett dåligt självförtroende, och han kan se nu hur han gick in i relationer lättvindigt och efter andras

behov, som samtidigt ledde till att han blev svartsjuk och klängde sig fast eller blev kall och stötte bort.

För en tid sedan fick han diagnosen bipolär men han understryker att även om den kan förklara hur djupa depressionerna blir, eller blev (han tycker att han får bra hjälp nu med att behandla sjukdomen) så har den inget med hans "vara själv" att göra. Där är det rädslan för att gå in i något igen som är problemet, oron att såra, "göra fel", eller bli sårad, plus att han vant sig vid att leva själv, med sin katt och goda vänner som vardagligt stöd. Han säger att han definitivt någongång vill in i en tvåsamhet "även om jag är trög att komma dit", och lägger till att om en utgår ifrån att tvåsamheten är normen så är en singel om en inte är tvåsam. Han har observerat att många lägger till ordet "hopplös" före singel, men inte han, och han är emot hur en pratar utifrån normer — som om de vore givna. Att till exempel leva i en polyamorös relation är ett individuellt, eller politiskt val, som människor måste få göra utan att någon annan lägger sig i. Själv vill han hitta en person att ha en djup och meningsfull relation med: närhet, diskussioner, någon som ifrågasätter ens tankar, stöttar i vardagen. Det positiva i att leva själv är till exempel att inte behöva bry sig om hur det ser ut hemma eller slippa ha dåligt samvete om en bara vill ligga i sängen hela dagen.

Förr fanns desperationen där, som yttrade sig i bitterhet: "Ingen vill ha mig." Många tillfälliga relationer var bara en sorts omväg runt eller snarare motorväg till kraschen. "Säg tio, femton år tillbaka i tiden ville jag ha barn och familj, och tog förhastade beslut ifrån att jag tänkte utifrån normerna, och ville vara till lags, men nu har jag förstått att det är okej att tänka på mig själv. KBT har hjälpt mig att bättre förstå mitt eget värde." Diagnosen, säger han, har förändrat förmågan till självförståelse, men inte självkänslan. Lättare att ingå i en relation med självförståelse, men också, för honom, en längre startsträcka, då han fortfarande upplever att han mycket att arbeta med. Idealet för honom vore nog ett särboförhållande, så länge det är

helt ömsesidigt och det går att kompromissa utan att någon behöver göra våld på sina egna behov: "Att vara mån om den personliga och gemensamma sfären samtidigt."

B växte upp i en kärnfamilj men föräldrarnas oförmåga att visa känslor påverkar honom än idag. "Det är något en måste öva på. De var inte bra på närhet, varken mot varandra eller barnen. Ingen bra kommunikation heller. Jag kände mig trygg, men det var ändå väldigt tomt. Det funkade, men inte så mycket mer." När han gick i skolan var det kanske två i klassen med skilda föräldrar, det sågs som något udda, men idag ser det helt annorlunda vilket, menar han, öppnar upp för diskussioner kring normer; samtal som överhuvudtaget inte existerade för trettio år sedan. Samtidigt finns så mycket trångsynthet kvar, vilket han hatar och försöker — både i arbetet och privat — jobba emot. Han har ett särskilt engagemang rörande ungdomar och psykisk ohälsa, som han anser har mycket med just normer och könsroller att göra: Hur mycket utrymme och tillåtelse vi får att prata om känslor och mående. "Och vi borde prata om allt detta redan i lågstadiet. Vi måste revidera hela synen på vem som får röst och plats i samhället, komma bort från förlegade former kring vilka vi ska vara, minska skammen på så många områden." Psykisk hälsa, anser han, ska värderas som lika viktigt som fysisk hälsa. "Fortsättningsvis så måste kvinnolöner höjas, så att kvinnor kan lämna idioter. Acceptera att kvinnor kan vara ensamstående och starka. Det är fullt förståeligt i det här samhället om kvinnor undviker relationer med män. Tyvärr."

Angående tips för människor som känner sig ensam så konstaterar B att "det är skitsvårt att skaffa nya vänner när en passerat tjugofem, trettio — hur gör en egentligen? Bokcirklar? Gymkort? Skrivarkurser? Det beror såklart på intresse. Men om en mår riktigt dåligt är det överhuvudtaget svårt att hitta ut, än svårare att se att en får vara del av en gemenskap".

Jag frågar var han hittar sin kraft, och B svarar: "I naturen, bland djur och vänner.

Återhämtning kan vara att spela mobilspel hela dagen, slippa tänka. Och det är okej."

## HELA DET DÄR ROSA PAKETET

K har levt ensam i hela sitt vuxna liv. "Jag flyttade hemifrån när jag var sjutton år och nu har jag fyllt 56. Ibland vill jag säga att jag valt det själv och att jag värdesätter min frihet och värnar om min självständighet. Men andra gånger har jag känt mej avskärmad från den tvåsamhetsnorm som verkar råda i hela samhället. Dessutom har det ibland känts tungt att inte kunna ha någon vid min sida när jag gått igenom svåra perioder eller sjukdom. Så jag skulle vilja säga att min ensamhet är både frivillig och ofrivillig." Hon anser att svenska språket har brister rörande ordet "ensamhet": "På engelska gör man skillnad på 'being alone' och 'feeling lonely' "och är man riktigt ledsen över sin ensamhet kan man säga att man är 'lonesome.'" Men singel är ett bra ord tycker hon, eftersom det är könsneutralt och inte har samma sorgliga laddning som ensamstående.

Hon säger att hon ibland längtar sig tokig efter att få känna en annan människas händer på sin kropp, och att hon som flicka blev matad med drömmar om att stå brud, bli mamma "och ha hela det där rosa paketet fint inslaget med rosett. Att vandra genom livet ensam kan ju ibland kännas som om det fattas en bit. Vissa saker kan man behöva hjälp med, från mer än två händer". Men hon kände pressen mycket hårdare när hon var yngre, ständiga frågor från släktingar som hon skrattade bort samtidigt som det gjorde ont. Fördelarna med ensamheten är friheten, att slippa kompromissa, och kunna ta sig en älskare eller älskarinna eller kunna skaffa tjugo katter om hon skulle vilja det.

Hon växte upp med mamma, pappa och storebröder. När hon var elva ville pappan skiljas och bröderna flyttade ut samma år. Hon kan utifrån den erfarenheten se att det alltid varit partnern som lämnat, aldrig hon, men hon ser också hur bra mamman hanterade att vara ensamstående, och att det inte fanns någon känsla av att det var konstigt eller fel att leva

ensam. Mamman ville inte in i ett förhållande igen efter tjugofem års äktenskap. "Allt för mycket fokus läggs på kärnfamiljen: inom politiken, i media, reklam, underhållning och kommers. Jag retar mig på dessa förmånligt prissatta 'familjepack' som man jämt ser i butikerna. Och nu har det lagts fram ett förslag i höstbudgeten om att föräldrar ska få ytterligare lediga dagar. Sånt kan göra mig vansinnig. När jag var ung jobbade jag många år inom vården och tänker på alla gånger man fått täcka upp, jobba över eller tvingats hoppa in extra för att någon med barn måste vabba. När ska vi barnlösa få någon tacksamhet?"

K berättar att hon lever med en depressionssjukdom men att hon inte vet alls om det skulle ha förändrats om hon levt ett i ett "lyckligt förhållande". Hon vill säga till andra ensamma att inte avstå från saker för att en inte har sällskap, det går att gå på bio eller konsert själv och det finns en större möjlighet att träffa fina vänner om en inte jämt har en partner vid sin sida. Själv skulle hon, som så många andra, inte ha något emot att bo i ett kollektiv, och hon önskar sig den sortens kvarterspubar som finns i England (själv bor hon i Stockholm). Hon lägger till att det är viktigt att vårda sina vänskapsrelationer, och att hon hämtat tröst och kraft i Gunnar Ekelöfs dikt *Färjesång* (1941):

*Jag tror på den ensamma människan*

*på henne som vandrar ensam*

*/.../*

*Hur nå gemenskap?*

*Fly den övre och yttre vägen:*

*Det som är boskap i andra är boskap också i dig.*

*Gå den undre och inre vägen:*

*Det som är botten i dig är botten också i andra.*

*Svårt att vänja sig vid sig själv.*

*Svårt att vänja sig av vid sig själv.*

*Den som gör det skall ändå aldrig bli övergiven.*

*Den som gör det skall ändå alltid förbli solidarisk.*



## DET GÅR ATT BLI SIN EGEN BÄSTA VÄN

N har bara levt själv en kort tid efter en drygt tjugo år lång relation, men har tonåringar hos sig på heltid. Hon och hennes partner var överens om att bryta upp, men det hade tagit lång tid för N att lyssna till den inre rösten som skrek efter separation. Ensamhet tänker hon handlar om att vara utan vänner och familj, inte om att vara utan en partner. Hon avskyr ordet "singel", eftersom det får henne att tänka att det är hälften av ett par. "Som om jag skulle vara halv. Om jag skulle kalla mig det skulle det kännas som om jag bar en skylt som sa att jag letar efter en partner. Jag vill hellre säga att jag är själv." "Tvåsamhet" är ett ord som ger henne obehagskänslor. "Som att det betyder att dessa två är i en bubbla ingen annan har tillträde till. Att det finns ett hölje runt, och där individerna blir en och samma."

De gånger hon känner sig ensam har det att göra med att hon inte kan dela en känsla/en tanke/en erfarenhet/en kamp hon går igenom med en annan person. "Jag kände mig emellanåt oerhört ensam i min parrelation."

Hon tror inte att hon någonsin kommer att låta någon komma henne så nära igen, vilket skrämmer henne. Men det är skönt att få vara själv med egna tankar. Hon har svårt att höra sin egen röst när människor pratar högt, eller att hänga med i snabba beslut. "Jag är långsam i mina processer och har inte fått vara långsam på många år."

N växte upp i "en typ av kärnfamilj". Föräldrarna skildes när hon var tolv, men innan dess var det pappan som tog allt ansvar medan hennes mamma levde med psykisk ohälsa. "Jag minns henne inte som särskilt närvarande." Hon försökte leva varannan vecka hos föräldrarna men flyttade sedan in heltid hos pappan — som tillbringade nästan all tid hos sin nya partner, så hon var ofta ensam. "Men ändå sen tonåren har jag älskat att vara själv."

Innan hon träffade sin ex-partner såg hon framför sig ett liv på egen hand, eventuellt med barn. Hon berättar att familjen hon levt i nu haft sådana utmaningar att hon inte upplevt den som en kärnfamilj. ”Jag tror någonstans att min föreställning och fördom om en kärnfamilj är att allt bara flyter på i en helt friktionsfri vardag där man aldrig behöver ifrågasätta någonting och inte utvecklas i sina roller. Jag har varit ovän med mig själv i många år nu och längtar så mycket efter att bygga en relation med mig själv igen. I den parrelation jag lämnat bakom mig, och med den problematik som funnits kring hur våra barn mått och hur olika vi hanterat det, så la jag mycket skuld på mig själv. Jag levde enbart för att få livet att fungera för mina barn. I andra hand kom relationen till min partner. Och inte ens i tredje hand kom relationen till mig själv. Under många år existerade inte den alls. Nu mår barnen bra, och jag kan släppa kontrollen och börja vila på riktigt. Vi står varandra så oerhört nära på grund av allt kämpigt vi gått igenom och deras kärlek och deras förtroende är en bekräftelse på att alla tvivel jag hade på mig själv som mamma varit fel.” N säger att längre fram i tiden kanske hon kommer längta efter kärlek igen. ”Men jag kommer nog aldrig vilja leva tillsammans i ett gemensamt hem. Min dröm är att kunna leva två egna självständiga liv, men dela vissa saker och upplevelser. Att vara självklar för någon och att någon är självklar för mig, men utan att hela livet och tillvaron handlar om att kunna leva ihop.”

Under första halvåret med covid-19 trivdes hon med hemarbetet, hur tempot drogs ner. Hon var sjukskriven för utmattning för cirka sex år sedan och har klarat av att jobba heltid igen sen tre år tillbaka. ”I och med pandemin fick jag plötsligt tid att komma ikapp. Jag började läsa böcker igen och orkade prata i telefon med vänner. Och jag njöt av det inte kom inbjudningar om middagar och andra sociala sammankomster. Nu skulle jag vilja påstå att jag faktiskt är frisk på riktigt. Jag längtar efter att träffa folk, i lagom doser, och får energi av att arbeta på

jobbet några dagar i veckan nu, och inte enbart på hemmakontoret. Jag blir påfylld istället för uttömd.”

N berättar att hennes mamma kommer från en trasslig barndom och att hon alltid varit rädd för att vara ensam, varför hon sökt sig relationer som varit dåliga. ”Efter att hennes tredje man dog var det som att ensamheten inte skrämde henne längre. Hon valde att flytta ensam till ett litet hus på landsbygden. Jag hade aldrig sett henne må så bra. Det går att bli sin egen bästa vän.”

Alla ensamstående mammor genom tiderna inspirerar N, och hon får kraft ifrån tystnad, hav, skratt, solvarma klippor, kramar från barnen. ”Jag tror hela kvinno släktet skulle må bättre av att slippa leva i parrelation med män.”

## VI KRÅNGLIGA, ÅBÄKIGA SOM BLIR KVAR

H lever sedan ett år i en distansrelation efter fyra år av celibat uppblandad med korta perioder av dejtande. Han säger att nuvarande relationen inte är särskilt bra, så ensamheten är närvarande också i nuet. Efter relationen med sin sons mamma, "som inte var hälsosam för mig", så har han till stor del valt ensamheten. "Samtidigt har tiden utan relation fått mig att förstå hur ensam jag verkligen är, att relationer varit mitt sätt att slippa vara det, samt att vägen ut ur ensamheten därför handlar om att hitta sätt att skapa trygghet som inte bygger på romantisk tvåsamhet." Det är sammanhang och gemenskap H letar efter, snarare än romantisk kärlek. Ordet singel tycker han känns som ett signalord för att vara ute efter sex, så det är inte ett ord han vill sätta på sig själv.

Barndom och uppväxt lärde honom inte förmågan att kommunicera och vara i sina känslor, vilket längre in i livet gjorde djupare relationer omöjliga. Han upplevde dock att det var lätt att kliva in i relationer, "i betydelsen att jag blev den relation jag gick in i, jag var så anpassningsbar". Han beskriver det som att han följde den hand som räcktes ut, att det kändes fint att vem som helst kunde få mig, "men egentligen gjorde jag ju bara folk illa, eftersom de förstås trodde jag var lika kär som de var". H tänker, "utan empiriskt underlag", att många i långa relationer har vuxit ihop utifrån anpassningsförmåga. Som ung var han för intresserad av förändring, nyfiken på annat, för att stanna kvar i de relationer som inleddes. Tillslut, menar han, blev han ointresserad av att passa in, vilket gjorde det mycket svårare att stanna kvar hos någon annan. "Jag hade fortfarande inte några kommunikativa eller emotionella verktyg för att ta itu med skav, så det blev lättare att lämna än att stanna." När han säger att det blir "vi krånliga och åbäkiga som blir kvar", så känner jag igen mig. En börjar ställa högre krav på hur närhet med en annan människa ska vara, ju längre tid en varit ensam, vilket hänger ihop med ålder och större medvetande kring egna behov.

Det svåra med ensamheten är att även om han mår ganska bra för sig själv så upplever H ett slags meningslöshet. "Som att jag på egen hand inte riktigt är på riktigt. Kanske för att vi är flockdjur? Kanske för att jag inte riktigt förmår tycka om mig själv på djupet? Vet inte, men det blir trist." Det positiva är att få vara i sitt eget flöde, tänka fritt och slippa destruktiv anpassning. Han har en tioåring varannan vecka som älskar de tillfällen när de är fler i hemmet, vilket sätter en del press på honom. Men pressen kommer också inifrån: att ha någon att skapa gemensam historia med, slippa vara bara i sig själv. Han tänker om tvåsamhet att han gärna vill, men hittills inte verkat kunna klara av det.

"Mamma har berättat att jag frågade henne väldigt tidigt: 'Varför vill inte pappa vara med oss?', så skavet fanns där, från början." Skavet i att inte känna sig älskad, tänker jag, och skavet i att växa upp med en förvirrad bild av relationer — som en tänker ska bygga på kärlek, och så ser en något helt annat. Dröm och verklighet går inte ihop. Det här är mina funderingar, tänker på hur jag slukade kioskromaner för att få en bild av passionerad kärlek, som förstås inte var det minsta sann den heller, och byggd på rigida, överdrivna könsroller. H berättar att skilsmässan mellan hans föräldrar blev "vidrig" eftersom hans mamma hamnade på psyket en lång tid efteråt — men att han inte förstod hur jobbigt det varit förrän i vuxen ålder. Han längtade starkt efter gemenskap redan när han var liten, "vilket betyder, gissar jag, att den inte fanns". När han själv fick barn levde han ihop med barnets mamma några år, "men eftersom jag visste att relationen skulle ta slut så fort barnet var stor nog för varannan vecka, så kändes det inte som en kärnfamilj — hur nu det ska kännas?" Samvaron måste fungera för alla parter "och det är förstås galet att vi bara erbjuds romantisk tvåsamhet som enda lösning på alla problem". Han säger att det att han stannade för länge i en dålig relation gjorde att glädjen och lusten dog och att han inte riktigt vet om den kommit tillbaka.

”När jag drömt om flersamhet har det varit för att slippa vara i centrum, att få vara med utan att behöva bära relationen. Att höra de andra älska i rummet bredvid och veta att jag är välkommen, men att jag just där och då hellre läser en bok. Men när jag tänker på hur lätt det blir drama mellan människor och hur låg tolerans jag har för sådant numer, när jag mest vill bli pensionär och ha det dramatiska livet bakom mig, så tänker jag att flersamhet inte är för mig.”

När han inte fixar ensamheten, ringer han vänner, missbrukar teve och installerar Tinder igen men ”appen gör oss verkligen till varor för varandra och det får mig att må dåligt”. Han längtar efter kärlek i form av gemensamma minnen, gemensamma projekt, samtal som kan bölja fram och tillbaka under lång tid, andra intellekt att skava emot, utvecklas genom. Men också kropp(ar) att sova nära. ”Det är inte sex som är grejen i längden, åtminstone inte för mig. Det är bristen på sammanhang som gör mig illa.” Till exempel tror han inte att han blivit utbränd om han levt i en lycklig relation då när han kraschade. Han tror att en bra ”flock” (om det så är två eller flera) kan hjälpa individer att balansera problem så att de inte går överstyr. ”Jag tänker att vi var rätt ute när vi byggde kollektivhusen. Tänk om det bara hade varit ett första steg? Om vi konstruerat vårt samhälle kollektivt istället för tvåsam? För att inte tala om sex eller fyra timmars arbetsdag med full lön.”

Kapitalismen, patriarkatet och fascismen måste förstås avvecklas, säger H, men även om det någon gång skulle lyckas så har liberalismen lyckats splittra oss i tusen falanger som har svårt att nå varandra. ”Och jag är inte bättre än andra; jag vill också hänga med de mina. Vi är inte längre ett kollektiv av arbetare med gemensamma intressen.”

Jag frågar varifrån han hittar kraft och H svarar att han snarast gett upp och lagt sig till rätta i något slags vila, att han accepterat att han inte orkar, förmår, kan. ”I en Noam Chomsky-dokumentär dyker det upp en scen från en liten intellektuell vänstertidnings redaktion som blivit till en dröm i mig. De verkade bo ihop, hade arbetsmöten under frukosten och levde och arbetade, lekte fram sina dagar, så som det såg ut i min fantasi. Så vill jag ha det.”

## BEHOVET AV MER SAMVARO

*Snart går flickan i solen och talar om "kärlek".*

*Snart är hon dränkt i dess varma fett:*

*solskensfett, gemenskapsfett, förståelsefett,*

*sorgefett, osv. osv.*

ur *Ute skiner solen*, Sonja Åkesson

Jag inser att flera av de som velat svara på mina frågor om ensamhet är sådana som valt ensamheten, eller att vara själv. Jag tänker kring min egen känsla av ensamhet. Hur den pendlar mellan desperation och stark sorg för att sedan i kortare perioder kännas som det enda rimliga alternativet. Det är inte en frivillig ensamhet, även om det jag var jag som bröt upp ur en fjortonårig relation med barnens pappa, men går det att säga att den är ofrivillig? Liksom N tror jag inte att jag någonsin vill bo tillsammans med en man igen. Och liksom så många andra jag pratar med bär jag en längtan efter ett kollektiv boende, helst med andra ensamstående mammor, som liksom jag har tröttnat på det våld och förtryck som patriarkatet utsätter oss för. Men det är inte samma som att inte längta efter kärlek, efter att sova nära intill någon, och som flera andra varit inne på: dela upplevelser med. Även om jag har många vänner så längtar jag efter den där särskilda kommunikationen, ömheten, som uppstår i en "tvåsamhet". Det går inte att komma ifrån. Jag vill längta efter någon som längtar efter mig. Behöver bekräftelse, behöver bekräfta. Men de flesta män jag har träffat drar sig undan, eller blir elaka och dömande, och de kvinnor jag träffar blir vänner. När barnen åker till sin pappa är det som att jag andas med ytligare andetag, och som om golvet under mina fötter försvinner och jag måste balansera över en avgrund. Det händer att jag under de veckorna dricker för mycket. En stark känsla av att inte vilja vara bara med mig själv. Därför blir jag också avundsjuk på flera av dem jag lyssnar till. Som den självtillit som T säger att hon har, och den njutning som A känner när hon får komma hem till tystnad och soffa efter en lång dag på



jobbet, och L:s förmåga att ordna sitt liv efter sina egna behov. Eller när jag lyssnar på E, som inte ser det att bo själv som ett problem överhuvudtaget:

E har bott ensam sedan 2015, och innan dess bodde hon med en kompis. Hon har aldrig levt med en partner och identifierar sig som flersam. Ensamhet skulle hon bara känna om hon saknade vänner, eftersom hon är en social person. För henne är det nödvändigt att spendera tid själv, att få rå om sin tid och sina tankar.

Ordet "singel" tycker hon inte om eftersom det är ett ord som definierar ens vara utifrån ens kärleksrelationer, och ordet "tvåsamhet" gör att hon tänker på heterosexualitet och på en för kvinnor förtryckande institution. "Jag har en mer positiv syn på queer tvåsamhet men har ändå svårt att förstå monogami" — varför hon också är negativ till kärnfamiljen som samlevnadsform: "Men visst finns det en indirekt press i och med att samhället är uppbyggt kring och hyllar heteromonogami. Vilket är tråkigt, osolidariskt och ibland livsfarligt för kvinnor och barn." Hon vill ändå understryka att även om tvåsamheten har en hegemonisk ställning betyder det inte att bejakande av ensamhet är rakt igenom subversivt: "Tvärtom är ju individualismen ett ideologiskt problem. Vi behöver mer samvaro i samhället".

Amorös kärlek är inte viktig för E, kärleken till och från vänner är viktigare. Hon är heterosexuell men försöker leva kvinnotillvänt. När hon använt dejting-appar blir hon direkt påmind om den manliga blicken och "diverse härskartekniker". Hon säger att under pandemin kände hon för första gången en rädsla för att bli "svårt frivilligt ensam. Det pratades mycket i kärnfamiljstendenser, så därför uppskattade jag när regeringen förtydligade att det handlade om att undvika nya kontakter".

Hon kommer in på att ensamma kvinnor historiskt sätt alltid betraktats som en anomali eftersom de utgjort ett hot mot den patriarkala kärnfamiljen: "Därför har det istället reproducerats en myt om att de är 'sorgliga.' Som om det historiskt var mer 'sorgligt' att vara 'ungmö' än att vara sin mans egendom, bli lagligt våldtagen i äktenskapet och ständigt riskera nya graviditeter och till sist barnsängsdöd." Hon säger att hon själv ibland känt sig som en anomali i samhället, eftersom hon närmar sig fyrtio och lever ensam och utan barn, och att hon alltid blir upplyft av att läsa om kvinnor som levt utanför tvåsamhet och andra konventioner.

Om sin bakgrund säger hon att hon gör mycket tvärtom mot hur hennes föräldrar gjorde. Inte för att de var ett avskräckande exempel, särskilt hennes mamma är väldigt öppensinnad, "utan på grund av slutsatser jag kommit fram till senare, som har med politik och normkritik att göra". Hon är positiv till kollektiva boendeformer och familjebildningar men trivs personligen med att bo för sig själv. Hon tänker att lagar behövs ändras så att inte äktenskap och föräldraskap bara mellan två personer blir juridiskt fördelaktigt (som också A, L och F varit inne på). "Det behövs byggas bostäder på andra sätt, men framförallt måste det till ändringar så att kvinnor inte blir materiellt beroende av män och därför inte kan lämna en kvävande och farlig tvåsamhet. Vi måste kämpa för en politik som frigör kvinnor från män." En annan faktor hon tar upp, som behövs förändras, är tiden vi lönearbetar "som urlakar oss och gör att vi får mindre tid och energi till nya kontakter, föreningsliv, politik eller bara umgänge".

## ENSAMHETENS ROP OCH RÖTTER (ännu ett eget exempel)

*hur långt ifrån*

*hur nära*

*med vem*

*svara genast*

ur *Närhetsprincipen*, Hanna-Linnea Rengfors

Två vänner, en som har levt i USA och en som lever där nu, ville gärna svara på mina frågor. Även dessa tangerar en form av halvt frivillig-halvt ofrivillig ensamhet som går igenom i många av intervjuerna. När jag läser deras svar, liksom E:s ovan, så känner jag mig på något sätt utanför, eller bristfällig (jag jämför inte, jag ser en trygghet jag själv längtar efter att ha i mig själv). Jag behöver säga något om det:

Senaste tiden har mina utmattningssymptom förvärrats, det har delvis med engagemang att göra, svårigheter att sätta gränser, oviljan att behöva sätta gränser, tusen olika spår i huvudet, jobbrelaterade och socialt relaterade som korsar varandra och trasslar in sig, men jag ser också var någonstans, och när, orken plötsligt bara tog slut:

Det var en morgon, jag var bakfull men inte så farligt, och skulle ta mig från en lägenhet i Uppsala till stationen. Min andra dejt med en man som jag... inte fått upp någon riktig förhoppning kring, men i varje möte föds ändå ett hopp. Det verkar vara min disposition, och även om jag känner till hoppets rötter, och vet vilken desperation det hoppet kan utlösa hos mig (något jag lärt mig att hantera) så finns det ändå där. Det blir som om en fråga svävar omkring i rummet hos denna man jag ännu inte känner: Vill du ha mig? Eller ett rop: Säg att

du vill ha mig! En djupt — ja, i jorden, rötterna — liggande önskan: Säg att du vill ha mig så jag känner att jag finns! När jag skriver ut det känns det så barnsligt. Men det är ju det som är roten: barnets ensamhet. Och som en vän sa en gång om sig själv, angående svårigheten att sätta gränser: "Det har varit jag sen jag var liten, och jag har inte växt upp, men jag lär mig, det går långsamt." Det är samma för mig. En rot håller fast kroppen, en rot kan dras upp men då förloras ursprunget. Roten behöver erkännas. Men det som växer ovanför mark kan, med vetskap om roten, känna vind i sitt grenverk, få blommor att slå ut, kan dra till sig blickar, händer, intresse. Men inte bara det, det som växer och har vetskap om sin mylla, kan — tror och hoppas jag — växa i en ny riktning, mot en ny utsikt, nya insikter. Förändring.

Tillbaka till rummet där frågan ekar. Det är en låg viskning bara. Jag har lärt mig att skruva ner volymen. För jag vet att det är barndomens ensamhet som frågar, önskar. Behovet finns ändå i min kropp: Att känna mig viktig för någon, eller än mer: att känna mig hemma med någon. Trygg. Sedd. Seende. Beredd att växa vidare, lusten att bygga som finns i mina händer. Bygga gemenskap, det måste inte längre gå fort, bara det känns att det finns en grund: ett vi som ömsint provar oss fram. Men efter en stund i detta rum, som känns tungt och öppet på samma gång: tungt av osäkerhet, öppet av nyfikenhet, så säger mannen att han ännu inte kommit över sitt ex. Hör smärtan i hans röst, och just där och då känner jag hur myllan för växande liksom asfalteras. Inte heller här kommer jag, vi, att kunna blomma. Jag vill inte men börjar gråta. Anspänningen i nya möten. Frågorna och önskningarna som jag med stor ansträngning tystar ned. Han säger att jag kan väl stanna och sova över i varje fall, säger att han tycker om mig. Det är barnet som gråter, det är barnet som lägger sig bredvid — fast jag helst vill åka hem — och känner sig som ingenting.

Så på vägen därifrån, när han gått till jobbet, kommer tröttheten över mig. Utmattningen. Och gråten. Kanske ilska också? Kunde han inte sagt det på en gång? Men han ville kanske också få

något nytt att växa, bara att jag inte var rätt sorts planta i hans rum. Han kände det. Han berättade. Asfalterade. Jag gick mot stationen, tåget hem till ensamheten, och önskade att mitt envisa hopp någongång bara skulle kunna dö. Hur mycket enklare det vore. Hur mycket enklare det vore om jag älskade min ensamhet, älskade mig själv. Om roten var trygghet, rak och stolt, och slutade skrika efter närhet, ömhet, tröst, stöd, ömsesidigt överösande av kärlek och längtan, ocensurerad kommunikation. Om roten kunde säga: Vi behöver inte växa mer.

Nu till de två intervjuerna:

## OFÖRSTÖRBAR SÅRBARHET OCH SKRYMMANDE FÖRENKLINGAR

J har levt ensam i ett år, definitivt en ofrivillig ensamhet, säger hon, eftersom hennes expartner är fast i militärkuppen i Myanmar, och hon befinner sig i Sverige, ”den absolut sämsta platsen att dejta på, det finns studier som understryker det”. Hon har aldrig varit singel förut, levt i andra delar av världen i tjugotre år, ägnat sig åt skrivande, politiskt engagemang, resande, relationer. Det hon gör i Sverige är att jobba, träna (springa) och sova. Hon pratar mycket med vänner men har ingen energi att försöka träffa någon på ett romantiskt plan. Men glädje, för henne, är bara verklig om den är delad.

Det svåraste med att leva ensam är att andra tenderar att tycka synd om en. ”Som singelkvinna kan en inte tävla mot kärnfamiljen, en ses som en förlorare.” Samtidigt känner hon sig stark, och hon slipper drama. Som värst blir ensamheten när hon vaknar ur en dröm och ”hela psyket är i obalans” och ingen är där, eller när hon pratar med sitt ex och inser att det kan ta år innan de ses igen: ”Och han får inte gifta sig med mig eftersom jag inte är oskuld”.

Obehaget i ensamheten kommer och går. Hon har diagnosen borderline och har tidigare självmedicinerat med droger och alkohol och medvetet ätit för lite: ”Det har känts som om jag bara mår bättre om jag träffar män eller dövar mig”. Hon ser det som att diagnosen och ensamheten hör ihop: ”Min BPD kan ha lett till ensamhet, och den har förmodligen blivit värre på grund av ensamhet”. Samtidigt hjälper det, menar hon, att bli äldre, att få bättre självkänsla. Hon känner sig inte pressad att träffa någon, har underbara vänner, och några beundrare som får henne att känna sig bekräftad - även om hon inte är intresserad av dem.

Jag frågar vilken typ av person hon söker efter och hon svarar att det måste vara någon som liknar henne. Någon som är "äventyrlig, spontan, vacker, trasig, modig, rolig och snäll". Någon som är monogam och vill gifta sig.

Hennes föräldrar skildes när hon var fyra och hennes mamma har varit singel sedan 1984. "Jag mår dåligt för hennes skull, och är rädd att det ska bli samma för mig. Hon är den bästa människa jag vet, men jag vill inte vara singel i fyrtio år..." Hon säger att hon är skräckslagen inför att hamna på ålderdomshem. Hon vill kunna fortsätta resa, "det är mitt mål". Hon är glad över att hon är sin bästa vän, att det är en underbar startpunkt: "Jag överlever, och jag är oförstörbar."

Hennes vän M har levt med en partner eller kompis i någon form i ungefär fyra år. Han säger att de gånger han känner sig ensam är när han isolerar sig — det kan vara fysiskt, känslomässigt eller en kombination av båda. Ensamhet uppstår, menar han, när en inte blir hörd, inte sedd. Ibland kommer känslan av ensamhet från att känna sig utan förbindelse med omvärlden och att vara oförmögen att hålla fast vid en djup kontakt med andra. "Jag är antingen för långt ifrån människor som stimulerar min hjärna och kreativitet eller oförmögen att ta in den stimuleringen på grund av sådant som ockuperar en i vardagen." Desperation manifesterar sig i att han går djupare in i isolation "eftersom jag inte känner mig redo för världen, går in för att sova, träna, vilket blir en spiral där jag känner mig mer och mer ovillig att söka mig utåt. En mur byggs upp mot omvärlden, och det känns tillslut omöjligt att delta i några konversationer överhuvudtaget, för en känner sig så långt ifrån allt och alla. Jag skulle säga att fysisk ensamhet kan leda till psykisk ensamhet". Det sistnämnda är ett mönster han ser i sina relationer, att känslan av fysisk och psykisk ensamhet någongång uppstår.

Svårigheten med ensamheten är frånvaron av mening. Fördelarna är att kunna reflektera kring erfarenheter och idéer utan att bli avbruten av andras behov. "Ensamheten har hjälpt mig att uppskatta tystnaden i mitt huvud, och fått mig att förstå att jag måste bli mer självständig — så att jag någongång inte längre bryr mig om att vara tilldragande för andra. Att inse och acceptera att världen inte söker upp oss, vi måste söka upp den." När han inte känner sig bekväm med ensamheten gör han sig själv tillgänglig för andra och deras behov. Han letar hela tiden efter någon, längtar efter partnerskap som kombinerar kärlek med förståelse, men har inte använt någon dejting-app då han föredrar "den spontana gnista som kan uppstå genom att chansa och lära känna nya människor".

Tvåsamheten uppskattar han, även om den kan förstärka binära tillstånd och skymma andra former av relationer. Kärnfamiljen ser han som onödig men bekväm, "och kan fungera om det finns en sund balans". Hans föräldrar var unga, självupptagna, och förstod inte mycket om att ta hand om barn. Isolationen hemma och skepticismen rörande förhållanden har påverkat honom på djupet. "Min rädsla för att någongång bli en dålig förälder har förstås att göra med att jag inte vill vara som mina föräldrar." Han tror att dagens sociala trender drar åt förenklingar och mönster som är lätta att förstå. Tvåsamhet, kärnfamiljer — allt sånt erbjuder ett enkelt paketerat ramverk som uppmuntrar människor att sälja sig själva som en idé, en produkt, som andra i liknande situation kan relatera till.

Han har förlorat en partner i en överdos och kämpade länge efteråt med den erfarenheten, vad den innebar, även om det var ett skört och kort förhållande. Han är idag försiktigt optimistisk när det gäller relationer, går in i dem sårad nog för att bli sårad igen, som han uttrycker det, och tror att det är lättare att hitta någon om en inte letar. Vilket jag tänker förmodligen är sant, men svårt att praktisera.



Han säger att han får kraft ifrån att reflektera kring vad han har gjort för andra och vad andra har gjort för honom: allt han har erfarit och lärt sig. "Det finns styrka i vår gemensamma historia, och i att försöka hitta källor till glädje — så länge som vi är villiga att förändras. Vi behöver fortsätta hitta och visa alternativa vägar att gå och sätt att leva tillsammans, och lära oss av dem som kanske lever 'ensamma' men som finner mod och glädje i större sammanhang."

## EN SKADA SVÅR ATT REPARERA

T har en annan historia att förmedla: Hon har levt ensam sedan hennes senaste partner blev tvungen att lämna landet. Deporterad. Det var tre år sedan, och "det kändes som om hjärtat skulle ryckas ur kroppen på mig". De har sporadisk kontakt som glesas ut mer och mer, på grund av språkförbistring, tidsskillnad, och dålig uppkoppling där han befinner sig. Hindren blir för höga. Dessutom har hennes ekonomi kraschat efter all hjälp hon försökt bistå honom med, juridiskt etcetera, så chanserna att återförenas är minimala. Också på grund Sveriges asylpolitik förstås: hur svårt det blivit att forcera de geografiska gränserna i Fort Europa. Hon säger att hon vant sig, en "ofrivillig acceptans", och även om de saknar varandra, och han förstås vill återvända till Sverige, så är hon van att leva självständigt, och han är stark och företagsam. Det kanske finns en liten, liten chans, men hon tänker inte hoppas på det.

Hon tycker att ordet "singel" känns för hurtigt, att ordet solitär känns bättre, men i båda fallen om ensamheten är självvald, och det är den inte för henne. T kan inte riktigt säga om mannen som deporterades är hennes partner eller hennes ex. Han kommer från Irak och tyckte det var svårt att känna sig välkommen och hemma i Sverige. "Hela det svenska systemet är flyktingfientligt." T ser det som att hon mist sin partner på grund av avslag om ansökan om uppehållstillstånd "och det har krossat både honom och mig. Vi är båda lite som halva människor efter det vi gick igenom och den skadan är svår att reparera. Att system hindrar människor från att leva tillsammans kommer ingen av oss att acceptera eller reparera, även om vi av omständigheterna tvingas leva våra liv utan varandra". Förutom den utifrån påtvingade situationen så har hon både blivit misshandlad och stalkad av andra, men tror att hennes förmåga att läka "snabbt" har med hennes grundläggande tillit att göra och förmågan att knyta an till andra människor.

Tvåsamhet, för T, är att dela sitt innersta med rätt person, dela vardag och glädje och bördor. Hon försöker komma ut och träffa folk, sätta sig själv i rörelse: "Jag kan ibland få ett ryck och längta efter att hitta en ny man, eftersom jag ser mig själv som ofrivilligt singel. Jag försöker pusha mig till en ny relation, men tröttnar. Det går inte att quickfixa den där bristen på min ursprungsman." T säger att hon inte riktigt behövt vara desperat, eftersom desperation är något hon kopplar till farliga situationer och "det är inte farligt att vara ensam". En kan lika gärna känna sig psykiskt ensam om man lever i en fysisk tvåsamhet, lägger hon till, för att man inte känner sig sedd och förstådd.

Kärnfamiljen ser hon i sin bästa form som en källa till livslust, i sin sämsta form förstör den livslusten. Föräldrarna skilde sig när T var nio år, och hon upplevde att mamman blev mer självsäker efter det. Hon tror att vi idag har avvecklat behovet av äktenskap som institution, även om romantiken lever kvar hos många. Hon säger att hon har vänner som tror att de är "klara" för att de har en familj, men sedan skiljer de sig, så det var bara en period, en fas. De flesta av T:s vänner lever inte i kärnfamiljer. Självt har hon levt i kollektiv "och det var himla fint. Gillar idén att äta tillsammans, turas om med sysslor". Precis som A är hon inne på att samhället borde ha fler kommunala allaktivitetshus, så att inte allting är kapitaliserat. Hus med musik, dans, möten, odling, med mera. "Ställen där människors merkunskaper tas till vara på i ett mer kollektivt utbyte."

Om sin bakgrund berättar hon att hennes mormor ansågs vara en stark kvinna. Hon kom från Karelen och förlorade sin mans mentala hälsa till kriget. "Han kom hem som ett tomt skal." Hon tog hand om deras tio barn. Även T:s farmor var stark, farfadern var alkoholist och de hade åtta barn. "Och min mamma var stark när pappa lämnade oss. De är bra förebilder även om jag förstår hur svårt de hade det." Hon säger att ensamhet i alla tider

misstänkliggjorts av de som är etablerade i tvåsamhet/kärnfamilj. Hon kan kännas som ett hot, eller anses vara konstig; hennes ensamhet måste motiveras.

Kraften, efter den ofrivilliga separationen, får hon från att klara av att göra saker på egen hand, eller från jobbet, eller från sitt engagemang i asylärenden. "Jag finner en särskild styrka i att lyckas hjälpa en annan människa."

Samhälleligt behövs mycket göras, anser hon. "Det har verkligen gått bakåt med mycket, den offentliga sektorn behöver återuppbyggas igen. Vi behöver kommunicera öppet, eftersom det alltid kommer att finnas de som vill stoppa in allt i små lådor, pådyvla andra skam och skuld utifrån sina egna snäva värderingar."

## VI KAN INTE FORTSÄTTA MOBBA VARANDRA

Y kom till Sverige från ett annat land för sju år sedan. Efter att ha fått avslag på sin asylansökan deltog han, tillsammans med flera andra, i en hungerstrejk utanför Migrationsverket. Det var där jag första gången träffade honom. Jag var aktiv i Asylkommittén och kom förbi för att presentera mig och ställa frågor om deras behov och krav. Det var svårt med språket och Y var den som kunde bäst engelska. Han var också den i gruppen som vid första anblick verkade mest... jag har svårt att hitta rätt ord... positiv, social, det är fel... vid gott mod? Inte heller rätt. Men efter att jag lärt känna honom förstod jag ganska snart att detta att fly, att komma till nya platser, var en del av hans liv, hans vardag. Men det är bara en del, en sida, av sanningen.

När vi ses på ett kafé för min intervju påminner han mig om att han var elva år när han första gången var tvungen att fly och gömma sig. Detta på grund av den hederskultur, som inkluderar blodshämnd, som han växte upp med. Hans tre syskon bor i andra länder. De lämnade ursprungslandet vid olika tillfällen. Mamman och pappan är kvar och de har regelbunden kontakt. När Y samtalar med dem säger han alltid att han har det bra, även om så inte alls varit fallet, för det är onödigt, själviskt, att oro dem när de är så långt ifrån. Han har en bra relation till sin familj. Ibland måste han återvända för att ta hand om föräldrarna, som när deras lägenhet rasade ihop på grund av en jordbävning (som dödade många), hjälpa dem att hitta ett nytt, säkert boende. Han är orolig när han ska resa, men det att jämt bli visiterad och utfrågad, det är han van vid, kan till och med skratta åt det. Skrattar åt att min (vita) exmake en gång hade en fickkniv i innerfickan när han gick genom säkerhetskontrollen och det enda som hände var att vakten tog hand om den. Y hade snabbt tagits in för långa förhör.

Det är svårare att intervjua någon en känner väl: som bodde i min och min exmakes gillestuga i flera år (efter hungerstrejken); oerhört försiktig med att ta plats, vara i vägen, en fick nära på tjata på honom för att någon gång sitta med och äta. Åter igen: hans vana att leva gömd, göra sig osynlig. "Jag kände det som att jag störde hela tiden," säger han när vi ses, och när jag säger att vi absolut inte upplevde det så, så är det ändå lätt att förstå hans känsla. Han ville leva ett eget liv. Minns också hur han bröt ihop en gång när han stod ute och rökte, hur hans händer skakade. Darrningarna är medfödda men blir mycket värre under stress. De gjorde också att andra killar i klassen i ursprungslandet upplevde honom som svag, och han fick ta emot mycket stryk. Oron och stressen har legat över — hela tiden: För att bli upptäckt. För att inte få ett jobb. Inte få stanna. För att tvingas återvända och kanske bli hittad och dödad. Ensamheten i en radhuskällare i ett av Gävles finare områden. Att han var tvungen att bo någon annanstans medan jag och mitt ex separerade. I ett ännu mindre rum, utan tillgång till varken dusch eller kök. Efter separationen flyttade Y tillbaka till min exmakes källare, tills han fick sängplats i en delad lägenhet, och först nyligen — för första gången — har en egen plats att bo på, där han inte behöver gömma sig.

Jag frågar hur det var att komma ensam till Sverige: "Det är som en film i huvudet, när jag är ensam tänker jag på det, drömmer om det på nätterna. Det kändes som om jag var en bäbis, som kom ut till en helt ny, okänd värld." Han kunde ingenting om Sverige, språket, vilka pengar som används. Men han säger att han har lärt sig mycket, "från första dagen jag kom hit", förändrats, ändrat sin livstil, mentalitet. I ursprungslandet kunde han inte känna hopp, hade inget mål. "Jag litade mycket på Gud. Men vi måste ändra våra liv själva. Vad ska Gud göra?"

Han var 21 år när han landade på Arlanda, rädd, kände sig hopplös, förvirrad. Letade efter bussen till Stockholm. Letade efter polisen. Beskriver hur trött han var, och hungrig. Hittade polisstationen. Gav sitt pass och sa att han ville söka asyl. Polisen kollade upp hans historia,

såg att han var "ren", beställde en taxi (han berättar att det kändes konstigt att någon tog hans packning och öppnade bildörren åt honom). När de reste mot Märsta var han rädd att han skulle bli skickad tillbaka. Han såg skyltarna över vägen, och när chauffören inte svängde mot Arlanda kände han lättnad. Men i flyktingförläggningens sovsal kom rädslan tillbaka. Han kände inte att han kunde lita på någon. Efter intervjun dagen efter skickades han till en annan förläggning, men ingen berättade var han var på väg. Han kom till Migrationsverket i Gävle där han bara stannade några nätter. "Det kändes bara konstigt hela tiden. Vad ska hända? Hur ska det bli?"

Han flyttades till en förläggning i Järvsö — som tidigare varit ett turisthotell — där han blev kvar en dryg månad. Det låg långt från närmsta affär. Men sommaren var på väg. "Jag hade ingen erfarenhet av att bo med så många främmande människor. Och jag visste aldrig någonting. Vad ska hända nästa dag?" Han skulle stanna där tills beslutet kom. Fick en jurist som han träffade i Stockholm, inför ytterligare en intervju på Arlanda. Han berättar att han fick information om hur han skulle ta sig dit, "men jag hade aldrig åkt tåg förut". Tolken sa till honom, på intervjun, hur han skulle svara, men: "Jag ville vara ärlig, berätta min sanning om dödshot och ständig flykt och rädsla."

I Järvsö bodde det drygt tio personer från samma land som han, och det var konstanta konflikter med andra nationaliteter. Y ville inte vara del av bråket, kände sig hotad, och flyttades igen. Träffade två människor på det nya boendet som pratade om hungerstrejk. I samma veva fick han avslag på sin ansökan. Då bestämde han sig för att vara med på hungerstrejken. De ville först vara i Stockholm utanför regeringshuset, de flesta offer för blodshämnd, men en organisation rekommenderade att de skulle hungerstrejka utanför Migrationsverket i Gävle i stället, han minns inte riktigt turerna, men minns att de från början var 24, och sen bara sju som reste till Gävle, väl där anslöt sig fler utsatta. "De här

erfarenheterna har påverkat mig jättemycket, det försvinner aldrig från min hjärna, men, som sagt, det är som en film, eller en mardröm. Inte ett trauma, men ett dåligt äventyr." Han säger att hjärnan slutade fungera och att responsen de fick var antingen "stackars er eller total ignorans". Sen blev det konflikter mellan de som hungerstrejkade, och då kom han att bo i gillestugan hos mig och min dåvarande make.

Jag frågar om han känner sig ensam nu. "Ja självklart", svarar han, eftersom han bor ensam, är ensam, och inte har någon att prata med. "Jag känner mig ensam hela tiden. Jag har vänner, arbetskamrater, men om jag behöver prata och mår dåligt så är den personen inte där", men oftast vill han inte berätta, inte lägga sin stress på någon annan. När han känner sig ensam pluggar han svenska, vill utbildas till CNC-operatör. Tar bort sina tankar genom att läsa kurslitteratur, och bli trött.

Y säger att hans motivation är föräldrarna: "Jag vill så gärna kunna hjälpa dem att få ett bra liv de sista åren, och att de ska vara stolta över mig." Pappan har varit sjuk, och också mamman har hälsoproblem.

Han vill gärna träffa någon, bygga en familj, det är ett framtidshopp, Han känner sig aldrig desperat, men hopplös. "Jag har känt mig trött från livet, jobbet, stressen, Sverige. Det fanns en period när jag bara ville ge upp, men sen tänkte jag: varför ska jag slänga sju år i soporna, när jag kämpat så mycket?"

Förutom föräldrarna saknar han sol, det sociala, värmen mellan människor i hemlandet. Falskheten tycker han är så mycket tydligare i Sverige. "Det går inte riktigt att hitta värme i Sverige." Samtidigt uppskattar han hur vi byggt vårt land, uppfostrar våra barn, bygger våra relationer: "Mannen dödar inte sin fru för att hon vill skiljas, här i Sverige är det en liten



procent där det sker men inte där jag kommer från, där är sånt vanligt." Varannan veckagrejen tycker han är fin, när den fungerar. Och att det pratas om mänskliga rättigheter och kvinnors rätt.

Jag vet att Y upplever rasism. "Mer och mer, överallt. Det handlar om nationalitet, men det spelar ingen roll varifrån vi kommer! Vi måste bli mer positiva gentemot andra människor. Bara en liten procent är idioter. Rasismen är en del av min tillvaro här." I början blev han arg, sen blev han van, och ignorerar rasisterna. "Men det är svårt med anpassningen, acceptansen. Med tiden kan det fixas. Rasismen är inte vårt fel, men inte svenskarnas heller egentligen, ni måste gå med på att människor med andra kulturer lever mitt bland er."

Jag frågar hur han vill att hans liv ska se ut, och han svarar snabbt: "Färdigutbildad, ett jobb jag älskar, fru och två döttrar." I ursprungslandet var det viktigaste att få söner, och han kunde inte förstå det. Eller jo, kanske då, men inte nu längre.

"Människor blir så ofta sedda som objekt, men vi är här tillsammans. Vi måste acceptera varandra. Varför ska jag behöva lida för nånting jag inte gjort? Och samma med kvinnor, hur de behandlas av män. Varför ska vi mobba varandra?"

## ENSAMHETSSAMHÄLLET

*Det självklara glor uppfostrande på alla de som inte fått det*

*För alla andra är det osynligt*

ur *Urmodern*, Åsa Schagerström

Jag tänkte innan jag började skriva att ensamhet var något alla kan relatera till. Och det var inte fel, alla människor kan i någon form, eller olika former, känna ensamhet, men det är som om själva ordet väcker om inte anstöt så alienation. Jag tänker att det bara ett fåtal som jag pratat med som vill förknippas med ordet, men att jag inte kan släppa det. Återkommer till när barnen åker till sin pappa, efter all närhet, kommunikation, och rutinerna som följer med att vara halvtidsmorsa — grunden som försvinner, och hur svårt det är för mig att stå på mina egna ben. Det har med min bakgrund att göra.

Solitär känns för mig som ett mer isolerat ord. Som att vara en ensam krigare. Men med barn som finns, även när jag inte träffar dem, är jag varken ensamstående eller solitär. Det är sant dock, att utan deras direkta närvaro måste jag kämpa. Men då skulle jag hellre kalla mig för en kämpe, som balanserar över avgrunden fast jag aldrig faller ner så djupt så länge jag ser barnen framför mig; växande, levande, alltid i mitt liv om än inte fysiskt. Därför tänker jag också att när de inte här, när avgrunden öppnar sig, och vinet dövar, att solitär är ett bra ord om en får koppla det till någon slags partisan kanske. Någon som från höga berg och täta skogar kämpar för att känna sig fri.

Min ensamhet har också med mina utmattningssymptom och återkommande panikångestattacker att göra. Det blir ansträngande att vara i sociala sammanhang. Att känna

pressen att le, ingå, konversera. Jag har aldrig kunnat tillåta mig att vara någon som sitter tyst i ett hörn. Jag har alltid känt att jag måste prestera, tills kroppen säger ifrån.

I intervjuerna återkommer ordet "behov". Någon skrev till mig: "Jag hoppas att du har någon som tar hand om dig också." När gråten kom förstod jag att det är precis det jag behöver, och att jag genom hela mitt liv har haft svårt att be om hjälp. Även om jag är bra på att skriva om behov, är jag dålig på att kommunicera, eller ens inse, vad jag behöver.

I intervjuerna återkommer också orden: Sammanhang, samvaro, gemenskap. Jag tittar igenom de olika sorters ensamhet, eller "självhet" (som autocorr symptomatiskt nog vill få till "självhat") som jag fått ta del av, stryker under och plockar ut olika tankar, önskningskrav (som bland annat just tar upp behovet att prata om olika sorters ensamhet):

- \* Bättre ekonomisk säkerhet för alla, höjda kvinnolöner — så att kvinnor kan ta sig ur destruktiva relationer som ofta innefattar beroende av mannens inkomster (kämpa för en politik som frigör kvinnor från patriarkala strukturer)
- \* Trygghet som ensam kvinna att kunna vistas utomhus om kvällarna
- \* Slippa slåss mot byråkratiska väderkvarnar
- \* Forum för att tala om närhetslängtan och övergivenhetskräck
- \* Möten utanför det digitala: Fritidsgårdar för vuxna. Kommunala allaktivitetshus — utan kapitalistiska intressen och gärna över generationsgränser
- \* Lättare och billigare att få terapi som lidande av ensamhet
- \* Prata mer om könsroller, om mående och känslor, inte minst i skolorna och från tidig ålder
- \* Värdera psykisk hälsa som lika viktig som fysisk hälsa
- \* Nya former av bostäder: Kollektiva boendelösningar, rum för storfamiljer
- \* Lägga mindre politiskt och kommersiellt fokus på kärnfamiljen
- \* Villighet till förändring (samhälleligt och personligt)

- \* Sex eller fyra timmars arbetsdag, för att frigöra tid för intressen, föreningsliv, politik, umgänge
- \* Återuppbyggnad av den offentliga sektorn
- \* Öppnare gränser och ett humant mottagande av flyktingar — som förhindrar att människor ofrivilligt separeras (och underlättar återförening) och som motverkar segregation och rasism: gör det lättare för utlandsfödda att komma in i det svenska samhället

Skulle jag, eller någon, känna sig lika ensam i ett samhälle som tar avstamp i kollektiv (och) omsorg? Det egna rummet tar de flesta upp som viktigt för att kunna samla tankar och bli mer självmedvetna/självförstående. Den radikala självomsorg som jag tidigare nämnt handlar ju om att lära känna sina behov och ta med dem ut i världen, och in i andras liv. Att vara sin egen bästa vän, som N så vackert säger. Hur svårt, hur viktigt, hur nästan omöjligt det kan kännas. Ensamhetens rötter. Ett övergivet barn. Att känna sig dålig, åbakig, för att "ingen vill ha en". Att göra saker en egentligen inte vill, sexuellt eller utbrännande, för att slippa vara ensam, stötas ut. Klyschor vi lever med: *Ensam är stark. Själv är bäste dräng. Du kan inte älska någon annan om du inte älskar dig själv.* Längtan efter att uppslukas av ett vi, följa den hand som sträcks ut. Eller, som R säger, att vi blivit så bra på att leva individuella liv att vi inte längre vet hur vi bygger broar över till andra (och E som lägger till: Individualismen är ett ideologiskt problem). Att se andra. Att inte tänka kring den ensamhet vi möter utanför oss själva att den är någon annans ansvar (som A är inne på: att det inte borde vara en lyx att som barn ha många olika vuxna omkring sig). Att heller inte tänka att den ensamhet vi möter i oss själva bara är vårt eget problem. Att se att klassklyftor, individualism och vita privilegier skuffar ut människor, in i ensamhet, som H är inne på: att nyliberalismen har splittrat oss. Jag tänker på resultat, prestation, nytta, framgång. Att visa upp sig själv som en vara, inte en hel och splittrad och konstant vardagskämpande människa. Att se, som M säger, att även om vi är olika

så står och går vi på samma historiska grund, där strider har utkämpats, där strider kan fortsätta utkämpas eller påbörjas.

Ensamhet kan kännas som en skada, en lättnad, ett skydd. Men behoven som människor pratar om handlar om den större bilden, och påvisar ett helt annat samhälle än det vi lever i. Ett samhälle där vi jobbar mindre, har stabila skyddsnet, och fler alternativ till normerna.

Utan något som helst tvivel är vårt kapitalistiska system, där värde räknas i pengar, det största och farligaste hotet mot vår hälsa, och den makt som styr vilka som hör till och vilka som hamnar utanför. Vi kan känna ensamhet från barnsben men i en alternativ värld, baserad på jämlikhet och omsorg, skulle det alltid finnas människor omkring som kan fånga upp oss innan vi faller. Solidaritet är ett ord som hakar i och fyller ut ordet solitär.

Det är vad berättelserna i den här texten visar: Den ofrivilliga ensamheten, som påverkar vår hälsa mer än något annat, kommer inte att minska så länge som kapitalismen råder, och med den patriarkala och fascistiska strukturer — som vi som vill leva annorlunda måste kämpa oss trötta, utmattade, mot. Att leva lyckliga ensamma kräver att vi kan leva fria tillsammans, och vice versa.

Flera av de intervjuade lägger stor tilltro till kommande generationers medvetenhet kring begränsande normer, och vetskapen om att dessa bara kan bekämpas om så många som möjligt bryter sig loss och krok armar. Men vi är också många som inte tänker sluta leta efter vilka vi behöver vara, förändras, och fortsätta hoppas på en famn som håller, om det så är en mänsklig famn eller samhällets — när det kommer till insikt om sina brister; hur det skadar, lurar, skrämmer oss in i ensamhet.

## ENSAMHETENS PLÅSTER

Vaknar bredvid min yngsta. Hon höll min hand tills hon somnade, sen släppte hon taget.

Vaknar inte ensam, men när hon klivit upp för att göra sig ordning för skolan kommer tårarna, känslan: Jag vet inte var jag ska ta vägen. Trots närhet hela natten: Att också få vara liten bredvid någon. Efter att min yngsta somnat fick jag sms från en kille jag dejtade för länge sen som ville ses och ha sex. Jag svarade att jag inte vill det, mycket har hänt sedan vi sist sågs, skrev jag, "jag vill bara bli omhållen". Han svarar inte på det. Jag tänker, kanske fördomsfullt, att han inte förstår. Det var något jag minns att N berättade om, som inte finns med i denna text, att hur ska vi kunna prata om vår ensamhet med någon som befinner sig på en helt annan plats, i sitt liv, i sig själv. Det blir ett glapp, ett gap, som öppnar sig, och där finns ingen bro över: vi talar olika språk, för att vi behöver olika former av närhet, olika plåster över ensamheten. Om vi inte kan kommunicera kring detta, om en människa inte ens ser att bron existerar, går det då verkligen att plåstra utan att såret under blir större?

När jag lämnat min yngsta på skolan hör jag på radion en ny rapport från Unicef om barn och ungdomars ökade depressioner under pandemin: det gäller över hela världen. Barn och ungdomar som förlorat sina sammanhang när de inte kunnat gå till skolan. Och det handlar inte om skolarbetet utan det sociala, och att ha andra vuxna omkring sig än bara föräldrar. Det understryks dock att även innan covid-19 gick det att se en ökning i unga människors psykiska ohälsa, men att det inte uppmärksammats ordentligt.

I den här delen av världen, som heter Sverige, tror jag att vi tänker — och särskilt kring våra unga — att det kommer att ordna sig. Det liknar det många säger till mig: Du kommer att träffa någon som är bra för dig. Ofta med tillägget: för det är du värd. Jag tror inte på ett sånt

värde, åtminstone inte om det inte gäller för precis alla. Problem, som depression, djup känsla av ensamhet, löser sig inte automatiskt. Det är inte bara att växa upp, skärpa sig, se vad en har.

Jag hade en vän som jag kunde dela allt med, tills hon gick in i en relation och blev "lycklig". Nu är det enda hon pratar om att välja ljuset och glädjen. Vi kan inte välja det. Det ansvaret kan inte läggas på individen. Om det finns ett sådant ljus och sådan glädje så måste det välja oss, och det kan bara ske i ett öppnare, mer solidariskt samhälle, där ett jag bjuds in till ett vi.

På radion, när jag hämtat min yngsta, säger någon: Varje dag är en möjlighet att bli någon annan. Hmm, säger jag till mitt barn, jag undrar vem jag ska vara i morgon då. Hon skrattar. Sen ser hon lite bekymrad ut: Du ska vara min mamma.

Ändå, tanken, kan jag låtsas bort min sorg och min längtan? Kan jag gå in i morgondagen och släppa hoppet om Någon? Är det möjligt att den tunga tomheten när barnen åkt en dag kan fyllas av något lätt och läkande som inte är kopplat till en annan människas kropp?

Tar fram en bunt diktsamlingar. Jag gör det ibland för att få hjälp att tänka. Den första jag drar fram ur bokhyllan, på måfå, är Majken Johansson, som skriver *Till en bedövd*:

*Verkligheten behöver dig och tycker om och vill ha dig  
i kraft av skönheten och det goda och all vänlighet och ropar  
fly inte och fly inte utan hör mig och tro mig för jag älskar dig*

Skriver:

*Felet med våra frågor är att vi överger dem.*

*Nu lutar skogen åt fel håll,*

*Snart faller den sitt sista träd,*

*Och ingen stödjande vind för handen*

*Att skriva ja eller nej*

*/.../*

*Felet med våra frågor var att de övergav oss*

Skriver:

*Ett under är det, att vi inte är ensamma.*



## ENSAMHETENS EPILOG

*Jag är fullt synlig*

*även i mörker*

ur *Sjuk Fågel*, Elisabeth Rynell

Precis när jag skrivit det jag tänkte var den här textens avslut får jag höra om en bekant vars sambo plötsligt och oväntat insjuknat och dött. En fyrtioårig man, med barn och ett stort engagemang i samhällsfrågor. Flödet på sociala medier fylls av saknad efter en älskad människa.

Jag tänker förstås på de som lämnats kvar, i chock och sorg. Tänker på den ensamhet som döden lämnar efter sig. Om det så är genom sjukdom, olyckor, suicid, eller ålderdom. Tänker på att inget kan mätas mot någonting annat när det kommer till förluster och ensamhet. Döden går, i de flesta fall men inte alla, utanför systemet. Där är den en smärta som måste gås igenom. Ett tomrum att långsamt vada, släpa sig ur. S kommer in på det i sin betraktelse av svanar, men i övrigt rör inte denna text vid dödens tomrum. Eller hur många människor som dör av ensamhet som antingen har föregåtts av eller resulterat i ohanterliga psykiska svårigheter — som varken får uppmärksamhet, hjälp, eller kärleksfulla eftermälen på sociala medier. Begravningar utan närstående och vänner. De finns också. Liksom de kvinnor som dödas av sina män, efter tid av isolering på grund av psykisk och fysisk misshandel, och barnen som lämnas kvar.

Ensamheterna hör ändå ihop. För även om statistiken mäter den utifrån (eller inte) så går den inte att värderas. Den bärs olika. Den är asymmetri: Orättvis och skev, förintande och högst verklig.

Drömmen om kollektivets famn — skyddande, stöttande — kvarstår, oavsett ensamhetens form.

Diktsamlingar jag citerar ur:

*Stamina*, Bella Batistini (it-lit, 2021)

*Mörkret inuti och fukten*, Arazo Arif (Bonniers, 2020)

*Look*, Solmaz Sharif (Rámus förlag, 2016)

*Närhetsprincipen*, Hanna-Linnea Rengfors (it-lit, 2020)

*Ute skiner solen*, Sonja Åkesson (Rabén & Sjögren, 1965)

*Dikter*, Majken Johansson (Bonniers, 2002 - dikterna skrivna 1956 och 1958)

*Sjuk fågel*, Elisabeth Rynell (Bonniers, 1988)

&

Den broderade boken:

*Urmodern*, Åsa Schagerström (Syster förlag, 2019)

\*

På Spotify går det att leta upp spellistan *Solitärer* och lyssna på de låtar som människor har lagt till, låtar som tröstar och stöttar dem. Lägg gärna till din egen tröstlåt.

Tack alla medverkande i denna text. Tack Anne-Marie Höglund för korrekturläsning.

Tack Kultur Gävleborg för projektpengar.

Ta hand om er, ta hand om varandra!