

Er ensomhed en fiasko?

Med en kritisk diskussion af neoliberalisme spørger forfatteren, om det er politikere og medier, der skaber ensomhed som problem?

Efter at have givet et interview til en dansk avis for nylig, modtog jeg en række e-mails. I interviewet havde jeg givet en beskrivelse fra mit etnografiske feltarbejde på Sydsjælland blandt ældre mennesker – særligt mænd – som ikke kunne genkende sig selv i de aldringsidealer, som i en årrække er blevet promoveret via de danske medier. De efterfølgende e-mails blev sendt til mig af personer, som havde læst artiklen, og som ønskede at udtrykke deres støtte i forhold til de fortællinger, jeg præsenterede. Igennem disse korrespondancer fik jeg en værdifuld og uventet indsigt i den måde, hvorpå ensomhed opstår som en social erfaring. I flere af e-mailsene blev det beskrevet, at personen havde meget lidt behov for social kontakt i hverdagen, men alligevel blev aleneheden skamfuld.

Særligt én beretning indfangede kernen i problemet. Den blev sendt til mig fra en ældre mand, som for nyligt var gået på

handler det om at komme ud blandt andre og for himlens skyld ikke være hjemme alene. Juleaften er det nærmest en dødsynd at ville have for sig selv. Som du siger i artiklen, oplever jeg mig selv som værende en fiasko, når jeg ikke allerede nu har meldt mig til korsang mandag, gymnastik tirsdag, osv. Det føles som om, jeg slet ikke kan finde ud af dét med pensionering, fordi der bliver holdt dette billede op foran mig om, hvordan man gør det *rigtigt*. [...] Nu må jeg jo passe på, at jeg ikke bliver ensom osv. Det hører jeg igen og igen.”

Dét, der bliver beskrevet her, er en virkelighed, hvor social tilbagetrækning er skamfuldt, og hvor en livslang stræben efter selv-realiserende og selv-optimering er blevet et moralsk imperativ: vi skal hver især realisere vores potentialer. Spørgsmålet er, hvordan presset mod selvrealisering er opstået, og hvorfor dette pres er så svært at modsætte sig? Som den

har påpeget, så har neoliberalismen ”to ansigter” (Larsen & Stone, 2015). Neoliberalismen har på én gang hensigt at udvide det private marked, samtidig med at den forsøger at styrke den offentlige sektors evne til at guide social og økonomisk adfærd via konkurrence og incitament. Det betyder, at neoliberalismen på én gang, og på paradoksvis vis, er baseret på et ideal om statens tilbagetrækning – gennem frie markeder, privatisering af kerneområder inden for den offentlige sektor og frie valg for forbrugerne – samtidig med, at staten ekspanderer gennem en intensiveret indgriben i borgernes liv. Som Rose argumenterer for, med solid forankring i Foucauldiansk magtteori, så ses denne ekspansion ved, at borgeren frivilligt internaliserer de neoliberale logikker i sine aktive forsøg på at optimere sig selv livet igennem.

Sundhed fremhæves ofte som et kerneeksempel på, hvordan neoliberalismen installerer sig i borgerens liv: Vi forstår i dag vores individuelle sundhedsstatus som et resultat af de valg, vi træffer i vores liv. Hvis jeg får kræft, er det fordi, jeg har valgt at ryge; diabetes skyldes, at jeg har fravalgt sund kost og motion; etc. Vi er således blevet gjort ansvarlige for vores eget helbred. I kombination med selv-optimering som et ideal, så fremstår sundhed som en særlig moralsk værdi – en værdi, som bliver forstærket gennem et udbredt fokus på sundhed i den danske offentlighed. Konsekvensen er, at vores individuelle sundhed er blevet del af en ideologisk praksis, som går under betegnelsen *healthism* (Crawford, 2006).

Ligeledes er neoliberalismen blevet anset for at være en af de drivende kræfter bag et vestligt paradigme kendt under betegnelsen *suksessfuld aldring* [1], hvorigennem alderdommen portrætteres som en periode af livet med nye mulighe-

pension efter at have haft et ansvarsfuldt og stressende arbejde på et rådhus i mere end 30 år. Han skrev: ”Min oplevelse er lige nu, at jeg er kommet fra et hamsterhjul til det næste! Folk spørger hele tiden, hvad jeg så har planlagt – hvad jeg skal til at gå til – hvilke interesser, jeg nu vil dyrke osv. Ældre Sagen har lige haft et år med fokus på ensomhed blandt ældre, og også her

indflydelsesrige sociolog Nikolas Rose har argumenteret for, knytter svaret sig til den neoliberale vending, som man har kunnet identificere i industrialiserede lande på tværs af kloden indenfor de seneste årtier (Rose, 2001). Neoliberalisme betegner en række reformer og sociale strategier, som forsøger at fremme det frie marked. Men som kritikere af disse reformer



Det grundlæggende problem ved den nuværende diskurs om aldring er, at hvis den socialt aktive livsstil er et succeskriterium, så må social tilbagetrækning i alderdommen forstås som en fiasko.



Henrik Hvenegaard Mikkelsen

Post.doc. ved Institut for Antropologi og
Center for Sund Aldring Københavns
Universitet.

hvenegaard@anthro.ku.dk

der for selv-realisering og socialt og aktivt samvær. Som en lang række forskere har påpeget i de seneste år, er sådanne optimistisk aldringsdiskurser tæt knyttet til bredere politiske strategier, som har til hensigt at mindske presset på de offentlige sundhedsudgifter, som, forventes det, stiger i takt med, at de ældre borgere lever stadig længere.

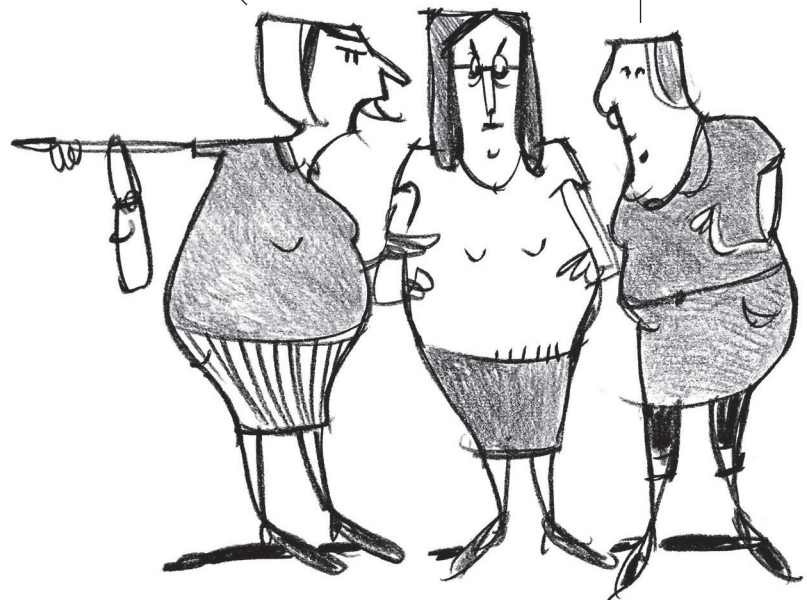
I den forbindelse er det dog vigtigt at påpege, at succesfuld aldring ikke forstås på samme måde i alle lande. Antropologen Sarah Lamb (2014) har eksempelvis

beskrevet, hvordan succesfuld aldring i en amerikansk sammenhæng knytter sig til idealer om individet som afgrænset, uafhængig og *fit*. Blandt amerikanere, skriver hun, udgør udsigten til at blive afhængig af sine børn i alderdommen en grundlæggende kulturel frygt, og tab af førlighed i alderdommen opleves derfor som meget skamfuldt. Af den årsag forsøger mange amerikanere at opretholde 'fitness' gennem træning, for derigennem at kunne tage vare på eget liv.

Uafhængighed er også et vigtig element



Det ERRRRR
virkeligt sært,
at hun drikker
sin kaffe alene!



Hun må være
MEGET ensom

i den danske tilgang til succesfuld aldring. Men set i lyset af den danske velfærdsstat, er der få danskere, som forestiller sig, at de kan ende i en situation, hvor deres børn skal passe dem. Det, som i stedet fylder meget i den danske tilgang til succesfuld aldring, er frygten for social isolation og ensomhed i alderdommen. Dette reflekteres i idealer om, at man skal være del af sociale netværk livet igennem. Kendetegnende for succesfuld aldring inden for den danske velfærdsstat er, at tabet af socialt netværk opleves som et personligt, moralsk nederlag. Herved er "ensomhed" i befolkningen kommet til at spille en særlig rolle i Danmark.

Ensomhed i fokus

Inden for aldringsforskningen bliver det ofte fremhævet, at isolerede og ensomme ældre mennesker er "usynlige befolkninger": De udgør en del af befolkningen, som tildrager sig forsvindende lidt opmærksomhed fra politikere, sundhedssektoren, medier og den brede offentlighed (Gusmano & Rodwin, 2010: 47). Men i de seneste år er ensomhed i forhold til aldring blevet et kerneområde inden for diskussionen af folkesundhed i Danmark. Én af grundene til, at ensomhed er genstand for megen opmærksomhed, skyldes, at internationale studier har vist sammenhænge mellem ensomhed og risiko for diverse kroniske sygdomme og depression (Wethington & Pillemer, 2014). En nyere spørgeskemaundersøgelse (Lasgaard & Friis, 2014), som ofte refereres i de danske medier, mener at have påvist, at 210.000 voksne danskere – 4,6% af befolkningen – er ensomme, og Statens Institut for Folkesundhed (2010) har vurderet, at ensomhed koster det danske samfund ca. 300 millioner kroner årligt på grund af de negative sundhedsrelaterede effekter ved svage relationer. I både akademiske diskussioner og i medierne

konstateres det ligeledes, at ensomhed er lige så usundt som at ryge 15 cigaretter om dagen. I de *Nationale mål for danskernes sundhed de næste 10 år*, som den danske regering udsendte i januar 2014, fremgår det, at "[andelen] af ensomme danskere på 16 år eller derover skal reduceres med 10 pct." (Regeringen 2014: 10).

Men udover at det kan være svært at afgøre, hvorvidt ensomhed er årsag til sygdomme og sindslidelser, eller om det er den anden vej rundt, så står ensomhedsforskningen over for en mere grundlæggende udfordring: Det er meget svært at udtale sig objektivt om menneskers subjektive oplevelse af ensomhed. I diskussionerne om, hvordan man skal bekæmpe ensomhed i medierne såvel som i den akademiske litteratur – udelades det ofte, at man ikke er enige om, hvad ensomhed i virkeligheden er, og hvordan det adskiller sig fra relaterede begreber såsom 'alenehed' og 'social isolation'. Der findes ganske enkelt ikke en universel definition af begrebet.

Hvor man indenfor psykoanalytisk teori ofte forbinder ensomhed med tidlige oplevelser i barndommen og/eller en manglende evne til at opretholde meningsfulde relationer i voksenlivet, vil filosoffer tale om den eksistentielle ensomhed som mange – hvis ikke alle – mennesker til tider deler. For nogle filosoffer er ensomheden selve kilden til kreativitet, imens andre filosoffer forstår ensomheden som det sygelige i mennesket – det, der forhindrer os i at være aktive, politiske mennesker. Antropologer undersøger, hvordan ensomhed konstitueres kulturelt og belyser, eksempelvis, hvordan ensomhed opleves og forstås i et givent samfund. Alle disse tilgange, som ikke er skarpt afgrænsede fra hinanden, har noget væsentligt at bidrage med i forhold til, hvordan ensomhed kan forstås. Men samtidig kan ensomhed

belyses fra så mange vinkler – og derved tillægges så vidt forskellige årsagsforklaringer og konsekvenser – at man kan blive i tvivl om, hvorvidt forskerne taler om det samme fænomen (Mikkelsen 2016).

Skaber samfundet ensomhed?

I programmet *Kejser* på P1 kunne man den 30. januar i år høre inviterede gæster tale om ensomhed under overskriften "Tør du sige, at du er ensom"? Interessant var det, at gæsterne faktisk havde meget svært ved at indrømme, at de føler sig ensomme, selvom temaet for udsendelsen omhandlede vigtigheden af at få aftabuiseret ensomheden. Det blev dog gjort klart, at alle i studiet havde oplevet ensomhed på forskellige *tidlige* tidspunkter i deres liv. Denne tidlige forskydning og debatten i det hele taget gjorde, at man som lytter fik en underlig fornemmelse af, at ikke alene var gæsterne kommet ud på den anden side af ensomheden som mere afrundede individer, de havde også hele tiden været omgivet af folk, der elskede dem, og som hjalp dem igennem den svære tid. Det blev på den måde slået fast, at vi her havde at gøre med individer med et stærkt netværk og ny selvindsigt. Men tabuiseringen af ensomheden, den blev der ikke rykket ved. Kunne man have forestillet sig, at én af gæsterne havde indrømmet, at han eller hun græd sig i søvn i aftes, at han eller hun følte sig uelsket og overset og sad med en knude i maven af ensomhed lige nu? Ville dét have udfordret tabuet – eller ville personen være blevet stemplet som patetisk, hvorved tabuet kunne vende tilbage i stærkere form? Selvom flere taler om ensomhed, synes begrebet at være omgivet af et besynderligt fravær af nysgerrighed. Vi har allerede besluttet os for, at ensomhed bør bekæmpes.

Så hvad er ensomhed? Selvom man kan forsøge at besvare dette spørgsmål ved

at konstruere stadig mere nuancerede afgrænsninger og modstillinger (hvor ensomhed adskiller sig fra eksempelvis 'alenehed' og 'social isolation'), så er det tilsvarende vigtigt at undersøge, hvordan ensomhed som begreb cirkulerer mellem videnskaberne, medierne og offentligheden – en proces hvorigennem begrebet tilegner sig nye, moralske betydninger.

Med dette som udgangspunkt kan man stille følgende spørgsmål: Hvis man forestiller sig, at ensomhed ikke handler om, hvor mange relationer man har, men i stedet, hvordan relationerne bliver bedømt subjektivt, kunne man så forestille sig, at denne bedømmelse påvirkes af fortællingerne om ensomhed i medier og offentlighed? Med andre ord, kan de seneste års fokus på ensomhed som et udefinerbart, negativt begreb – fra politikere og medier have været med til at skabe ensomhed som oplevet, ufrivillig alenehed? Det synes at være tilfældet hos de ældre mennesker, der har skrevet til mig. Deres alenehed fremstår pludselig som et overvældende valg, der overskrider både deres egne og andres grænser.

Selvom idealerne om succesfuld aldring appellerer til mange mennesker i Danmark, og selvom disse idealer utvivlsomt inspirerer store dele af befolkningen til at leve fysisk sundere og mere socialt aktive liv, så er der en risiko for, at der herved lægges for meget vægt på vigtigheden af socialt engagement og sundhed på bekostning af at give mennesker mulighed for at komme overens med de begrænsninger og ændrede behov, som møder dem i alderdommen. Det grundlæggende problem ved den nuværende diskurs om aldring er, at hvis den socialt aktive livsstil er et succeskriterium, så må social tilbagetrækning i alderdommen forstås som en fiasko. Det forekommer mig, at succesfuld aldring dermed på én gang udvider og

indsnævrer paletten af accepterede måder, hvorpå mennesker kan ældes. Det er i den forbindelse afgørende, at socialforskningen tager et skridt tilbage og kritisk undersøger, hvordan ensomhed bliver forstået i dag indenfor sundhedsvæsenet, i forskningen og i den bredere offentlighed – og ikke blot arbejder ud fra en hypotese om, at succeskriteriet for aldring er mere socialt samvær.

Note

1. Succesfuld aldring skal her forstås som et paradigme i bred forstand, som er relateret til, men ikke det samme som, den specifikke gerontologiske begrebsramme Successful Aging som blev formuleret i slutningen af 1980'erne.

Referencer

- Crawford, R. (2006) Health as a Meaningful Social Practice. *Health* 10 (4), pp. 401–420.
- Gusmano, M. K. & Rodwin, V. G. (2010) Urban Aging, Social Isolation, and Emergency Preparedness. *Global Aging* 6(2), pp. 39–50.
- Lamb, S. (2014) Permanent Personhood or Meaningful Decline? Toward a Critical Anthropology of Successful Aging. *Journal of Aging Studies* 29, pp. 41–52.
- Lasgaard, M. & Friis, K. (2014) *Ensomhed Blandt Voksne: Temaanalyse*. CFK, vol. 1.
- Larsen, L. T. & Stone, D. (2015) Governing Health Care through Free Choice: Neoliberal Reforms in Denmark and the United States. *Journal of Health Politics, Policy and Law* 40(5), pp. 941–970.
- Mikkelsen, H. H. (2016) Unthinkable Solitude: Successful Aging through the Lacanian Real. *Ethos* 44 (4), pp. 448–463.
- Regeringen. (2014) *Sundere Liv for Alle: Nationale Mål for Danskernes Sundhed de Næste 10 År*.
- Rose, N. (2001) The Politics of Life Itself. *Theory, Culture and Society* 18(6), pp. 1–30.
- Statens Institut for Folkesundhed. (2010) *Risikofaktorer og Folkesundhed i Danmark*.
- Wethington, E. & Pillemer, K. (2014) Social Isolation among Older People, i R. J. Coplan og J. C. Bowker (eds.): *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, John Wiley & Sons, Hoboken.