



Derfor bør du give dig selv

ALENETID

Der kan være store fordele ved at være alene. Det giver dig mulighed for at slappe helt af, uden at du behøver bekymre dig om andre og deres bekymringer. Det er en mulighed for dig for at være stille og ikke blive stimuleret. Det er et tidspunkt, hvor du kan tænke klart, eller hvor du kan udøve meditation og prøve på slet ikke at tænke. Alenetid er tid væk fra det hektiske liv, som du lever. At være alene ind imellem nu om dage er meget vigtigt for dit helbred og dit velvære.

Af Camilla Mills



Mennesker er naturligt sociale. Kulturer har udviklet sig med tiden, når mennesker har samlet sig for at blive mere effektive og for at gøre interaktion muligt. Oprindeligt samlede grupper for at jage eller dyrke mad, bygge boliger og lave tøj. I dag er mennesker nødt til at være sociale eller være tæt på andre for at dække samme basale menneskelige behov. Derudover er der en lang række andre produkter, der nu er tilgængelige. Det er naturligt at ønske at tilbringe tid sammen med andre mennesker og benytte sig af de produkter og oplevelser, som andre kan forsyne os med.

Men den måde de fleste af os lever på i dag fylder hele vores liv. Der synes aldrig at være tid nok til at passe arbejde, opgaver i hjemmet, sociale arrangementer, familie og så videre ind i den tid, der er tilgængelig. Du tilbringer sandsynligvis ikke megen tid alene, og hvis du gør, så nyder du sjældent tiden. Du kan for eksempel være alene, når du køber ind, men i stedet for at nyde denne tid, så prøver du nok at huske alt det, du skal huske at købe, at styre mellem gangene med vognen og komme så hurtigt som muligt gennem køen. Det er ikke tid, du tilbringer med at nyde fornemmelsen af at være alene, og derudover er der mennesker alle steder omkring dig.

Der kan være store fordele ved at være alene. Det giver dig en mulighed for at slappe helt af, uden du behøver bekymre dig om andre og deres bekymringer. Det

er en mulighed for dig for at være stille og ikke blive stimuleret. Det er et tidspunkt, hvor du kan tænke klart, eller hvor du kan udøve meditation og prøve på slet ikke at tænke. Alenetid er tid væk fra det hektiske liv, som du lever. At være alene ind imellem nu om dage er meget vigtigt for dit helbred og dit velvære.

De fleste af os tilbringer nogen tid alene, det kan være en kort periode i løbet af dagen eller længere perioder i løbet af vores liv. Nogle vil for enhver pris undgå at være alene, mens andre nyder muligheden for at være indadvendte, stille og helt i ro. Uanset om du vælger det, kan ensomhed blive en del af dit liv på et tidspunkt. Eller der vil være tidspunkter, hvor du har behov for at være alene. Men hvad er forskellen på ensomhed og det at være alene, og hvilke færdigheder kan man nævne, der kan bruges til at håndtere følelser, der vedrører hver af disse situationer?

Du forestiller dig sikkert, at ensomhed er noget, du ikke vælger. Hvis du føler dig ensom, så ønsker du normalt, at du ikke var. Ensomhed ledsages ofte af en længsel efter at være sammen med en bestemt person eller i det mindste at være sammen med mennesker, der får dig til at føle dig sikker. Følelsen af ensomhed vil sandsynligvis blive ledsaget af følelser såsom tristhed og forladthed. At være alene kan være ensomt, men det kan også være et valg. En beslutning om at være alene kan være for bare et par

Nogle vil for enhver pris undgå at være alene, mens andre nyder muligheden for at være indadvendte, stille og helt i ro. Uanset om du vælger det, kan ensomhed blive en del af dit liv på et tidspunkt.



timer om dagen eller en weekend, eller det kan være et livsstilsvalg, du har truffet af personlige årsager. Det kan være, at du tilbringer en stor del af dit liv alene på dit arbejde, eller du har måske truffet dette valg i stedet for at være i et forhold med en ægtefælle eller livsledsager.

Men hvad nu hvis du ikke nyder at være alene? Hvis det at være alene er noget du undgår? Det er vigtigt at skelne mellem de to. Tænk på at være alene, forstået som det at bo alene uden en ægtefælle/livsledsager, eller tænk på at tilbringe en del af din tid alene? Disse to forhold er meget forskellige, men begge er relevante i denne sammenhæng.

Singlemission

Lad os først tale om forhold. Det kan være, at du er den type, eller du kender en person, der sjældent er single. Det kan være, at det bare er sådan, det har udviklet sig, eller det kan være, at hovedmotivationen er at være i et parforhold. Det er det at have en partner, der er vigtigt, ikke nødvendigvis det at vælge en individuel partner, som du ønsker at tilbringe din tid sammen med.

Du, eller den person du kender, gør ikke noget galt, men det er brugbart, med det

“Alenetid giver dig en chance for at sætte pris på ting, du eventuelt ikke lægger mærke til, når du er sammen med andre.”

for øje at kende og forstå sig selv, at se på, hvorfor tingene forholder sig, som de gør. Er du bange for ikke at have en partner? Hvad siger det om dig, hvis du har en partner? Hvad betyder det for dig, hvis du ikke har en partner? Betyder dine tanker og meninger mere for dig, når du deler dem med en anden?

Ofte vil det at vælge at være i et forhold, for ikke at være alene, betyde, at forholdet ikke vil fungere. Det er fordi, valget at være i et forhold træffes på baggrund af angsten for at være alene. Dette kan føre til alle mulige former for spændinger og konflikter. Du er mere tilbøjelig til at lide, når din partner opfører sig på en måde, der truer forholdet, fordi du er bange for at blive forladt. Det kan være, at du ikke engang er glad for at tilbringe tid sammen med personen, fordi det eneste du ønskede, det var at være i et forhold men ikke specifikt i dette forhold med denne partner. Det er ikke grundlaget for at langvarigt, lykkeligt og sundt parforhold.

Det kan være, at du ikke kan lide at være alene, om du er i et parforhold eller ej. Det kan der være alle mulige grunde til. Det kan være, at du ikke føler dig elsket, når du er alene. Det kan være, at du kan lide at få andre til at grine - du har det godt med dig selv, når du underholder

andre. Eller måske er det sådan, at når du er alene, så oplever du følelser, som du ikke ønsker at føle? Der kan være ubehag, fordi uden andre til at distrahere dig er der tid til at fokusere på dig selv. Det kan være, at du endda opfatter dette som egoistisk. Uafhængig af årsagerne kan du på ingen måde være sikker på, at du aldrig vil være alene. At leve dit liv på en sådan måde, at du aldrig er alene, er ikke tilfredsstillende, og det er ikke noget, du kan kontrollere. Hvorfor ikke øve sig på at vænne sig til det, så når det sker, vil det ikke være så svært? Hvilke øvelser kan være behjælpelige, hvis du har det svært med at være alene?

Hvis du er en person, der finder det vanskeligt at holde sig i ro, kan yoga eller pilates være en god ide. Det kan være, at det er din distraherede hjerne, der gør, at du ikke er afslappet nok til at kunne nyde at være alene. Både yoga og pilates hjælper til at berolige sindet og mildne dine tanker. Det er øvelser, der opmuntrer dig til at se indad ved at forene din krop og dit sind, og særligt yoga hjælper til at tømme dit sind for tanker.

Det kan være, at du allerede går til yoga eller pilates, men det er helt forskelligt fra at udføre disse øvelser alene. Når du er på et hold, er det helt menneskeligt at sammenligne sig selv med andre og tænke: Hvorfor kan jeg ikke bøje mig så langt som personen ved siden af mig, eller hvorfor kan jeg ikke holde balancen under denne øvelse, når alle andre kan? Du har ikke dette sammenligningselement, når du træner alene. Du kan træne, det du husker fra din undervisningstime, eller du kan bruge en DVD som vejledning. Det er meget vigtigt ikke at overskride sin fysiske formåen, når man træner alene. Du bør ikke forsøge at udføre noget, du synes er svært, hvis der ikke er en lærer til stede, der observerer dig. Dette kan naturligvis ændre sig, når du bliver mere erfaren og selvsikker.

Begge disse motionsformer vil hjælpe dig til at opbygge et roligt sind. Særligt yoga

er traditionelt blevet brugt til at forbedre krop og sind til meditation. Hvis meditation på den ene eller anden måde appellerer til dig, er dette en fantastisk øvelse, man kan prøve, når man er alene. "Øvelse" er den væsentlige distinktion. Meditation er øvelse. Det er ikke noget, du lærer at gøre, og så er din læring afsluttet. Hver gang et menneske forsøger at meditere, vil der være distraherende tanker. Men jo mere du øver dig, jo lettere er det ikke at lade sig distrahere.

Du kan meditere til en CD, hvilket er en god måde at skabe en meditationsøvelse på. Lyt til den andens stemme, der leder dig frem mod et roligere sind. Eller lyt til lyde, der hjælper dig med at tømme dit sind for tanker. Det eneste du behøver at gøre, det er at være et sted, hvor du ikke bliver distraheret eller forstyrret.

Dine tanker kan distrahere. Tanker opstår i dit sind som høje eller lave stemmer, triste eller glade, formanende eller rosende. Det sker ofte, at du følger dem. Du hører en stemme i dit sind sige: "Jeg skulle ikke have sagt det til min ven i går", og du lytter til historien, der følger efter: "Nu vil de nok ikke se mig igen", eller "Nu vil de ikke være venner med mig mere", eller "Hvis nogen finder ud af, at jeg sagde det, så..."

Du kan vælge, om du vil følge disse tanker eller ej. Meditation er øvelsen at slippe tankerne i stedet for at følge dem. Tanker kan føles, som om de er sande, eller de er hvem vi er, men det er de ikke. De er tanker - adskilt fra os og meget sjældent virkelighed. Du behøver ikke tro på tanker.

Men det kan være, at du har megen øvelse i at tro på dine tanker. Det er præcis derfor, at du eventuelt ikke kan lide at være alene og høre dine tanker højt, klart og tydeligt. Kunne du i stedet overveje, at dine tanker ikke nødvendigvis er sande? At de simpelthen er ideer, der er relateret til andre (forældre, kollegaer, familiemedlemmer eller venner), der er blevet optaget i dit sind med tiden?

“Overraskende nok beriger det dine forhold til andre, at du føler dig godt tilpas ved at være alene. Du vil bedre være i stand til at sætte pris på den tid du tilbringer sammen med andre, hvis du også giver dig selv mulighed for at være alene.”



Hvis du kan se dig selv adskilt fra dine tanker, vil det være lettere ikke at lytte til dem. Det vil være lettere ikke at følge dem og/eller tro på dem. Du kan sige: "Jeg anerkender, at jeg har denne tanke, og nu slipper jeg den". Tanker bliver meget mindre forstyrrende og distraherende, hvis du kan anskue dem objektivt. Derefter bliver de mindre magtfulde, så når du er alene, vil du ikke føle, at du er nødt til at undslippe dem ved at gå ud og finde selskab.

Følelser kan ses på samme måde. Følelser er ikke dig, de er noget, der sker inden i dig. De kan anskues som adskilt fra dig. Det kan være, at du synes, at når følelser er intense (og det er de ofte, når du er alene), så er du helt opslugt af dem. Det er normalt, og det er også en måde, hvorpå du bevarer dit følelsesmæssige helbred. Når du oplever intense følelser, er det en mulighed for at bearbejde dem. At holde fast ved eller undertrykke følelser kan være skadeligt for dit helbred.

Selvom de føles ubehagelige, er der en grund til, at følelserne er der, og du kan lige så godt føle dem, fordi de vil blive ved med at dukke frem. Dybe følelser, såsom sorg og tab, kan tage magten over dit liv, og nogle gange bliver dine følelser din identitet. Denne form for følelser er måske mest tydelige, når du er alene. Selvom disse kan forårsage ubehag, er man nødt til, af hensyn til sit følelsesmæssige helbred, at anerkende dem. Udfordrende følelser kan være lettere at acceptere, når de er helt erfaret.

De fleste af os har det med at undgå følelser, der vedrører følelsesmæssig smerte, fordi de er så ubehagelige. Det er helt menneskeligt at gøre dette. Men tænk over dette spørgsmål: Hvad vil der ske, hvis du tillader dig selv at opleve og erfare din overvældende følelse? Hvis du føler dig sikker nok, når du er alene, så prøv. Giv dig selv lov til helt at opleve og erfare din frygt, sorg eller dit tab - en følelse der er relevant for dig.

"Hvis du føler dig godt tilpas i dig eget selskab, vil du have lettere ved at omgås andre"

Det kan være, når du først giver dig selv lov til at være sammen med følelsen og opleve den, at den så er mindre udfordrende. Det kan også være, at du synes, at dette er for svært, eller du er måske ikke i stand til at håndtere et intenst følelsesniveau. I dette tilfælde ville det være nyttigt at se på mulighederne for at få professionel hjælp fra en rådgiver eller anden terapeut. Med lidt vejledning kan du finde måder at føle dig bedre tilpas med de følelser, der dukker frem, når du er alene.

At sætte pris på alenetid

Hvad er egentligt gavnligt ved at være alene? For det første, med de meget travle, larmende, stimulerende liv de fleste af os lever nu om dage, vil kun tid give dig en pause. Den giver dig en mulighed for at skabe fred i dit liv. Når så megen af din tid bruges på at drøne rundt, er det at være alene en mulighed for at være i ro. Du har brug for balance for at bevare dit helbred. Det altid at have travlt, eller konstant skynde sig fra det ene til det andet, er ikke sundt i det lange løb. Tilfør dit liv lidt ro og stilhed for at modarbejde larm og aktivitet.

Alenetid giver dig en chance for at sætte pris på ting, du eventuelt ikke lægger mærke til, når du er sammen med andre. Du kan fordybe dig i en film eller en bog. Eller du kan sidde og se ud af vinduet, på regndråber der falder på bladene, eller blomster der slikker sol. Denne form for oplevelser vil skabe glæde i dit hjerte. Når du ikke er fordybet i samtale eller passer en elsket, så har du chancen for at opleve, det der omgiver dig et hundrede procent. Selvom ubehagelige tanker og følelser kan være til stede, er det meget muligt, at der stadig vil være noget smukt.

Grib den chance, der er i at være alene

et sted, til at opleve og udforske dine omgivelser, selvom det så kun er din dagligstue derhjemme. Læg mærke til malerierne, som du har på væggene, indretningens farver eller den måde hvorpå solstrålerne glimter gennem dine persienner. At være alene giver mulighed for, at sætte pris på alt det du har, selv de meste simple ting.

Overraskende nok beriger det dine forhold til andre, at du føler dig godt tilpas ved at være alene. Du vil bedre være i stand til, at sætte pris på den tid du tilbringer sammen med andre, hvis du også giver dig selv mulighed for at være alene. Hvis du føler dig godt tilpas i dit eget selskab, vil du have lettere ved at omgås andre. Det er fordi, det at relatere til og omgås andre kan hindres af din bekymring om, hvad de synes om dig, frem for du bare er sammen med dem.

Det at føle sig alene, når man er sammen med andre, eller ude i samfundet, er ikke det, vi diskuterer her. Hvis du føler dig ensom eller isoleret, når du er i selskab med andre, eller når du er sammen med mennesker, du ved holder af dig, kan det tænkes, at du har brug for hjælp til at håndtere dette. Følelser som isolation, ensomhed eller mangel på støtte, når der er andre tilstede, er meget normale, og der vil være en grund til, at de forekommer. Der er intet galt i at konsultere en rådgiver eller anden terapeut, hvis du oplever dette.

Du vil være alene på et tidspunkt i dit liv. At øve sig i at være tilpas ved at være alene gør disse tider lettere at bære. Det gør dig mere opmærksom på, hvad der er omkring dig, om det være sig godt eller dårligt. Det vil endda frigøre dig til at være mere veltilpas, når du tilbringer tid sammen med andre.

"Du vil være alene på et tidspunkt i dit liv. At øve sig i at være tilpas ved at være alene gør disse tider lettere at bære."