

# Ensomhed

– Lær at blive smuk, dejlig  
og værdifuld for dig selv  
og andre

8

#### KOM UD AF ENSOMHED

Det er vores grundvilkår som mennesker at være  
VED AT BLIVE SMUK OG  
alene. Det er ikke vores grundvilkår at være  
DEJLIG, VÆRDIFULD FOR  
ensomme. For der er ikke noget ensomt ved  
DIG SELV OG ANDRE  
at være alene.

Ensomhed skyldes en følelse af at være adskilt fra andre mennesker og fra verden. Vi mangler følelsen af at høre til i verden, af at være hjemme i eksistensen. Vi mangler ganske enkelt følelsen af sammenhæng. Det skyldes at vi ikke har den sammenhæng med os selv og verden, som vi i bund og grund behøver. Vi er ikke “kohærente”, med et fint ord.

Når vi træffer negative beslutninger om livet – og det gør vi ofte når livet gør ondt, for at komme på afstand af smerten – fjerner vi os fra livet. Vi bliver mere og mere fanget i vores hoved. Vi lever mindre og mindre i hjertet, i sjælen.

## Vi er dybest set altid alene, men derfor behøver vi ikke føle os ensomme og forladte

Des mindre vi er til stede i livet, des længere er vi væk fra os selv og andre. Aldrig bliver et ensomt menneske mere ensomt end netop sammen med andre! Følelsen af at være udenfor, at være uvelkommen, at være uvedkommende, kan være skærende smertefuld. Smerten kommer fra vores magtesløshed i situationen som vi ikke bliver en del af, og mere skjult fra vores erindringer om smertefulde tab tidligere i livet. Vi er forpinte mennesker, fanget i vores eget sind.

Heldigvis er der en enkel vej ud af problemet. Det er at komme til sig selv igen. For i samme øjeblik vi er tilbage i livet, hører vi igen sammen med andre mennesker og med den verden vi lever i.

Vi vil altid være alene, for vores “alenehed” er forudsætningen for vores selvstændige eksistens. Men dybt i livet er der altid sammenhæng. Alting hænger dybest set sammen – det indre og det ydre.

Kærlighed er et stort ord. Det betyder grundlæggende glæde ved nærhed og sammenhæng. Livet er kærlighed. Det eksisterer kun i kraft af indre sammenhæng.

Så i bund og grund består vi af kærlighed. Vi mangler bare at mærke det.

Vores forskningsprojekt om ensomhed bygger på den antagelse, at ensomhed er en følelse, der forsvinder, så snart den grundlæggende eksistentielle smerte konfronteres. Først når vi tømmer vores indre skraldespand kan vores **livsglæde** og **livsudfoldelse** få plads.

## Støtte til dit personlige udviklingsprojekt

Så vi tilbyder dig støtte til et personligt udviklingsprojekt, hvor du kan omgøre dit livs uhensigtsmæssige beslutninger og lære dig selv at kende igen. Projektet er for så vidt ganske enkelt: **mærk, erkend, giv slip.**

Mærk dit liv, din smerte og din glæde. Sæt ord på, forstå og erkend. Og giv slip på alle de beslutninger om livet, dig selv og verden, du traf, da følelserne blev for meget.

Så vil du opdage at du er der stadigvæk, intakt og hel, levende og dejlig som nogen sinde – både for dig selv og for andre.

Det typiske udviklingsforløb støttes godt af en vekselvirkning mellem kropsterapi, følelsesarbejde og livsfilosofisk inspiration. Målet er at du lever efter en glad og **positiv livsfilosofi**. Med en **konstruktiv livspraksis**, hvor du trækker direkte og frit på dit livs store ressourcer, vil du kunne **fungere naturligt og hensigtsmæssigt**, både fysisk, psykisk og socialt.

De problemer, du nu har, hvor du savner gode, nære venner, eller måske kærlighed og sex, er altså midlertidige.

Du kan vokse fra dem ved at blive hel. Hvad enten du er 15 eller 50!

Læs også brochurerne om “Livskvalitetspakken”, “Behandlings- og udviklingsplanen” m.fl.

## Velkommen

Velkommen til Forskningsklinik for Holistisk Medicin.

Vi håber du får en god tid hos os og vil gøre alt vi kan for at hjælpe dig videre.

# Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Pia P. Tlf.: 2360 7719 . Trykning - Phoenix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43604366  
Bent Mathiasen. AD -Elisabet Merle Petersen.Tlf.: 00312042 16517- Grafisk design - fundestegn MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P. Tlf.: 2360 7719 . Trykning - Phoenix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43604366  
Grafisk produktion og sponsorer: Projektleder -



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet “Verdensmoderen” efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. “Verdensmoderen” udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



## FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

[klinik@livskvalitet.org](mailto:klinik@livskvalitet.org), [www.holistiskmedicin.dk](http://www.holistiskmedicin.dk)

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

“Livskvalitet som medicin”

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes