

EN DAG ALENE

Dette er historien om det jeg trodde skulle bli den mest ubekvemme dagen i mitt liv.

TEKST: LINN ISAKSEN FOTO: LINN ISAKSEN OG EGIL NORDLIEN





Meg på Munch. En følelsesladet og inspirerende stund for meg selv – terningkast 6!



Solobesøk i svømmehall var ikke ubehagelig på noe vis, men derimot litt kjedelig.



Hvorfor jeg ser så anstrengt ut? Fordi en gammel flamme sitter på andre siden av gata, vel!



Spontan basket på løkka! Nadas problemer når man treffer på så hyggelige folk som han her.

Jeg hater å være alene. Eller, jeg liker det til tider, men da velger jeg alltid å være hjemme. Jeg blir svært bare av tanken på å figurere ensom i sosial settinger, og har aldri engang vurdert å dra på kino, restaurant, kafé eller konsert alene. Hvorfor vet jeg egentlig ikke. Men jeg vet at det muligens bare er innbilning at det skal føles unaturlig og ubehagelig. Så, dritnervøs og forberedt på total offentlig ydmykelse, satt jeg av en hel dag til å henge rundt i Oslo – mutters alene.

GRINING PÅ MUNCH-MUSEET

Jeg har planlagt å innta frokosten på kafé, men idet vekkerklokka ringer tar jeg meg selv i å tenke at jeg bare kan røske med meg noe i farta, som jeg alltid gjør. Men i dag er ingen unnskyldning gyldig. Når jeg en halvtime senere sitter på Kaffebrenneriets uteservering, er jeg innmari glad for at jeg tvang meg ut. Det er intet annet enn dritdeilig å starte dagen med en blings med brunost, rykende fersk kaffe og sola rett i fleisen. På denne asosiale tiden av døgnet, føles det heller ikke rart eller kleint å sitte alene. Jeg er omringet av folk som gjør det samme, og innmari fornøyd med at jeg nå rekker å lese avisen, som på hjemmebane ofte må vike for soving på sosiale medier.

– Er det mange som kommer hit alene, eller? spør jeg jenta i resepsjonen på Munch-museet.

Jeg har syklet hit etter frokosten, for å se utstillingen Van Gogh + Munch.

– Ja, det er mange som liker å gå rundt å

kikke for seg selv. Det er jo litt deilig, svarer hun – og har rett.

Det er virkelig behagelig å tusle rundt og betrakte kunstverk i eget tempo. Synet av Skrik og Madonna gjør meg faktisk litt starstruck, og når jeg iakttar en tegning med en tilhørende tekst signert Munch, blir jeg helt grepet. Jeg leser den igjen og igjen, kjenner tårene presse på. «Ikke grin a! Blir så overdramatisk. Og oppsiktsvekkende, ikke minst. Vil du at alle skal glane? Og skjønne at du er alene?» sier jeg til meg selv, men tar meg i det. Det er jo nå jeg

Hvor typisk er det ikke å møte en gammel flamme når man er viggo og lukter klor?

kan sippe, uten at noen jeg kjenner ser det. Så jeg gråter. Litt ekstra for en tapt venn. Og det føles befriende.

SAVNER LEKEKOMPIS

Full av inspirasjon svir jeg av flere hundrelapper i museets suvenirbutikk og tenker meg til blant blomstrende kirsebærtrær med tegneblokk, fargeblyanter og postkort. Et drøyt kvarter senere ligger jeg og dupper i temperert vann på Tøyenbadet. Jeg elsker å bade, men har ikke vært her siden jeg var liten og min all time favourite-badedrakt ble stjålet. Det eneste jeg blir frarøvet nå er lekegledden. For når jeg har

svømt fram og tilbake mange nok ganger til at jeg begynner å kjede meg, blir jeg innmari sjalu på kidsa som rutsjer hylende nedover den store sklia. Men i frykt for at jeg skal se helt lost ut, fortsetter jeg isteden å svømme, side om side med gamlinger og uattraktive menn på førti pluss. Etter en drøy halvtime går jeg opp.

I garderoben hører jeg en mor si til den lille datteren sin at «alt er mye gøyere når man gjør det med vennene sine», og jeg kunne ikke vært mer enig.

GAMMEL FLAMME

Syklende mot sentrum innsir jeg at jeg var feig som ikke tok sklia på Tøyenbadet bare fordi jeg var redd for hva andre skulle tenke om meg, og bestemmer meg for å tre lenger ut av komfortsonen. Jeg slår meg ned på Taco Republicas uteservering for å spise lunsj. Restauranten ligger midt i Torggata – en av Oslos hippest gater – hvor det er stor fare for å møte på både bekjente og kule katter for øvrig.

Det byr meg med ett imot å sitte her og blomstre alene, og jeg vurderer å flytte meg til et sted hvor jeg er mer skjermet. «Linn, skjerp deg! Hva er det du er redd for? At folk skal tro at du ikke har venner? Det spiller da i så fall virkelig ingen rolle!» sier jeg strengt til meg selv, og blir sittende.

Men så: Like etter at kelneren har tatt bestillingen min, får jeg øye på en fyr jeg har datet på uteserveringen vis-à-vis. Hjertert dundrer løs. Faen! Hvor typisk er det ikke at man møter en

gammel flamme når man er viggo og utilpass og lukter klor?

Jeg kjenner trang til å ringe en venninne, men nøyer meg med å sende henne en melding og borrer blikket i avisen. Idet jeg får maten prikker noen meg på skulderen. Det er ham. Som hilser, smiler og slår seg ned. Det blir ikke så kleint som fryktet, men jeg klarer ikke å motstå å forsvare ensomheten min med at jeg egentlig er på jobb. Og når han, tydelig tilfreds, forteller meg at han har fått seg kjæreste, gir det mening at han er så innmari blid. Jeg anstrenger meg for å være det samme og sier så overbevisende jeg kan: «Å, så hyggelig! Gratulerer!»

BONDING PÅ BASKETBANEN

Jeg døyver den pinlige hendelsen med en sjokkis, og sykler mot basketbanen på Grünerløkka. Jeg pleier å tullespille med kompis her innimellom, men nå har jeg verken med meg venner eller ball, og blir nødt til å finne noen å spille med. Gulp! Jeg sykler forbi et par ganger, får øye på tre gutter som skal til å begynne å spille og handler fort: Kveler alle tanker om at dette er flaut og rart, sykler smilende mot dem og spør:

– Skal dere spille? Jeg syklet forbi og fikk så lyst til å bli med. Kan jeg det?

– Ja, bare å bli med, svarer den ene vennlig.

Jeg slenger fra meg sykkel, bretter opp skjorteermene, og før vi engang har hilst på hverandre er vi i full gang. De ser ikke ut til å undres over mitt ensomme framstøt og spør aldri hvorfor jeg er alene. De stiller meg faktisk

ingen spørsmål overhode, men lærer i alle fall villig bort teknikker og triks. Jeg insisterer på at vi må fortsette å spille helt til jeg vinner. Det krever fem runder, og jeg er ikke akkurat storfornøyd med egen innsats. Men det er åpenbart de, for når jeg sykler hjem er det med en invitasjon til å begynne å spille på hobbylaget deres på bagasjebrettet!

Jeg smiler stolt og gir meg selv en high five i speilet når jeg kommer hjem. Tenker at jeg trenger den. Det er nå det angivelige ubehaget virkelig begynner: middag på restaurant, konsert og bytur. Helt alene.

Jeg spiller cool og fnyser selvsikkert, som om dette ikke kostet meg en eneste svettedråpe.

SPOTLIGHTEFFEKTEN

Jeg har pyntet meg på en diskre måte, sånn at jeg skal gi et ålreit inntrykk, uten å vekke for mye oppsikt. Likevel føler jeg at jeg forfølges av en spotlight idet jeg går inn på pizzarestauranten Villa Paradiso.

«Pizza. Det er laid back mat. Går fort å få, fort å spise» har jeg tenkt, men nå synes jeg tiden går i saktefilm og innbiller meg at folkene på nabobordene tenker: «Stakar! Hun ventet nok på en date som aldri kom, og nå må hun spise alene.» Jeg prøver å fortelle meg selv at de fleste

sikkert ikke enser meg, og i alle fall ikke bryr seg om kjærlighetslivet mitt. Og apropos det, så er det heldigvis ingen gamle flammer i sikte denne gangen.

Men jeg klarer uansett ikke å nyte den velsmakende La Risaccaen. Uten å ha noen å snakke med føles det bare anstrengt å innta maten omgitt av sosiale lag, så jeg gafler i meg pizzaen i en fei og går.

Jeg begynner å bli lei av mitt eget selskap, og skjønner at det er på tide å gjøre en effort. I veska har jeg to krisehjelpemidler: kortspillet Uno – så jeg eventuelt kan invitere noen på et slag kort. Og sigg. Jeg røyker ikke, men er det ett bli kjent-tips jeg har plukket opp gjennom årenes løp, så er det å spørre om noen har fyr. Så i kveld akter jeg å røyke hvis det må til.

UFORTJENT DÅRLIG RYKTE

Å gå på konsert er en av mine favorittsyster, men typisk nok er den eneste konserten jeg har lyst til å gå på denne kvelden utsolgt. Så jeg ender opp med et wild card: den svenske hiphop/reggae-artisten Dani M på John Dee, som jeg aldri har hørt om.

Dørene åpner ni, og jeg estimerer ankomsten til klokken ti for å slippe å henge ut i lokalet lenger enn nødvendig. På plass får jeg beskjed om at Dani M ikke går på før nærmere halv tolv, så jeg har med andre ord halvannen time å slå i hjel. Nesten på autopilot drar jeg til Kulturhuset – et stort utested like i nærheten. Og idet jeg går med faste, klinkende edru skritt mot bardisken, lurer jeg småpanisk på hvordan i helvete jeg skal ►

klare å igle meg innpå noen her, hvor tilsynelatende alle henger i store gjenger.

– Står du i kø?

Jeg skvetter til når en fyr bak meg avbryter tankerekkene mine.

– Ja, men det er vel litt førstemann til mølla-prinsippet, svarer jeg.

Vi utveksler noen fraser, og får snart overrakt hvert vårt glass. Jeg innser at jeg bare må klamre meg til dette mennesket for ikke å bli stående alene igjen, og sier:

– Skal vi bli venner nå, eller?

– Ja, synes du ikke det? svarer han – som om det var den naturligste ting i verden. Fjo!

Han spør om jeg er her med venner, reagerer tilsynelatende ikke på mitt nei og vinker meg bare etter seg til bordet hvor han sitter med to kompiser og en venninne. De tar meg smilende imot, og vi finner tonen med det samme. Praten går om musikk, studier og sjekking, og jeg føler meg overraskende nok ikke som en innpåsiten gærning. Det begynner å virke som om nordmenn ikke er så folkesky og dømmende som vi har rykte på oss å være, for selv ikke når jeg annonserer at jeg må stikke for å gå alene på en konsert, ser de ut til å stusse over det. De gir meg bare tommer opp, klemmer og et telefonnummer jeg kan nå dem på hvis jeg vil møte med dem senere.

KYSSET

Konsertlokalet er mørkt og halvfyllt, og med nyvunnen selvtillit glir jeg opp til baren, kjøper en øl og stiller meg foran scenen hvor to svenske reggaeartister og en rastafari-DJ varmer opp. Idet jeg lar blikket gli ut over salen skjønner jeg at jeg har havnet i en real dreads-floke. Her er det ikke mange nyvaska manker, men derimot flere bandanas enn jeg har sett i løpet av de siste fem årene til sammen. Uvant klientell, men det er jo egentlig bare gøy. Variasjon i livet!

Etter hvert som klokka tikker og Dani M fortsatt glimrer med sitt fravær, begynner jeg å savne å ha noen å prate med. Jeg trekker bakover i lokalet, prøver å finne en ledig stol uten hell, virrer litt rundt, sjekker Insta, kjøper meg til slutt en ny øl og går fram foran scenen igjen. Oppvarmerne prøver nå krampeaktig å fylle forsinkelsen, og jeg begynner å vurdere om jeg bare skal gå. Akkurat da kommer en fyr med hetta trukket over capsen glidende opp på siden av meg og sier:

– Er du her alene, eller?

– Ja!

– Stor fan, med andre ord?

– Nei, jeg har faktisk aldri hørt om ham. Men jeg har sansen for svensk hiphop og tenkte jeg skulle sjekke det ut, smiler jeg.

– Så kult! Du er skikkelig tøff da!

Jeg spiller cool og fnyser selvsikkert, som om dette ikke kostet meg en eneste svettedråpe. Praten går, han spanderer øl. Og når Dani M omsider går på, synes jeg uansett det er mye

morsommere å snakke med min nye venn enn å ha fokuset på scenen.

Etter konserten inviterer han og den rare, fine kompisgjengen hans meg med på en bar, og vi slår oss ned på et langbord, diskuterer politikk, ler og drikker flere øl. Til slutt er det bare meg og fyren med hetta over capsen igjen. Først når lysene slås på trekker vi ut, og uten at jeg helt vet hvordan det går til, står vi plutselig på torget og kliner!

– Dere ser skikkelig lykkelige ut! sier en tilfeldig forbipasserende, og klapper min nye åpenbart mer-enn-bare-en-venn på skulderen.

– Jeg kunne fridd til henne her og nå! svarer han. Jeg fniser, gir ham ikke hånden min, men i det minste telefonnummeret. Og når jeg tusler hjem i gryningen, kan jeg med et smil om munnen konstatere at denne dagen ikke ble i nærheten av så ubehagelig som jeg fryktet. ☐



HVORFOR ER MANGE REDDE FOR Å VÆRE UTE I DET OFFENTLIGE ALENE? PSYKOLOG CARINA POULSEN SVARER.

Selv om flere aktivt og uanstrengt bruker det offentlige rom, er det også mange som ikke gjør det. Og for de av dem som flytter til en ny by hvor de ikke kjenner noen, kan det tenkes at dette kan gå på livskvaliteten løs. En undersøkelse fra i fjor viser for eksempel at en av seks studenter er ensomme, og ny forskning viser at til sammen over en million nordmenn er plaget av ensomhet.

Hva tror du er grunnen til at mange ikke våger seg ut i sosiale miljøer på egen hånd?

– Jeg tror ikke det finnes en enkel forklaring på dette, men det kan muligens kobles opp mot frykt og skam – to av våre viktigste følelser. Frykt kan knyttes til frykten for å bli avvist – en grunnleggende frykt som alle mennesker deler. Ofte er det det vi gjør for å unngå det vi frykter som faktisk fører til det vi frykter. Dette kalles selvpoppfyllende profetier, og vil si at vi heller unngår situasjonen istedenfor å risikere å bli avvist, men det som skjer er at vi bare får bekreftet det vi er mest redd for. Skam er knyttet til hvordan vi ser på oss selv – om vi anser oss som "gode nok". I vår vestlige verden henger skam ofte sammen med at vi sammenligner oss med andre, og den vanligste strategien for å håndtere skam er tilbaketrekking. Den gjenkjennes når vi helst vil synke ned i et hull i jorden for å slippe andres blikk. Skammen blir

dermed et hinder for å skape sosiale bånd. **Har du noen tips til hvordan man på en smidig måte kan bli kjent med nye mennesker?**

1. Våg å gjøre deg synlig og våg å vise hvem du er! Nære og fortrolige møter mellom mennesker skapes når vi tør å slippe andre inn. Det er kun gjennom å våge å gjøre deg synlig at du kan bryte ut av ensomheten. Kom deg ut og spør om noen vil være sammen med deg. Ikke vent til noen spør deg først.

2. Vær kritisk til hvilke tanker som får styre deg. Vi mennesker gjør mange tankefeil og kan lett la oss styre av automatiske negative tanker. Når det gjelder dette, kan tanker som «tenk hvis (det verste som kan skje)» være så skumle at det er tryggere å bare bli hjemme. Husk at tanker ikke er virkelighet – men blir det hvis du lar deg styre av dem.

3. Slutt å sammenligne deg. Ofte er vi flinke til å sammenligne egen tilkortkommenhet med andres styrker. Vi glemmer å se at andre også bare er mennesker – at de også har "feil og mangler". Vis i stedet selvomsorg ved å fortelle deg selv hva du faktisk gjør bra. Ved å behandle deg selv med respekt er det lettere å skape likeverd og sunne relasjoner til andre mennesker.

4. Aksepter at vi ikke har noen garantier. Avvisning er en del av det å være menneske. Vi må tørre å risikere å få et nei for å kunne oppleve å få et ja.

