

# Pandemiens invitasjoner

Simen M. Ekelund  
psykolog

Den kollektive lidelsen pandemien bringer med seg, inviterer oss til å bli bedre kjent med oss selv, våre tilknytninger og våre verdier.

30. april leverte Kjøs-utvalget sin rapport om hvordan pandemien har preget landets psykiske helse. Konklusjonen var at mange har opplevd redusert livskvalitet som følge av krisen, men at som helhet har vi unngått en psykisk helsekrise. De beskriver samtidig en form for eksistensiell slitasje i befolkningen. Hvem er jeg når mine roller og aktiviteter og min hverdag snus på hodet? Hvem er jeg uten jobb eller full timeplan? Hvem er jeg uten å være på byen med vennegjengen? Og kanskje viktigst av alt – kan jeg sette pris på og lære noe av det som sitter igjen? Det er nok mange av oss som ønsker å lukke dette kapitlet i livshistorien vår uten å se oss tilbake. Men nå, i det vi håper er pandemiens slutfase, bør vi vurdere å kikke i bakspeilet og reflektere over hva vi kan lære av tider som dette.

Det har blitt skrevet – neppe forsket frem – at naturens rytme varierer fra treg til medium. Vi kommer i kontakt med den rytmen når vi beveger oss i skog og mark, over fjell eller på hav – hastverket på kontoret og i byen kjennes plutselig som en fjern virkelighet. Det moderne livet foregår allikevel hovedsakelig på motorveien mellom alt vi skal rekke å få til på veien fra krybbe til kiste. Vi pendler, småjogger og kikker på klokken. Kanskje er det som zen-buddhisten Frank Ostaseski skrev, at vi lever som om vi må dø før vi kan tillate oss selv å hvile i fred?

For mange av oss innebar pandemien derimot et mer langsomt taktskifte. Jeg husker godt stillheten tidlig om morgenen midt i fjorårets mars mens jeg fortsatt gikk til jobb. Skummelt, vakkert, foruroligende, beroligende – alt på en gang, som en frossen innsjø der man er usikker på hvor tykk isen egentlig er. Og ja, stillheten skjulte og skjuler fortsatt mye vondt. Men stillheten de første dagene minte oss også på at det finnes en verden bak eksos, støy og blinkende lys. En verden der vi, slik Chirag og Magdi i rap-duoen Karpe oppmuntrer oss til, spiser vår syvende sans. Skuldrene sank ned noen millimeter, og alle ble litt mer like hverandre. Slik oppsummerte flere klienter jeg arbeidet med i pandemiens første periode.

## Selvets innhold

Det kan bli for mye av det gode, og med tiden har tiltakene gradvis begynt å slite ned på ulike deler av selvet vårt. Sinnet vårt bygger tross alt opp en idé av hvem vi er basert på de erfaringene vi gjør oss, handlingene vi utfører, aktivitetene vi er engasjert i og ikke minst menneskene vi omgir oss med. Dette blir roller, tilstander og handlinger vi identifiserer oss med og knytter oss opp mot. Vi kan kalle det selvets innhold, og vi tilskriver verdi, vurderinger og holdninger til dette innholdet: Hvor bra er jeg? Hvor mye er jeg verdt? Hva duger jeg til? På denne måten knytter vi oss til selvets innhold. Om det virkelig betyr noe, knuger vi det gjerne til oss til knokene blir hvite.

Mange av disse rollene, tilstandene og handlingene har allikevel ikke kunnet blitt vedlikeholdt i løpet av året som har gått. Om det gjelder bildet av oss selv som rolig forelder, ekstrovert lykkejeger eller arbeidsnarkoman, har mange av oss mistet både ramme og lerret for disse ideene, ideer som ellers fremstår som stabile og trygge kilder til identitet og verdi. Vi mister tålmodigheten med dem vi er glad i etter flere dager i karantene, finner det vanskelig å motivere oss for hjemmetrening og glemmer

hvordan det var å danse bort vonde tanker og følelser med venner under nattelivets ikke-dømmende slør.

En vanlig terapeutisk øvelse er å tilskrive én rolle til hver finger på hånden din, og så gradvis velge bort en og en finger som om du gir slipp på en og en rolle. Tommelen er kanskje rollen som ektefelle, pekefingeren rollen som ansatt, langfingeren rollen som fotballspiller, og så videre. Hvilken velger du bort først? Hvordan kjennes dette? Hvilken finger er neste? Øvelsen skal minne oss på hva som betyr noe for oss, men viser oss også hvor tilknyttet vi er ulike deler av oss selv, og smerten i det å gi slipp.

### *Pandemien inviterer oss til å kunne gi slipp på rigide ideer og forventninger om stabilitet*

For mange har pandemien og tiltakene fungert som denne øvelsen i stor skala. Vi har måttet gi slipp, igjen og igjen, på ulike roller og forventninger med hver nye smittebølge. Pandemien har invitert oss til å innse hvor flytende og dynamisk livet er, og hvor raskt hverdagen kan snus på hodet. Dette er en lærdom mange tilegner seg gjennom tapsopplevelser – tap av nære relasjoner, tap av kroppslige funksjoner, tap av trygghet i hverdagen. Andre tilegner seg den gjennom akutte kriser, som terror eller naturkatastrofer. I virkeligheten er det med andre ord livets uforutsigbarhet som velger for oss hvilke fingre som faller når. Pandemien har gitt oss en form for kollektiv demonstrasjon av smerten ved tilknytning, smerten ved å binde verdien og nytten av selvet opp mot ustabile faktorer som jobb, kropp, helse og nettverk når disse går tapt eller havner utenfor vår kontroll.

## **Å gi slipp er ikke å gi opp**

Å leve uten tilknytning til slike faktorer er verken ønskelig eller mulig. Samtidig inviterer pandemien oss til å holde disse tilknytningene litt mykere enn vi vanligvis gjør. Det betyr å kunne identifisere seg med ulike roller og tilstander, men samtidig åpne opp for at disse er forbigående og i kontinuerlig endring. Binder vi vårt selv for tett opp mot det som er positivt, blir vi knust når det uansett endrer seg. Binder vi oss for tett opp mot det som er negativt, mister vi håp og tro på livets iboende dynamikk. Ting blir verre, ting blir bedre. Og som man sier, handler det ikke om å be til høyere makter etter evig sol, men om å kunne danse i regnet, finne et krypinn når det stormer, fly drager i vinden og nyte solen når den er der.

Pandemien inviterer oss til å kunne gi slipp på rigide ideer og forventninger om stabilitet. Å gi slipp er noe annet enn å gi opp. Sistnevnte innebærer en slags resignasjon og passivitet, mens å gi slipp innebærer å aktivt akseptere tingenes tilstand med hensikt om å kunne gripe de mulighetene som ligger foran oss. Det trenger ikke å være store muligheter, som en ny jobb, et nytt forhold eller en eller annen form for identitetsmarkør. Det kan bare være muligheten til å oppdage at du har en verdi og kan finne fred også uten et tydelig svar på «Hva driver du med?», eller et tydelig svar på om hva andre tenker eller mener om oss. Det kan også være muligheten til aktivt å motarbeide vilkår og politiske styringslinjer som skaper urettferdige betingelser. Pandemien inviterer oss tross alt også til å åpne øynene for hvordan ulykker og kriser treffer skjevt, der de med minst ressurser og størst utfordringer rammes hardest. Kjøs-utvalget peker også på dette i sin rapport.

Pandemien inviterer oss altså til å utforske hva som virkelig betyr noe for oss, og hvordan det kjennes når det ikke er lett å leve i tråd med disse verdiene. Vi oppdager at det virkelig er viktig for oss å være gode foreldre når minnet om utålmodige ord ytret i affekt holder oss våkne gjennom karantenenettene. Vi oppdager at det virkelig er viktig for oss å holde kroppen i aktivitet når vi

kjenner oss direkte uvel etter ikke å ha utfordret kroppen på ukesvis. Vi oppdager at vi har et politisk engasjement når vi ser hvordan krisen rammer skjevt. Disse verdiene, som vi i sannhet kommer i kontakt med gjennom lidelse, kan vise vei til hvem vi ønsker å være både under og etter pandemien.