

Nye muligheter for å være

Hvert øyeblikk gir en ny mulighet til å være. Dette gjelder også koronahverdagens øyeblikk.

PSY
KOL
OGI

TEKST

Per-Einar Binder

PUBLISERT 10. april 2020

EMNER

Koronahverdag

korona

KORONAHVERDAG



Hvordan opplever du psykologhverdagen etter at koronaepidemien snudde livet på hodet? Hva forbauser deg? Hva setter deg og pasientene dine på prøve? Skriv personlig, konsist og kort, og send teksten til: per@psykologtidsskriftet.no.



Per-Einar Binder. Foto: Sturlason

Det kan ligne starten på et filmplot. Nifse filmer starter ofte idyllisk. Med frempek om det som kommer, men som ingen tar helt alvorlig. I første scene er jeg på en liten

januar-ferie i sydlige strøk. Jeg sitter i ettermiddagssolen i patioen. Jeg leser avisen, om nedstengningen av Wuhan, og det klaustrofobiske livet der. Deretter tar jeg frem laptopen. Jeg holder på med innspurten på en bok. Som er en kort introduksjon til eksistensiell psykologi. Det har stoppet litt opp i kapittelet om døden. Og jeg tar sats.

Dødspåminnere

Dødsbevisstheten kan vekke oss opp. Den kan hjelpe oss å se livet vi lever, tydeligere. Den gjør vårt eget liv mindre, og den menneskelige tilværelsen større. Den kan hjelpe oss å vurdere valgene og verdiene som skal lede oss. Forskning på dødspåminnere viser at de kan gjøre oss mer relasjonelle. De kan gi ønske om mer nærhet til våre nærmeste. De kan skape økt samhold blant mennesker som har samme verdensbilde. Men også mer fiendtlighet mot dem som tenker annerledes. Dødspåminnere kan øke behovet for orden, klarhet og konsistens – og tilbøyelighet til å ønske strengere straffer for dem som trosser moralske normer. Dødspåminnere kan vekke en fundamentalistisk åre i mange mennesker.

«Dødsbevisstheten kan vekke oss opp. Den kan hjelpe oss å se livet vi lever, tydeligere»

Slikt sitter jeg og skriver om i januar. Og en liten bekymring har funnet plass – kan viruset fra Wuhan også stenge min tilværelse inne? Nei, det er vel lite sannsynlig at det går så langt. Solen forsvinner bak husveggen. Jeg har påtatt meg middagsansvaret. Og jeg bekymrer meg heller for om jeg har husket å kjøpe nok grønnsaker.

Paranoid prepper?

Tilbake i hverdagen som professor og undervisningsdekan planlegger jeg våren. Februar er plutselig over midtveis. Det er snakk om reise til Kina i juni for å etablere studentutveksling. Det blir vel neppe noe av, tenker jeg. Jeg har en ektefelle i høyrisikogruppe. Selv om jeg selv ikke har andre risikoer enn å være 52 år, i hvert fall det jeg vet, må jeg være akkurat like vaksom mot smitte som henne. De fleste som smittes av korona blir smittet av sine nærmeste. Så hva med møtene i Berlin og Brüssel? Den enda ikke så sterke, men dog mer bekymrede stemmen inni meg dukker opp igjen. Vil det være helt trygt? Kanskje bare vente litt med billettene.

Og så listen med arrangementene. Blir det egentlig trygt å stille på Litteraturhuset i Bergen 26. mars? Vil jeg bli tolket som nevrotisk om jeg mailer over et lite forbehold om at jeg ikke har mulighet dersom lokal spredning? Jeg mailer et forbehold. Men hva med arrangementet i Oslo like etter? Skal jeg like godt bare avlyse? Vil jeg fremstå som en paranoid prepper?

Den fortsatt relativt alminnelige hverdagen går fremover. 9. mars er jeg med min kone til rutinekontroll på Haukeland sykehus. Direkteinngangen fra parkeringsplassen der vi pleier å gå inn, er stengt av. De gule smitteskiltene står tapet på døren. Det er her de skal

sluse inn ansatte som skal testes for korona-smitte. Når vi til slutt kommer inn, er det noe vi legger merke til ved ansiktsuttrykkene til dem som møter oss. Min kone spør om det egentlig var meningen at hun skulle komme i dag. Jo, det er helt riktig å komme, sier de. Men la oss holde to meter avstand. Etter at vi har kjent på stemningen en stund, spør min kone om det egentlig er trygt å komme til videre undersøkelser et annet sted i morgen. Sykepleieren svarer ja, det skal være helt trygt. Og rister samtidig på hodet. Venterommet kjennes i øyeblikket trygt. Det er fordi vi er de eneste som sitter der. Min kone avlyser morgendagens avtale.

Prepperen i meg vinner. Jeg slutter å ta bussen. Jeg slutter å gå på SATS, og kjøper inn hjemmetreningsutstyr på XXL. Kanskje lurt å ha litt mer matvarer i frysen. Ekstra fisk og grønnsaker får vi bruk for uansett. Tirsdag 10. mars avtaler jeg med studieseksjonen at vi bør si til alle lærerne at de bør ha en hjemmeeksamen som back-up dersom ordinære eksamener blir avlyst. Sånn i tilfelle. Fra når? La oss for sikkerhets skyld si at de bare kan gå i gang med de ekstra oppgavesettene. Torsdag 12. mars klokken 12 stenger all virksomhet i Universitetets lokaler ned. Jeg skal ikke skryte på meg at prepper-talentet er stort. Men jeg ligger noen dager foran.

Skype, Teams og Zoom

Og jeg tar steget fra prepper-hverdag til korona-hverdag. Sugers inn i Skype, Teams og Zoom. 16 studieprogram skal gjøres heldigitale – deriblant profesjonsprogrammet i psykologi, med praksis og det hele. Studenter spredd ut over hele planeten skal hjem. Jeg har mine første terapisaamtaler på nett. Det funker jo. Dog på privat område. Ser at jeg hadde glemt å ta vekk ikon-maleriet og buddhastatuen bak meg. Jaja, når Jesus og Buddha sitter sammen, blir de vel livssynsnøytrale.

«Nettmøter er ikke som andre møter. Rett på sak, og neste møte begynner når det forrige slutter.»

Det akselererer med nettmøte-invitasjoner. Outlooken blir full på et øyeblikk. Beredskapsmøter og statusmøter og oppdateringsmøter for alle prosjekter med endrede planer. I tillegg til alle de andre «the show must go on!»-møtene. Nettmøter er ikke som andre møter. Rett på sak, og neste møte begynner når det forrige slutter. Ingen trenger jo å gå til neste møte. Og definitivt ikke rekke noe fly. Jeg rekker kanskje å lage meg lunsj. Vi lever, som så mange andre, det nye helt-hjemme-hele-tiden-livet. Dagene flyter sammen som strømmen av bilder over PC-skjermen. Vi er ikke av dem som har det verst. Men det kjennes ikke helt bra heller.

En ultrasosial art

Det har psykiske omkostninger for befolkningen å ta strenge smittevern hensyn. Verken karantene eller isolasjon er sunt. Vi er en ultrasosial art. Direkte, analog kontakt med

andre er vår viktigste stressbuffer. Alternativet til sosial distanse er imidlertid enda mindre lystig.

Distanserer vi oss ikke, vil helsevesenet bryte sammen, samfunnskontrakten om å ta vare på våre syke og sårbare brytes, og krematoriene må jobbe uavbrutt. De psykiske omkostningene ved en slik situasjon er udiskutabelt større. Vi skal ta våre emosjonelle reaksjoner og måten vi gir mening til det som skjer, veldig alvorlig akkurat nå. Det spiller virkelig en rolle hvordan vi velger å forholde oss. Våre fortolkninger kan både styrke og svekke oss, samle og splitte oss. Det er forskjell på dugnad og krig. Men det vi står oppe i, er ikke bare emosjonelt. Det er ikke bare fortolkning. Vi kan ikke bare lage en annen og sukret historie og si: «Jeg vil ikke la korona bestemme hvordan livet mitt skal være.» Som science fiction-forfatteren Phillip K. Dick skrev: «Virkeligheten er det som ikke forsvinner når du slutter å tro på den.»

Filmplotet har gått over i en scene der sirklene slutes. Jeg sitter på hjemmekontoret. Isolert i en pandemi. Korrekturen på boken dukker opp i innboksen. Setningene har fått andre nyanser enn i ettermiddagens rolige time i patioen for noen måneder siden. Både det jeg skrev om kroppen og døden, klinger litt annerledes.

**«Kroppen er et stykke natur,
som er del av natursystemet
rundt – med økosystemer,
planter og dyr, og mikrober og
det hele.»**

Kroppen – et stykke natur

Kroppen er vårt feste i virkeligheten. Kroppen er et stykke natur, som er del av natursystemet rundt – med økosystemer, planter og dyr, og mikrober og det hele. Og dette er den form for virkelighet som vil være der uansett hvor mye eller lite vi tror på den. Det er denne virkeligheten som gjør oss sårbare, og dødelige. Den eksistensielle psykologien forteller at vår væren til døden handler om hvert øyeblikk av livet. Hvert øyeblikk er noe allerede forbi. Hvert øyeblikk er det noe å gi slipp på. Men på samme måte som døden er en realitet fra øyeblikk til øyeblikk, kan vi si at fødsel også er en realitet fra øyeblikk til øyeblikk. Hvert øyeblikk er en ny begynnelse. For vår frihet, for medværen og for meningsskapning. Og for vår kroppslige væren. Utpusten slipper ut det som var. Og innpusten lar det nye slippe til.

Hvert øyeblikk gir en ny mulighet til å være. Dette gjelder også korona-hverdagens øyeblikk. De som kommer før neste scene. I post-korona-landet.

TEKST

Per-Einar Binder, professor og visedekan for utdanning, spesialist i klinisk psykologi, Psykologisk fakultet, UiB.

