

# Min sang er ingen balkongsang

Det er lov å synge fra en balkong, men bare hvis sangen er positiv. Triste toner er forbudt.

TEKST

**Jessica Harnischfeger**

PUBLISERT 11. 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](mailto:per@psykologtidsskriftet.no).*



Jessica Harnischfeger. Foto: Per Halvorsen

De siste ukene har lignet noe jeg ellers bare opplever i mareritt.

Alt har blitt forandret på en måte som gjør at det virker fremmed – og noe i denne fremmedheten er svært skremmende.

Mennesker jeg trodde var snille, virker fiendtlige, fremmede eller uforståelige. Lydigheten jeg ser overalt, forferder meg.

Alle andre virker som om de synes at situasjonen er bryssom, men de klarer seg jo. De tar seg sammen, de ser fremover, de sier gode ord som «dette går over», «det blir bra til slutt».

**«Det er ikke lenger greit å være ærlig om hvordan man har det. Det gjelder å ta seg sammen, være positiv, slutte seg til parolene.»**

Og jeg tenker: «Nei, jeg klarer meg ikke, og jeg kommer ikke til å klare å gå videre.»

Men jeg tør ikke si det. For tross alt er jeg en ressurssterk, høyt utdannet del av middelklassen – ikke del av en «sårbar gruppe». «Sårbar gruppe» er jo alle de som samfunnet vårt har «fjernet» fra offentligheten, mennesker i flyktningleirer, rusmisbrukere ..., ikke slike som meg.

Mine plager er ingenting i forhold til dem som virkelig strever, jeg vet det. Jeg har fortsatt jobben min, jeg er frisk, selv mine gamle foreldre er friske. Ja jeg vet ... og likevel.

Til slutt må jeg spørre meg: Dette ligner for mye på en depresjon til at jeg kan la være å søke hjelp, selv om det sitter langt inne. Jeg snakker med legen min på en skjerm. Hun gir meg hjelp, men det hun sier, gjør noe mer med meg:

«Du er ikke alene om å ha det sånn. Du er bare litt tidlig ute.» Hun forteller meg at hun har mange slike samtaler, med folk som går i skogen, sitter på en benk, har glemst seg litt fra familien ... og som strever.

Og det slår meg at det er en ting som også skjer i disse tider: Det er ikke lenger greit å være ærlig om hvordan man har det. Det gjelder å ta seg sammen, være positiv, slutte seg til parolene.

Slik blir det indre borte. Man får lov å synge på en balkong, men bare hvis musikken er positiv. Triste sanger kan man ikke synge, for «sårbare grupper» er dem vi må tenke på nå.

Det er en sårende nedlatenhet i alt dette. Vi har det jo bra, det er «de sårbare» som har det fælt.

Jeg skriver dette for ikke å føle meg alene og rar. Men mens jeg skriver, kjenner jeg hvor diskriminerende vår snakk om «de sårbare» er; som om det kun er de svake og sårbare som ikke klarer seg i dette. For hvem er de Sårbare? Barn, eldre, aleneforeldre, flyktninger, folk uten fast bopel ... greit. Men det er også slik at jeg føler jeg går under ved tap av mening, nyanser og livet mitt slik som jeg kjente det!

«Det verste som kan skje et menneske, er å bli isolert fra andre. Det er derfor dette blir definert som et menneskerettighetsbrudd»

En av de få tingene som føles meningsfulle i livet mitt akkurat nå, er å følge opp en pasient som er uten fast bosted, som er illegalt her i landet. Hun sendte meg en melding da nedstengingen begynte, ba om et møte. Jeg stod klar, tenkte her er en Sårbar som må få hjelp, nå. I timen var hun ved godt mot – og det viktigste hun hadde å fortelle, var at hun hadde forelsket seg.

Det verste som kan skje et menneske, er å bli isolert fra andre. Det er derfor dette blir definert som et menneskerettighetsbrudd – vi klarer oss ikke alene.

Denne tiden føles for meg som om jeg har blitt isolert, ikke bare i det ytre, men også – og det er mye verre for meg – i det indre.

Men jeg tror at der ute finnes det minst ett menneske til som har det slik som meg.

Og denne teksten er til deg. Du er ikke alene.

**TEKST**

**Jessica Harnischfeger**, psykologspesialist