Forvent nok!

Det er viktig å innse at livet består av flest hverdager. Men det betyr ikke at du skal forvente middelmådighet, snarere tvert i mot.

TEKST **KRISTINA MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Jeg ble sjokkert da jeg som viderekommen psykologistudent, på vei mot å bli psykolog, lærte at målet med terapi var at folk skulle nå den depressive posisjon. En indre innstilling der personen aksepterer savn, lengsler og sorger – som en del av livet. Var det alt? Og klarer ikke folk det på egen hånd, tenkte jeg. Livet er fylt med motgang og oppoverbakker, så klart. Men hva med glede og håp, tenkte jeg i mitt stille sinn. Etter hvert forsto jeg mer av hva dette handlet om. Det er ikke å se mørkt på fremtiden eller å slutte håpe på et godt liv og varme øyeblikk. Det handlet om at for virkelig å sette pris på livet, må man erkjenne at lidelsen er der. Etter hvert blir riktignok den indre modne posisjonen omdøpt til den historiske posisjonen – der personen ser seg selv i lys av sine gode og vonde erfaringer, og klarer å gå videre på livets landevei uten å flykte fra sin egen bagasje. Forsvarsmekanismen «tenk alltid positivt», benektelse eller undertrykking, kan lede til frykt for å kjenne etter i seg selv og anerkjenne egne og andres følelser. Det er en styrke å tåle litt ensomhet, litt krangling, litt kjedsomhet, litt uro, litt avvisning, litt sorg, litt stress og litt håpløshet. Det er bare livet.

MED DET SOM MÅL, å få lidelsen til akseptable nivåer, møtte jeg en del mørke på jobb med tittelen psykolog på mine skuldre. Og jeg ble overrasket. Folk led mer enn jeg ante. Og ikke bare klientene mine. Når jeg først fikk blikket, ble vant til å se folk og lytte på deres historier, ble det klart at de aller fleste hadde mye ballast. Jeg skal være helt ærlig nå. Jeg lykkes ikke alltid med å få klientene mine til å glede seg mer over livet. Og jeg må innrømme at det ble tøft å ta del i andres mørke non stop. Jeg er en følsom sjel, det vet jeg. Jeg er glad for akkurat den kvaliteten. Men jeg har lært at jeg ikke kan være kliniker hver dag, fordi jeg trenger å se mer latter, gnist og lek. Jeg merker alltid en dyp indre smerte i møte med mennesker som har sluttet å forvente gode øyeblikk – og som til og med har stengt av lengselen. I perioder vil de fleste av oss oppleve at varme følelser kan fryse til is. For eksempel når det blir slutt med kjæresten, når han avviser deg, eller utroskapet kommer for en dag. Da kan folks følelser fryse til isblokker og de hakker de varme følelsene av med en indre ishakke. Noen ganger fascinerer det meg, denne evnen vi mennesker har til først å elske for så å hate.

NÅ SKAL JEG si deg noe som jeg blir mektig irritert av. Det er når eldre folk sier til yngre folk at de skal slutte å drømme. Når noen kaller en generasjon for «generasjon meg», og mener de forventer for mye. Eller når noen trasher et bryllup med ordene «bare vent og se når hverdagen kommer.» Forskning på depresjon viser at depresjonen er den vonde kloen som kommer når man slutter håpe på noe godt. Vi mennesker har faktisk en liten realitetsbrist alle i hop. Vi tror at vi er litt heldigere enn gjennomsnitt, vi forventer at det går godt med oss og at vi vil oppleve mye lykke. Ja, vi tipper Lotto selv om statistikken viser finger'n til oss. Vi er godtroende og naive og optimistiske. Og det er mye som tyder på at det er normalt at vi har en del positive illusjoner der vi overdriver vårt hell, vår lykke og våre muligheter. Og det er herlig! Det er sunt! Det får oss til å gifte oss, skape barn, jobbe, satse og le. Etter å ha jobbet med det dystre i fem år, ble jeg i økende grad opptatt av håpet, mulighetene, lysten og gleden. Som et resultat av den nye interessen, opprettet jeg psykologblogg.no med navnet «Lyst». Lyst – som i å se lyset i mørket. Lyst som å kjenne iver etter å gjøre noe. Jeg lærte mer og mer om andre retninger i psykologien der drømmene og illusjonene og gnisten hadde større plass. Men jeg vet allikevel at jeg som psykolog må møte folk der folk er. Det må være rom for å dele det vonde, det såre, det triste. I mørkets møter begynner de fleste å lete etter lysbrytere – på egen hånd. I starten var jeg så alvorlig som psykolog, men nå er jeg snar til å gripe muligheten til å forsterke håp og tro på kjærlighet og varme. Jeg ler mer og vi ler sammen. Og jeg tror jeg er inne på noe. Første bud: Se den andre der den andre er. Andre bud: Når det er anerkjent, se etter glimt av forventning og glede. I psykologien kalles det positive illusjoner. Jeg vet ikke. Jeg kaller det en innstilling der forventningene kan få plass. →

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer. Psykologblogg.no.

> Det er en styrke å tåle litt ensomhet, litt krangling, litt kjedsomhet, litt uro, litt avvisning, litt sorg, litt stress og litt håpløshet

DEN KLOKE GAMLE Per Fugelli, professor i samfunnsmedisin, er opptatt av at forventningene ikke skal bli skyhøye fordi at mennesker kan bli ulykkelige av det. Han slår et slag for onsdagsmennesket. Han er god med ord. Onsdagsmennesket. Jeg forstår hva han mener. Han vil ikke at lista skal legges for høyt, han vil ha alle med i varmen og dempe perfekt-presset fra sosiale medier med den fantastiske fasaden. Vi kan alle kjenne på denne perfekt-fadesen. Vi vet jo at det er tøv. Bak det vakreste Colgate-smil skjuler det seg en sår bagasje. Men – jeg skal allikevel motsette meg den kloke gamle mann. Onsdagsmennesket klinger ikke så godt hos meg. Jeg vet at jeg er et onsdagsmenneske der jeg gjør så godt jeg kan for å få til jobb, ekteskap og hjem, økonomi og trivsel. Der jeg noen ganger kommer til kort. Men jeg trenger å late som om jeg også er et lørdagsmenneske. Jeg trenger illusjonene, mine vakre dagdrømmer og maskaraen og tøyset. Jeg liker oppdateringene på Facebook som viser ferieidyll, et barn med et stort smil og mye glede. Jeg er nok yrkesskadd. Men forskerne støtter meg i dette med at positivitet smitter, at vakre omgivelser og opplevelser stimulerer oss på en god måte og at negativitet smitter som ild i tørt gress. Jeg vil derfor heller bli løftet opp av andres positive illusjoner enn å bli dyttet ned av realismens negativitet. Nå er det antagelig ikke Fugellis poeng at vi skal spre negativitet. Han vil jo bare at vi skal få være oss selv, helt midt på treet og være glad for det. Men ingen er jo midt på treet. Når jeg møter folk og ser dem i øynene så ser jeg som oftest unik vakkerhet. Jeg synes mange er ekstraordinære. Mennesket er hvert sitt eget unike univers med sine talenter. Jeg heier på dere. Så får onsdag være onsdag. Og middelmådig være middelmådig. Jeg syns jeg ser flest lørdager, jeg.

DRØMMER OG LEKING med ideer, interesse for fremtiden og nysgjerrigheten er livets diamanter. Nyere hjerneforskning bekrefter at dagdrømming har helsebringende effekter, på lik linje med nattesøvnen. Dagdrømmingen aktiverer sentralnettverket i hjernen, der en mental hvile foregår som øker kreativiteten vår. Riktignok er det funnet at det er sunnere å ha gode dagdrømmer enn negative. Naturlig nok. Men akkurat som vonde nattedrømmer er viktig å romme er vonde dagdrømmer også et tegn på at man bekymrer seg eller forventer noe dårlig. I motsetning til nattedrømmer er dagdrømmer lettere å påvirke med bevisst kontroll. Det er derfor lurt å forsøke å forestille seg gode opplevelser i fantasiverdenen for å få den gode effekten av den kreative hvilen dagdrømmen er. Tenk dere et sted der vi alle forventer onsdagskvalitet av oss selv? Blir det romaner av slikt, blir det toppidrettsutøvere eller kunstnere? Blir det forelskelser eller barn? Jeg tror vi må ønske de urealistiske forestillingene om det fantastiske varmt velkommen for en god psykisk helse. Oppoverbakkene er der jo for oss alle.

Hva vet jeg om lidelse, spør kanskje noen seg, når jeg hyller drømmen om det gode liv. Da jeg var liten var jeg mye syk. Jeg lå ett helt år til sengs med lungebetennelser som ikke ville gi seg og etter hvert punktert lunge. Antibiotikakur nr. 9 gjorde meg resistent uten at betennelsen mildnet. Jeg pustet svakt, astmaen blomstret, og jeg bodde på sykehus i lange perioder. Jeg så de andre barna leke mens jeg kjente tårene trille nedover kinnene. Jeg hadde det tøft og kan fortsatt kjenne sterke spor av dette i møte med egen eller andres sykdom, men heldigvis hadde jeg drømmen som min bestevenn. Drømmene ble til historier inni meg. Fantasi er på en måte like virkelig som virkeligheten, fordi hjernen ikke skiller godt mellom ytre og indre hendelser. Så når man fantaserer om å danse på en scene med roseblader kastet over seg, mens man egentlig ligger alvorlig syk til sengs, så kjennes det virkelig ut i fantasiens verden og smilet brer seg over munnen. Når de andre ser smilet, kommer de bort og smiler. Et godt øyeblikk blir skapt. Så kan man si at skuffelsen kan bli stor når realitetens bombe er rundt hjørnet. Ja, men det hjelper ikke å forvente skuffelse av den grunn. Mennesker er utstyrt med en fantastisk gave: Å dagdrømme, fantasere, skape og leke – alt sammen inni oss.

SOM VOKSEN DRØMMER jeg om lidenskap og vakre dager. Jeg drømmer om en fredfull klode der materialismen svekkes til fordel for kjærligheten. Jeg drømmer om en likere fordelinger mellom fattig og rik og et verdifullt likestilt liv for alle verdens kvinner. Realistisk er det ikke, når vi kjenner menneskehetens brutale historie. Men uten drømmen er håpet borte, og da tillater vi mørket å vokse. Hvis Martin Luther King ikke hadde hatt en drøm, hvor ville vi vært da? Hvis Nelson hadde stilltiende akseptert. Hvis kvinner ikke hadde sett for seg selv som sjåfør, pilot, med stemmeseddel eller som forsker. Vi må forestille oss for å skape.

Så drøm i vei, folkens!

Drøm i vei. ✱