



INGRID AASEN WERNES, STUDIO 1 FOTOGRAFENE

ANNE MARIT HJELME
ANSVARLIG REDAKTØR

Det sorte hullet

Det er tankevekkende hvor mange som møter den etter hvert berømte veggen. Du har hørt om den? Den usynlige, metaforiske veggen som egentlig er en svart gardin som går ned i hodet eller en avknapp som aktiviseres i kroppen. Det store, sorte hullet. Som gjør at svært oppegående og energiske mennesker plutselig ikke klarer å stå opp om morgenen. Som gjør at tankene ikke sorteres lenger, at konsentrasjonen uteblir. At den livskraften som holder en på beina og i bevegelse ikke lenger finnes.

Jeg har sett dette på nært hold flere ganger, og det er ikke et pent syn. Direkte vondt gjør det, å se mennesker flate ut på ubestemt tid. Totalt maktesløse og uten kraft, parkert på sidelinjen i sitt eget liv. Uten styring og kontroll. Uten å vite så mye om fremtiden. Jeg har sett direktører og mennesker med mye ansvar og masse jern i ilden bli helt handlingslammet og ute av stand til å arrangere bursdagsselskap for sitt eget barn. De orket bare ikke. Klarte ikke å mobilisere energi i kroppen til gjøremålene, de ville bare sove. Ikke tenke, ikke kjenne på hvor ille og vanskelig de hadde det inne i seg. For i møtet med veggen møter en gjerne også skammen. Over å ikke strekke til, ikke klare å levere og prestere. Skammen over det kroppslige og mentale sammenbruddet, den nådeløse kollapsen.

En går fra «på» til «av», fra å være «inne» til å bli helt «ute». Både i den private og den jobbmessige sfæren.

En venn av meg sa at hun ble totalt koblet av det livet hun kjente og bevegde seg som en zombie i vakuum-land. På ubestemt tid. For ingen vet hvor lenge dette ørkenlandet varer. Når de mørke tunge skyene letter. Når sevjen igjen gir kraft til å fortsette. Veggen er nokså usynlig, har ingen gips eller plaster, ingen åpne sår. Det er ikke lett å se på noen at smellen har vært knallhard. At møtet med den harde veggen har vært mer enn både hjernerystelse og sjokk og avmakt på samme tid. For det er fortsatt tabu. Å innrømme at en ikke strekker til, klarer kravene. Går på trynet – selv om stadig flere gjør det.

Veggen spør ikke om alder eller kjønn. Ikke om sivilstand eller posisjon. Den er som en lumsk sykdom som kommer snikende. Igler seg innpå uten at en er helt klar over det. Før det har gått for langt. Jeg har selv i perioder av livet kjent på det jeg kaller «lettveggen». Da kroppen har gitt så mange urovekkende signaler som jeg har valgt å overse, at jeg bare ble helt utladet. Tom og kraftløs. Sengeliggende. Det er mange røde lamper og varselsignal, men hvor ofte tar vi oss tid til å lytte og eventuelt korrigere kursen?

Ikke ofte nok. Og derfor går det i utforbakke med altfor mange. Jeg har tro på at noen er mer disponert enn andre i møte med veggen. At ulik helse, psyke og mental styrke gjør en forskjell. Men jeg mener det er farlig å tro at utbrenthet og depresjon, som ofte er de medisinske uttrykkene for veggen, ikke kan ramme selv de som kjenner seg uovervinnelige og sterke. For krav, stress, usikkerhet og håpløshet kan over tid tære på kreftene og slukke selv den kraftigste flamme. Og det er jo gjerne den som brenner mye og ofte, som brenner ut. Og akkurat i disse koronatider har det vært krevende for mange av oss å ikke falle ned i det sorte hullet. Hold ut litt til – det går mot lysere tider!