

En gjenkjennbar opplevelse



Tommy Sotkajærv

psykologspesialist, leder Psykologforeningens klimautvalg

Vi mennesker er eksperter på å tilpasse oss. Men våre tilpasninger til det nære går ofte på bekostning av det langsiktige. Jeg har kjent det på kroppen. I en av verdens mest forurensede byer.

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.



Tommy Sotkajærv. Foto: Fartein Rudjord

Vi var midt i smitteland, uten at jeg egentlig hadde tenkt noe særlig over det. Tanken slo ned i meg i et sveip av plutselig metaperspektiv. En solfylt aprildag, mens jeg satt for meg selv og observerte menneskelivet, på en lekeplass i nærheten av der jeg bor. Eller: Bevisstheten om tilstedeværelsen av korona var absolutt til stede. Den lå der i spriten på innerlomma, som med jevne mellomrom kom fram og skvettet litt trygghet på håndflatene til voksne og barn. Den lå der i de unnskyldende blikkene og de mange «ja, sånn er det blitt. Hehe. Eh.», som ble kastet stotrende fram og tilbake mellom foreldre, idet de loset barna sine tilbake til sikker avstand på to meter etter enda en runde med forbudt barn-til-barn-nærhet i lek. For ikke å snakke om den symbolske korona-halvbuen som folk danset rundt hverandre hver gang man passerte en annet menneske.



Men det lå absolutt noe i luften. Noe som er estimert til å forårsake 4,2 millioner tidlige dødsfall på verdensbasis i året

Jeg kunne konstatere at de nasjonale smitteverntiltakene nå hadde gjennomgått metamorfose til lett magiske ritualer, hvis eneste reelle funksjon knapt kunne sies å være mer enn skinnsikkerhet for et bekymret sinn. Jeg så hvordan alle våre behov – for nærhet og sosialt samvær, for stimuli og for fysisk aktivitet, eller for i det hele tatt å unngå husets fire (etter hvert ganske så trange) vegger – gikk opp mot smittetiltak og sikkerhet. Og hvordan disse behovene gradvis hadde vunnet den kampen.

Fem uker i Shanghai

Opplevelsen var kjent for meg. Fra fem uker i Shanghai sammen med min kone og sønn tilbake i 2015. Selv om Barack Obama nettopp hadde bedt om penger til å bekjempe det han definerte som et sannsynlig scenario for en verdensomspennende pandemi (bare for å bli blokkert i kongressen av republikanerne), var COVID-19 ikke mer enn et dystert framtidsscenario.

Men det lå absolutt noe i luften. Noe som er estimert til å forårsake 4,2 millioner tidlige dødsfall på verdensbasis i året (tall fra WHO, 2016), og som i varierende grad påvirker omtrent 91 prosent av verdens befolkning. Det som lå i luften, var god gammeldags luftforurensning, spesielt den såkalte PM2.5, eller «small particulate matter of 2.5 microns or less in diameter».

Som navnet tilsier, er PM2.5 mikroskopiske partikler. De skapes av menneskelig aktivitet, blant annet når vi brenner ting. De reiser gjerne langt inn i luftveiene våre, der de legger seg i lungene. Slik skaper de alt fra umiddelbare effekter (kortpustethet, hoste eller rennende øyne) til langvarige effekter som hjertesykdommer og kreft. Jo mer PM2.5 i luften du puster inn, jo verre. Spesielt ser PM2.5 ut til å påvirke dem med hjerte- eller lungesykdom, eldre og barn.

Som nye i Shanghai ble vi tidlig opptatt av to ting: å måle hvor mye PM2.5 vi fikk i oss, og å begrense inntaket av ufiltrert luft utendørs. For enkelthets skyld fulgte vi den lokale AQI, som med fargekoder og advarsler viste oss hvor skadelig luften var til enhver tid. Fra ufarlig (grønn) til risikabel (rødbrun) var aldri luften under «helseskadelig for utsatte grupper» (oransje). For å sette det litt i perspektiv, kan man med en enkel formel omsette disse skårene til daglige sigaretter. Som en av verdens 10 mest forurensede byer gikk en dag i Shanghai sjelden under fire sigaretter. Den dårligste vi registrerte under oppholdet, var over 12. Dette er ikke medregnet annen luftforurensning, slik som PM10, NOx, SO2, CO eller O3. For å nevne noen. I tillegg til å følge med på AQI var tiltakene for å begrense oss fra uhelsen i luften bestående av partikkelfiltermasker og opphold innendørs.

Det verste med den nye hverdagen var for meg personlig ansvaret jeg følte for min da to år gamle sønn. Som førstegangsforelder ønsket jeg å gjøre alt riktig, og i mitt normale liv ville jeg kunne få lett elevert puls av banaliteter som å heve stemmen (arr på sjelen) eller glemme dagens tran-skje (minuspoeng på hjerneutviklingen). Nå handlet det om å begrense sigarettinntaket til mitt kjære barn til under fire per dag.

Fra unntakstilstand til ubeleilighetstilstand

I vår leilighet i 15. etasje, i den generiske kommunistblokken som jeg mistenker var bygget av intet annet enn pappmasjé, var innetiden svært begredelig opplevelse. For det første var oppholdet vårt satt til midt på vinteren, der vind og kulde kjølte ned hele blokken til kjøleskapstemperatur.

Riktignok hadde vi en aircondition som fungerte som både luftfiltrering og eneste varmekilde, men den begrenset oppvarmingen til kun ett oppholdsrom. Der samlet vi oss sammen under dyner og tepper for å holde varmen. Vi hadde ikke TV, og tilgang på den digitale omverden var begrenset.



Shanghai er en fantastisk ansamling av spennende mennesker og severdigheter. Men maskehverdagen var krevende. Maskedugg på solbriller. Maskesvette når man bærer barn eller bærepøser. Maskeeksem eller maskegnagsår. For ikke å snakke om de stadig skiftende vindretningene eller vindstyrker som kunne endre PM2.5-konsentrasjonen i luften fra ille til verre på svært kort varsel.

Tilpasningen

Den konstante tungvintheten knyttet til å være utendørs, og den absolutte kjedsomhet og isolasjon som opphold i leiligheten medførte, begynte å veie mer enn lettere respiratoriske problemer eller trusselen om framtidig alvorlig uhelse. Gradvis, nesten uten å merke det, skjedde det en endring.

Hvor mye kan vi lene oss på enkeltindividets ansvar for å bidra i dugnadene som kommer?

De rødbrune farevarslene på AQI-indeksen var skremmende, men også så jevnlige at de på et tidspunkt ble nesten dagligdagse. De skapte etter hvert et nytt referansepunkt for hva jeg kunne forvente av omgivelsene mine. Til slutt opplevdes dager som kun var «helseskadelig for utsatte grupper», som rene friskluftsdager. Jeg dro mer ut av leiligheten, og var generelt mer ute. Motivasjonen for å ta på seg maske «kun for en tur på butikken» sank. Frekvensen på «glemte maska hjemme»-dager gikk opp. Og hva var liksom sannsynligheten for at akkurat jeg skulle få helsekonsekvenser av dette oppholdet?

En del av oppholdet var innsamling av data til min kones masteroppgave, gjennom samtaler med de lokale kineserne. De bekymret seg for helsekonsekvensene av luftforurensningen, men gikk sjelden med maske. Når hun spurte om hvorfor, var ett av svarene: «Jeg liker det ikke, den får meg til å se stygg ut!».

Den vanskelige veien

Én ting som virkelig setter mennesket på kartet som art, er vår unike evne til å bruke hjernen til å tilpasse oss. Dette har gitt oss muligheten til å befolke omtrent hver eneste krik og krok av verdens kontinenter. Fra islagt tundra til steikende ørken.

Samtidig er våre tilpasninger ofte styrt av umiddelbare, automatiske, primitive og behovsstyrte vurderinger som driver vår atferd. Disse er raske, ofte umerkbare og får oss til å handle på måter som går på tross av våre holdninger, kunnskap eller potensielt langsiktige velvære og overlevelse. Å overprøve raske vurderinger krever langsomme vurderinger. En prosess som krever mer tid, er mer slitsom og ofte gjør vondere rent fysisk (i følelsene). Å være reflektert er rett og slett en selsom affære.

Mennesket står overfor flere store eksistensielle trusler, det være seg pandemier eller endringer i miljø og livsgrunnlag. Hvor mye kan vi lene oss på enkeltindividets ansvar for å bidra i dugnadene som kommer? Svaret vil ikke nødvendigvis være det samme fra et moralsk ståsted som fra et psykologisk. Å gjøre nødvendige endringer i eget liv er krevende nok. Det er desto mer krevende å gjøre endringer i solidaritet med navnløse fremmede i flokken vi kaller samfunnet.

Nå trenger vi kloke ledere. Ledere som vet hva som skal til for å få til nødvendige endringer. Ikke bare i holdning, men i handling. Som vet noe om at slike endringer raskt faller av tuppen på en moralsk pekefinger. Som vet noe om hvordan restriksjoner, trusler og frykt kanskje skaper raske bevegelser i massen, men hvor retningen på denne bevegelsen ofte er uforutsigbar. Og sist, men ikke minst – vet hva som skal til for å skape en hverdag som folk opplever de kan leve i, selv i en verden som kanskje er helt annerledes enn hva den var i går.

Min sønn er blitt åtte år, og jeg har fått en datter. Jeg bekymrer meg for deres framtid.

Vi blir testet nå. Våre ledere blir testet. Verden er blitt liten. Korona er bare én av mange trusler som vil kreve mye av vår evne til langsomme tanker, og krevende atferdsendringer. Vårt ansvar for kommende generasjoner er noe som må få implikasjoner i dag.

Ellers risikerer vi til slutt å tilpasse oss til døde.

