

## Det som pludselig forandrede alt

---

”Sprit fingrene”, ”Husk to meters afstand”, ”Hov du har intet mundbind på”. Er dette nogle udtryk, som du kan genkende, hvis ikke, lever du et sted, som langt de fleste ville give alt for i denne tid. Nemlig et liv uden den kære Corona, som har vendt alt på hovedet for os mennesker fra den ene dag til den anden. Men er det kun sygdom, Corona forvolder os, eller ligger der meget mere bag? Frygt har altid været en del af livet, uden frygt ville mennesket ikke kunne sætte grænser og mærke sig selv. Lige nu har frygten for Corona dog indtaget en så stor del af vores hverdag, at vi hele tiden skubbes helt ud til kanten af vores følelser. Vi kæmper for ikke at falde ud over skrænten, og ned i dybet, hvor håbet og viljen til at kæmpe mod epidemien forsvinder. Men hvorfor bliver vi så påvirket af coronakrisen? Jeg sidder lige nu midt i den mørkeste tid på året og kigger ud på de tunge regndråber, som falder ned fra den grå og triste himmel og synker i jorden. Alle vores planer og oplevelser for 2020 og nu 2021 er ligesom disse vanddråber, de forsvandt, og vi kan intet gøre, vi er komplet magtesløse, hvilket præger os dybt. Så hvad gør denne coronavirus, som hele tiden ligger og lurar bag hjørnet, egentlig ved os mennesker? Og er det kun negative konsekvenser, som den har skabt, eller kan der være nogle positive følgere, som blot er gemt under krisen?

I denne coronakrise er der tusinde negative konsekvenser, som banker på vores dør hver eneste dag, som sygdom, aflysning af forskellige arrangementer, isolation osv., men er der måske flere negative konsekvenser for os mennesker, end vi lige tror? Henrik Høgh Olesen, som er professor i social- og personlighedspsykologi, forklarer: ” Hvis noget fuldstændig grundlæggende ikke tilfredsstilles i det lange løb, bliver man præget af det. Og mennesker er gruppelevende væsener. Vi er simpelthen programmeret til at være socialt nysgerrige”<sup>1</sup>. Han mener, at Coronakrisen rummer mange af de elementer, som påvirker vores psyke negativt. Alle betydningsfulde sociale relationer forsvandt med ét, hvilket gør, at mange lige nu står med en følelse af afmagt, vrede, tomhed, frygt og meget mere. Det skubber mange mennesker ud til et punkt, hvor motivationen til at kæmpe imod forsvinder sammen med livsglæden. Den frygt, som nogle mennesker føler pga. virussen, kan sammenlignes med den psykiske tilstand, som mange havde under f.eks. 2. verdenskrig, bortset fra, at det vi nu er bange for hverken kan ses eller høres. Dette er en stor lidelse mange oplever, og vi

---

<sup>1</sup> Wang Laura og Drivsholm Louise- Information: ”Med coronakrisen følger alt det, der belaster den menneskelige psyke: Frygt, isolation og uvished” - 31 marts 2020: <https://www.information.dk/indland/2020/03/coronakrisen-foelger-belaster-menneskelige-psyke-frygt-isolation-uvished>

glemmer nogle gange alle disse psykiske konsekvenser, som Corona medfører. På den måde er det langt fra kun fysiske konsekvenser, vi oplever under krisen.

Hvem er så de mest udsatte? Kan man overhovedet sige, at lige præcis en gruppe i samfundet er mest udsat? Selvfølgelig skal der tages ansvar for de ældre og de psykisk syge, men har du nogensinde overvejet alle de andre samfundsgrupper, der også bliver ramt af denne krise? Hvad med alle forældrene, som har små skrigende børn, der skal passes samtidig med hjemmearbejdet, alle de unge som ser ungdomslivet smuldre foran dem, alle dem på efterskole som går glib af deres livs oplevelse osv. Har du nogensinde stoppet op og tænkt på alle disse mennesker? Er det ikke det, det hele handler om i denne tid, at lægge egoismen til side og tænke på hinanden? Jeg er selv et ungt menneske, som påvirkes af Corona hver dag. Jeg vil da gerne indrømme, at jeg nok ikke er den, der er hårdest ramt, men jeg er stadig påvirket af Corona. Lige nu sidder jeg hver eneste dag bag en skærm, og motivationen falder, fordi jeg ganske enkelt er sindssygt Corona-træt. De ting, der sørgede for at lette det pres, som ligger i at være studerende, eksisterer ikke længere. Alt det sociale er nemlig forsvundet. Før Corona vidste jeg ikke, hvad det ville sige at have mangel på noget, men nu går jeg hver dag og savner den glæde, som det sociale medfører. Følelsen af tomhed, skuffelse, bekymring men mest af alt vrede, strømmer ind over mig, og det eneste jeg kan gøre, er at vente. Vi unge har et større ansvar i denne tid end nogensinde før, vi er tvunget til at se vores ungdomsliv flyde væk, og det kræver virkelig styrke at tage det ansvar og lægge ungdommen på hylden. Med alt det negative sagt, har Corona også fået mig til at mærke ting, jeg aldrig har oplevet før. Jeg har opdaget, hvad der virkelig betyder noget, fordi det lige pludselig blev taget fra mig. Jeg har lært at mærke mig selv, fordi mit liv, som altid kørte i 5. gear, er blevet taget ned til et niveau, hvor jeg oplever, hvad det vil sige at have tid til sig selv. Dette er den måde Corona påvirker mig, og nogle vil måske sige, at det er ren brok, fordi de ikke kan sætte sig ind i det. Men det er netop i denne tid, vi skal give plads til hinanden, fordi vi alle bliver ramt af coronakrisen, bare på forskellige måder.

Vi kender efterhånden Corona ret godt, og i anmeldelsen: "Coronamonologerne er blegnet af og med tiden", fortæller Christine Lind Ditlevsen: "Jeg er personligt meget træt af at tale om den virus"<sup>2</sup>. Hun snakker netop om det store fokus, der hele tiden er omkring Corona. Om det er en god ting, at Corona får så meget opmærksomhed, b.l.a. med coronamonologerne og generelt overalt i medierne, er så det store spørgsmål? Dengang Corona invaderede land efter land, og kom til

---

<sup>2</sup> "Coronamonologerne er blegnet af og med tiden" - af Ditlevsen Lind Christine - 27/11-2020- Kultur og bøger- linje 5-6

Danmark, var alle fyldt med angst og frygt, fordi vi mennesker er bange for det ukendte. Dengang havde vi brug for at snakke højt om krisen og give plads til panikken, som spredte sig lige så hurtigt som virussen. Men nu er der snart gået et år, hvor vi hver dag er stået op til sprit, restriktioner og pressemøder om coronavirussen. Har vi egentlig stadig behov for at snakke så meget om krisen, som påvirker os hver dag? Under krisen er den belastende frygt kommet snigende, og før vi nåede at se os om, havde den overtaget alt i vores hoveder. Tankerne om at blive smittet, og værst af alt at smitte de sårbare, kørte rundt som en tornado. Men kan man blive ved med at frygte? På et tidspunkt erstattes frygten med vrede og had, og det er præcis den fase, vi står i lige nu. Vi sidder mange med knyttede næver og irriterede blikke, som er rettet mod det pressemøde, vi føler, at vi allerede har set tusinde gange før. Efterfølgende har man mest af alt bare lyst til at vælte det dyrebare fjernsyn, som man lige har købt, fordi det alligevel kun lukker dårlige nyheder ud, som får din livsmotivation til at dale endnu længere ned. Derfor har behovet for at snakke om krisen måske ændret sig? Vi har nemlig mest lyst til og brug for at snakke om livet efter Corona og den frihed, som vi længes efter hver dag, som Christine Lind Ditlevsen også pointerer<sup>3</sup>. Vi har bare lyst til at råbe, brokke os og have ondt af os selv og hinanden, hvilket er en helt naturlig reaktion, når noget har fyldt så meget i så lang tid. Så lige nu handler det måske mest af alt om at flytte fokus for at holde livsglæden oppe.

Hvorfor er det egentlig, at vi bliver så fyldt med had og irritation på coronavirussen, alle ved jo, at den ikke forsvinder af den grund? Vi mennesker elsker at have kontrol, prøv bare at kigge på, hvordan vi har taget kontrollen over det, som egentlig holder os i live, nemlig naturen. Vi vil gerne have styr på fremtiden og hinanden, men mest af alt livet. Men en gang imellem brister boblen af kontrol, og vi rammes af noget udefra. Som Christina Hagen siger i teksten ”Tak for sidst shithead”:  
”Jeg har aldrig været mere rolig end den dag, alle andre OGSÅ indså, at en ny dag blot er en ny mulighed for at dø”<sup>4</sup>. Hun mener netop, at vi mennesker en gang imellem bliver nødt til at finde os i, at vi ikke kan styre alt, fordi nogle ting kan selv de menneskelige kræfter ikke klare. Det er lige præcis det coronakrisen har gjort ved os, og det er derfor, at vi er så ramte af Corona. Den har fået kontrolboblen til at springe, men er dette en negativ konsekvens eller en vigtig læringsproces, som vi skal tage med videre? Vi mennesker har brug for selvindsigt, og nu når Moder Jord har vendt hele vores tilstedeværelse på hovedet med denne virus, tvinger det os til at se livet med andre øjne.

<sup>3</sup> ”Coronamonologerne er blegnet af og med tiden” - af Ditlevsen Lind Christine - 27/11-2020- Kultur og bøger- linje 14-17

<sup>4</sup> ” Tak for sidst shithead ”-Coronamonologerne- af Hagen Christina - 2020- linje 30-32

Corona har fået mange mennesker til føle angst, panik og sårbarhed, men dette er ikke altid en negativ ting. Vi bliver nemlig i denne tid, hvor mange er isoleret fra omverdenen, nødt til at slippe kontrollen og se tiden an. Som Christina Hagen også nævner, måske er det lige præcis i denne Corona-tid, hvor vi virkelig mærker os selv og oplever, hvad der virkelig betyder noget.<sup>5</sup> Tiden til at reflektere over livet er på sit højeste, og vi lærer at se livet med mere respekt, da vi oplever noget, som er stærkere end os selv og vores kontrol. Samtidig med det bliver vores relationer til vores tætteste stærkere, da det er dem, vi er sammen med og støtter os til i denne tid. Men også båndene til dem vi ikke ser pga. Corona forstærkes. Vi skal nemlig igennem denne krise og holde kontakten sammen, på trods af afstanden, det kræver vilje. Måske er det alligevel ikke kun negative konsekvenser, der kommer ud af denne krise, der ligger sikkert nogle dyrebare livserfaringer under alt det mørke, som respekt, selvindsigt, ansvarsbevidsthed, taknemlighed, evnen til at slippe kontrollen osv., som vi først opdager, når vi står på den anden side.<sup>6</sup>

Det store spørgsmål er så: Hvad gør Corona ved mennesket? Coronakrisen har haft tusinde negative konsekvenser for os mennesker både i forhold til økonomi, aflysninger og selvfølgelig sygdom. Alt dette resulterer i, at vores psykiske tilstande har ændret sig. Vi mennesker har været overalt på følelsesparameteret. Følelserne af afmagt og uvished har trukket mange ned i et dybt hul, hvor det er svært at komme op igen uden hjælp. Det er netop derfor, at det er så vigtigt, at vi står sammen i denne tid og giver plads til hinanden. Vi er sociale dyr og kontrolfreaks, men lige nu lever vi under forhold, hvor disse kvaliteter er blevet sat på standby, derfor er vi så påvirkede af coronakrisen. Vi lever et liv, hvor det er nødvendigt at give afkald på kontrollen, og dette er ikke altid en dårlig ting. Vi danner os nogle nye kvaliteter, som respekt, omsorg, selvindsigt osv. Det er måske her, at vi skal lære, at forandringer tit udvikler os, fordi selvom vi ikke kan se det lige nu, har Corona på nogle områder ændret vores opfattelse af livet til det bedre. Så på trods af alt det negative Corona forvolder os hver dag, skal vi måske lige tage et ekstra kig ind i den tunnel, som føles uendelig lang, måske kan der spottes et lille lys for enden?

---

<sup>5</sup> " Tak for sidst shithead "-Coronamonologerne- af Hagen Christina - 2020- linje 6-10

<sup>6</sup> "Nøglen ligger hos det andet menneske"- af Bjerre Malene - Fyens Stift: <https://www.fyensstift.dk/aktuelt/temaer/tema-om-kontrol/noeglen-ligger-hos-det-andet-menneske>