

Åpningsforedrag, NTFs landsmøte i Bergen, 12. oktober, 2011:

Livet: Et usikkert prosjekt

Sist jeg snakket med Ingvar Wilhelmsen ble resultatet en sak med tittelen Bli helt sjef og gjerne konge. Han er fortsatt helt konge for meg.

Det gjelder å ikke prøve å kontrollere det du ikke kan kontrollere, sier Wilhelmsen. Eller å ikke bruke tid og krefter på det som ikke gir avkastning. Da blir livet mye lettere å leve.

Han kaller det like gjerne å være konge som å være sjef i sitt eget liv. Ingvar Wilhelmsen er indremedisiner og spesialist i fordøyelsessykdommer. Det gjør han hundre prosent ved Institutt for indremedisin i Bergen. I tillegg er han psykiater og driver hypokonderklinikken ved Haraldsplass medisinske poliklinikk. Og han holder kurs og foredrag.

Dessuten har han gitt ut flere bøker, og snart kommer en til. Den heter: Det er ikke mer synd på deg enn andre.

Helt konge

Wilhelmsen liker Kongen. Og han bruker ham som eksempel, siden han ikke så lett kan bruke seg selv, for han er

Mea Maxima Culpa

Jeg vet ikke hvor jeg har hørt det sist:

«Hvem er et menneske og ikke skyldbevisst?»

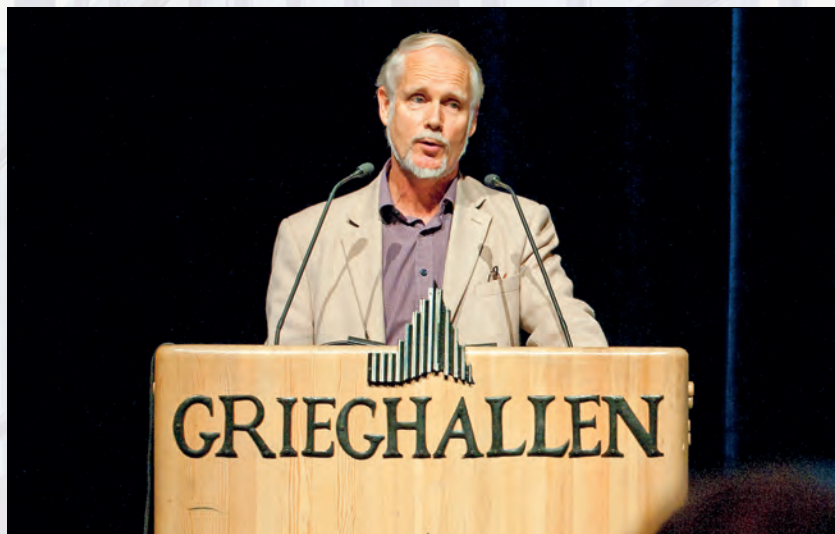
Hvem er et menneske, som ikke vet At han bør frykte all rettferdighet?

Det er min sum av alt hva jeg har sett:

Jeg håper Gud lar nåde gå for rett!
Jeg håper Gud i himmelen vil si:
Rettferdigheten, barn, den glemmer vi.

Spør meg om «skyld»! Det er et grusomt ord.

Enhver er skyld i alt som hender på denne jord!



Ingvar Wilhelmsen er helt konge med sitt foredrag om livet som usikkert prosjekt.

ikke så kjent. Dessuten synes han Kongen på mange måter går foran som et godt eksempel.

– Jeg hørte en gang at han ble spurt om han var redd for terrorangrep i Norge. Ettersom han var konge i landet.

I blygsel skal du snu ditt ansikt bort: Hva én har syndet, har vi ALLE gjort.

Vi har sett uskyld, og vi har skjendet den.

Vår egen store skyld er alt vi har igjen.

Vi har sett skjensler, og vi lot dem skje.

Ti det var skjensler, alt vi kunne se!

Vi har lidt urett. Vi begikk det selv. Og vi ble mordere den samme kveld. Man handler blindt. Man er i beste tro.

Mens man er rød til albuen av blod!

I våre hjerter der er loven lagt,

– Jo, det siste hadde han fått med seg. Men han satt ikke på balkongen og så etter mistenkelige personer og mulige terrorister av den grunn. Det overlater han til politiets sikkerhetstjeneste. De er veldig gode på sånt, og dri-

Og hver en tøddel av den står ved makt.

Alt står som onde bilder fra en rus: Av jorden har vi gjort et slakterhus!

Akk, vi må bøye oss i skam og si: Rettferdigheten, Gud, den frykter vi! Hvem er et menneske som ikke vet: Vi trenger nåde og barmhjertighet!

Jeg vet ikke hvor jeg har hørt det sist:

Hvem er et menneske og ikke skyldbevisst?

Jens Bjørneboe

ver med det både dag og natt. De er betalt for det også. Selv driver Kongen og sover så godt han kan om natten. Tankegangen hans er nemlig at hvis det skjer noe, og det kommer en vanskelig situasjon, da vil han gjerne være uthvilt. Han vil helst være mett også, og sørger derfor alltid for å spise litt når anledningen byr seg.

– Og så er det dette med kreft. Kongen har hatt kreft. Og når han blir spurt om han er redd for at den skal komme tilbake, sier han nei. Det overlater han helt og holdent til legene. Selv er han frisk, inntil det motsatte er bevist. Det er en veldig grei holdning å ha, synes Wilhelmsen. Da han fortalte dette om Kongen til en hypokonder en gang, svarte hypokonderen at det syntes han var artig! – Kongen er helt motsatt av meg!

Poenget til Wilhelmsen er at det er så mye man ikke kan ha kontroll over, og at det er meningsløst å forsøke. Det gir bare tap av energi.

En hypokonder, for eksempel, vil gjerne ha kontroll over dette med livet og døden. Men det viser seg å være veldig vanskelig. For man vet ikke hva man skal dø av. Og dermed vet man ikke hva man skal konsentrere seg om å bekymre seg for heller. En kan konsentrere seg om kreft, for eksempel. Og øve seg masse på det. Cellegift og stråling og tupé og alt mulig. Og så er det kanskje hjertet som svikter! Det nytter nesten ikke å treffe riktig, eller å bekymre seg for alt.

– Jeg pleier å spørre om akkurat det, sier Wilhelmsen: Om hvor mange ting folk bekymrer seg for.

– Det viser seg at de fleste synes det blir litt for mye å bekymre seg for alt i hele verden, og velger heller å spesialisere seg noe. Et annet spørsmål jeg stiller er om de er kreative, i betydningen gode til å katastrofetenke? Det er det mange som ikke er så verst gode til. Mange er veldig flinke til å komme på ting som kan gå galt, og til å ta sorgene på forskudd. Det vet jeg jo. For de har jo angst. For å få angst må man være kreativ og fantasirik, og komme på ting. Det er veldig få dumme, kjedelige og fantasiløse folk som får angst.

Dessuten er det en god del overtro og magisk tenkning ute og går. Når det viser seg at det går bra er det fordi de har bekymret seg. Eller tatt forholdsregler, som de gjerne sier: Det ville ikke gått så bra hvis de ikke hadde gjort det.

– Det finnes mennesker blant oss, som sitter helt musestille og som nesten aldri tar sjansen på å gå ut, forteller Wilhelmsen.

– Det jeg kan gjøre er å hjelpe dem til å se hva de holder på med, til å se hvilke holdninger de har, hva de bruker tid og krefter på, og vise dem hvor meningsløst det er. Alt dreier seg om å styre og ta kontroll over egne følelser, tanker og atferd, og bruke tiden til det man vil. Hvis du vil ha kontroll i livet må du holde deg til det som er kontrollerbart og ikke bruke krefter og tid på det som prinsipielt ikke er kontrollerbart.

Når jeg spør folk om hva de har spesialisert seg på, og de begynner å snakke om temaet, går det ofte mer og mer opp for dem hvor dumt det er det de holder på med.

Hypokonderne har som sagt dette med livet og døden, som de i utgangspunktet synes er et skikkelig og dypt tema som det virkelig er verdt å bruke tid og krefter på. Helt umulig å kontrollere! De med sosial angst har dette med hva folk synes om dem. Akkurat som om man noen gang får vite det. For veldig mange mennesker er det vanlig å bekymre seg for ungene og å tenke på alt som kan gå galt med dem. Det er veldig vanlig å katastrofetenke om barna, selv om de er store og har flyttet ut av barndomshjemmet for lenge siden. Det gjelder å være forberedt på det verste. Og mange tør ikke annet, for da kan alt skje.

– Dette holder folk på med. Og min oppgave er å gjøre dem bevisste, så de eventuelt kan revurdere. Jeg opplever ofte at folk begynner å tenke annerledes når de får tenkt seg om. Wilhelmsen! kan de plutselig utbryte om det de selv har gått rundt og tenkt: Dette høres jo helt sykt ut!

– Alle mennesker kan ha nytte av å bli kjent med måten folk med angst tenker på. Tannlegene har pasienter med angst, og kan også selv ha mer eller mindre behov for å revurdere måten de tenker på. Uansett hvem jeg snakker til, er det de samme prinsippene som gjelder.

Vi kjenner alle noen som er ekstra flinke til å bekymre seg. For alt mulig. Wilhelmsen kaller dem generalistene.

Deres bekymringsliste er lang. For mange, spesielt kvinner, står barna øverst på listen. Deretter kommer spørsmål omkring liv og død, helse,

økonomi, jobben, familie, venner og så videre. Plasseringen på listen kan variere, enkelte tema går ut og inn av listen; noen ganger volder de mer bekymring, andre ganger mindre. Ektefellen står i mange tilfeller langt nede på listen. Wilhelmsen spurte engang en pasient hvorfor barna sto øverst på listen, og mannen så langt nede. Pasienten svarte: – Jammen, skjønner du ikke, Wilhelmsen – ungene er jo uerstattelige!

En kvinne som gikk i terapi hos Wilhelmsen var veldig bekymret da søsteren fikk noen uregelmessigheter i en celleprøve: – Nå er det vår tur! Nå er det vår familie, som skal få det. Kreft!

Dette var ukjent for Wilhelmsen. At det var køordning på sånne ting. Og at hele familien rykket frem sånn, kollektivt.

Så vidt han vet skyldes det med sykdom rett og slett uflaks. Han kan ikke finne noen annen særlig god forklaring på det. Bortsett fra det med gener altså; at det er viktig å velge sine foreldre med omhu.

– Det er med andre ord ikke mer hennes tur nå enn det var for tre måneder siden, sier Wilhelmsen. Og legger til at det folk roter mest med er tenkte problemer. Ekte ting tar folk stort sett ganske greit.

En liten leveregel kan være å huske på å ta gledene på forskudd. Så får du dem i hvert fall én gang, selv om det du gleder deg til ikke inntreffer.

Og husk at livet er som en fotballkamp. Hvordan da? Jo, du kan lære noe av første omgang! (Nei, det er ikke dommerens skyld alt sammen!)

Til slutt gledet Wilhelmsen oss med å lese Mea Maxima Culpa av Jens Bjørneboe. Det tar jeg gjerne med i sin helhet.

Ellen Beate Dyvi