



Hjertesyk eller forventningspress?

Toralf fortalte at han hadde hatt hatt en del vondt i brystet i det siste.

Lege: Merker du det når er i fysisk aktivitet?

Pasient: Nei, egentlig kjenner jeg det mest når jeg tar det med ro.

Toralf hadde hatt vondt i brystet noen ganger og ville at jeg skulle lytte på hjertet hans. Han var slank, røykte ikke og ingen i hans nærmeste familie hadde blitt rammet av hjertesykdom i ung alder. Av disse grunnene og fordi smertene ikke kom ved fysiske anstrengelser var det nærliggende å anta at plagene skyldtes ufarlige muskelstramninger i brystkassen. Da jeg undersøkte han var musklene mellom ribbeina hans ømme. Hjertet hans slo jevnt, og jeg kunne med stetoskopet ikke høre noen bilyder. Hjertediagrammet (EKG) og blodtrykket var også normalt. Jeg spurte om smertene kunne skyldes ansente muskler på grunn av stress.

Pasient: Jo – jeg har det rimelig travelt, ja!

Han var som så mange andre menn lite glad i å snakke om følelser og problemer, men etter hvert ble han mer meddelsom. Han syntes at han hadde kommet til kort i karrieren sin. Hele livet hadde han trodd at han var på vei mot noe stort, men nå begynte han å frykte at denne drømmen ikke ville bli oppfylt. Han var snart 50 år og hadde merket at en del muligheter på arbeidsmarkedet allerede var i ferd med å forsvinne for ham. Han mente at han heller ikke hadde lyktes helt på andre områder heller. Kona syntes ikke at han bidro nok i forhold til hus og barn, men han følte at hun samtidig forventet at han skulle sørge for økonomisk velstand og ha

en bratt karrierestige. Toralf fortalte at han hadde begynt å anse seg selv som middelmådig, og at denne følelsen plaget ham. Situasjonen Toralf beskrev er dessverre nokså vanlig. Det er både riktig og viktig å prøve å skape seg et godt liv. Men hva er et godt liv?

I tidligere tider hadde unge mennesker ganske begrensede muligheter. Fremtiden var for de fleste bestemt av sosial status og familiebakgrunn. Etter andre verdenskrig har det funnet sted en betydelig økonomisk vekst og utjevning i Norge. Velstanden har man blant annet brukt til å gi unge mennesker likere muligheter til å utdanne og arbeid uavhengig av bakgrunn. Det er viktig både for den enkelte og for samfunnet. Samtidig har unge fått større forventninger til at de skal lykkes i livet enn tidligere. Mange unge menn har høye karrieremessige og økonomiske mål. Unge kvinner opplever ofte noe lavere forventning om økonomisk suksess men desto større krav til utdanning og utseende.

En uheldig side ved alle mulighetene og streben etter selvrealiseringen er at mange kjenner seg mislykkete fordi de strever etter å nå mål som er urealistisk høye. De fleste av oss er naturlig nok vanlige mennesker, og slik skal det være.

Pasient Jeg kjenner bokstavelig talt på kroppen et krav om å bli noe stort og å være vellykket, men så er jo egentlig bare inderlig middelmådig!

Toralf kikket resignert på meg.

Lege: Men hva galt med å være såkalt middelmådig? Da er man jo nettopp et vanlig menneske. Er ikke det fint da?

Pasient: Jo, det er vel det, men...

Lege: Når det er sagt så tenker jeg jo at du er vellykket. Du har en fin familie, flotte barn og en hyggelig kone og i tillegg en sikker jobb og trygg økonomi. Det er vanskelig å bli mer vellykket enn det, Toralf!

De høye kravene om å lykkes gjør mange av oss slitne, frustrerte og ufrie. Man blir oppfordret til å finne seg selv, lytte til egne behov og realisere sine muligheter. Vi skal lære å gi uttrykk for undertrykt sinne, slutte med å tilfredsstille andres ønsker og være fri fra deres forventninger. Dette kan høres riktig ut. Vi ønsker naturlig nok å være oss selv i stedet for være undertrykte vesener, men det er vanskelig balansegang. Hvis det går for langt, kan man bli uvennlig og selvsentrert fordi man lærer at det er riktig for å gi uttrykk for undertrykt sinne. På samme måte kan man forsvare en motvilje mot forpliktelser, avhengighet og rutiner med at man er fri, selvstendig og original. En slik utvikling er ikke heldig for et samfunn som helhet og skaper neppe mer lykke hos de fleste. Kanskje trenger vi noe ufrihet og hverdagsrutiner for å kunne verdsette stunder med frihetsfølelse. Bøker med fokus på selvrealisering kunne antagelig ha vært til større hjelp hvis de inneholdt råd om hvordan man kan bli mer fornøyd med livet man faktisk lever framfor å oppmuntre til at vi skal nå så langt eller ta mindre hensyn til andre. Psykologer har påpekt at mange av de personlighetstrekkene man bør ha for å nå selvrealiseringsidealet minner om de man finner hos en psykopat. Han eller hun lytter til sine følelser, lever ut sine drømmer og følger sine egne impulser uten hensyn til andres ønsker. Disse egenskapene er uegnet i et samfunn hvor man skal leve godt sammen. En godt

fellesskap krever at vi er omtenkssomme og bidrar som best vi kan slik at flest mulig mennesker får realisere noen av sine muligheter. Behovet for å ta hensyn til andre og etterleve visse normer og spilleregler kan være i konflikt med målet om å utfolde seg selv og å bli "noe stort" slik Toralf hadde erfart. Når vi er "middelmådige" er det kanskje fordi vi har mestret denne balansegangen.