

Et overskudsmenneske - uden overskud

AF MARIA LADEFOGED PEDERSEN // marialadefoged@hotmail.com



Det klareste minde jeg har, er en fredag formiddag i mit lægehus, hvor jeg er tutor og mellem to arrangementer i RUSugen får foretaget en EKG, som måler mit hjertes elektriske impulser. De foregående nætter havde jeg ikke sovet, men var døset hen i bruseren om natten på grund af voldsom hjertebanken. Forud for EKG'en og elektroderne på min brystkasse havde jeg nærmest boet i mit lægehus og gennem en lang række samtaler fået at vide, at selvom jeg følte, at jeg ikke kunne trække vejret, så var der ikke noget at se eller høre; men jeg kunne ringe, hvis det blev værre.

Undervejs i min sommerferie blev jeg, ligesom mange andre, testet positiv for corona. Til forskel fra mange af mine venner endte min coronainfektion dog med at ændre historien for mit 2021 fuldstændig; det kickstartede en stressreaktion, der længe havde ligget og ulmet. Det ruskede op i min selvopfattelse og min grundro, og jeg har det seneste år brugt virkelig mange levende timer på at være mere bange end nogensinde før. Det har lært mig, hvor vigtig livskvalitet er, men også hvor afgørende det er, at man anerkender sine udfordringer, får hjælp til dem og lærer at hvile i den proces.

Ved siden af mit forløb hedder jeg Maria. Jeg er 25 år gammel, studerer statskundskab på Aarhus

Universitet og betragter mig selv som et overskudsmenneske. Jeg elsker at have fart på, jeg elsker at gå forrest, jeg elsker at kunne sætte mit navn på noget og være stolt af det. Det er også derfor, at jeg tæller et bestyrelsesår i JUL, i PF og tre gange som tutor. Det ironiske er dog, at jeg i den sidste tid "bare" har været et menneske, efter at jeg sidste vinter gik ned med et sammensurium af stress og angst. Pludselig skulle jeg tage farten af, fordi min krop ikke kunne følge med, og det ville jeg ikke acceptere. Jeg valgte at fortsætte i samme gear trods et væld af røde faresignaler og fandt mig en dag i november i en voldsom choktilstand, fordi jeg endelig stod ved min situation. Jeg blev omsluttet af en følelse af tomhed og følte mig, som mine venner og jeg kalder det; helt ude at skide. En sjov betegnelse for

noget ganske invaliderende, nemlig ængstelse, som er en tilstand mange af os desværre kan genkende – men som vi taler for lidt med hinanden om.

Produktet af nogle håbløse måneder blev et stort SU-lån og en aftale få dage senere med min nuværende psykolog, Tina. Tina er et fantastisk menneske. Hun griner af mine dårlige jokes, hun ved, at jeg navigerer dårligt i overvældende medfølelse, og at jeg har en underudviklet fornemmelse af mine egne behov. Denne fornemmelse har hun dog hjulpet frem over tid.

Første gang i den varme stol spurgte hun, hvad der gjorde mig glad – og opfordrede mig til at gøre mere af det. Det virkede – dengang – en lille smule til grin. Jeg havde jo ikke siddet dér, hvis jeg vidste det. Samtidig havde jeg aldrig dyrket selvransagelse synderligt meget; jeg har det bedst på toppen, hvor øllene er kolde, og spørgsmålene er mindre højtflvende. Hvad jeg har lært i den seneste tid, er dog, at spørgsmålet om, hvad der gør en glad, er den sundeste selverkendelse, man kan finde.

For mig har det været alt fra at genoptage min ridning, være ekstremt meget hos frisør, tegne – og få lavet - en tatovering på mine ribben og slæbe mine forældres hund med ned til vandet for at høre det slå ind mod kysten. At skimlytte podcasten ”112 for knuste hjerter”, crashe hos Emilie og gå ture i Mols Bjerger med Nicoline. Spille Bezzerwizzer med min mor, tage på pubcrawl med familien og rejse til London med veninderne hjemmefra. At kaste mig ud i små som store forelskelser. At være mindre bange – og gøre de ting, der gør mig glad.

Processen

Når vi starter på uni, tildeles vi (efter min opfattelse) en kasse; en forståelse af os, som kan være svær at bryde med gennem vores studietid. Min kasse er kendetegnet ved, at jeg har overskud, er glad og elsker at feste. Dermed er et mærkat som stress eller angst utrolig frygtindgydende, fordi der følger en lang række fordomme med det – og det bryder med min kasse. Jeg kunne ikke længere leve op til mit image som overskudsmenneske, jeg havde brugt flere år på at opbygge. Jeg lagde derfor ud med ikke

at fortælle det til andre end min familie. For hvad nu hvis folk ville få ondt af mig? At fyren, jeg datede, ville miste lysten til mig? At jeg som den eneste ville miste evnen til at varetage et fedt job? Så var det sku federe at tie det ihjel.

På bagkant er det nok den mest latterlige løsning at tie noget ihjel. Og noget der er behov for et opgør med. Det er et produkt af, at vi helst ikke skal bekende kulør for offentligheden, da det får os til at fremstå sårbare. Tina har lært mig, at det til dels bunder i vores biologi. At vi gør det for at beskytte os selv og undgå at eksponere os for potentiel fare. Jeg tror bare ikke længere på, at der er forbundet en risiko med at være åben omkring de svære perioder. De er universelle og statistisk set render hver 4. universitetsstuderende rundt med en livskrise i deres bagage – fra tidligere eller lige nu.

Min frygt er til dels blevet erstattet af en enorm forståelse og anerkendelse fra mine omgivelser. Folk er ikke berøringsangste, så længe jeg ikke selv er det; på den måde føler jeg ikke, at det, jeg har været gennem, ér mig. Det er bare noget, jeg er gået igennem - og er blevet grebet i. Jeg oplever dog også en tendens til, at jeg ikke altid kan få lov til at eje mit eget narrativ. At andre sætter begrænsninger for, hvad de mener, at jeg kan – og ikke kan – når jeg går gennem det, jeg gør. Jeg er helt overbevist om, at det bunder i en kærlighed og et ønske om at passe på mig. Men de hensyn virker både som en måde for dem at passe på sig selv – og distancere sig – samtidig med, at det for mig kan opleves som umyndiggørende. Det bliver tydeligt, hvem, der kender en godt. At de ved, at jeg har brug for mennesker, der respekterer min proces, men samtidig forventer noget af mig. For så ér det ikke mig.

Humor er en stor del af min proces, men jeg er også blevet mere tydelig omkring min sårbarhed – blandt andet på sociale medier. Jeg oplever, at flere synes, at det er ”for meget”. At det ikke er platformen for dens slags. Men det ér det netop for mig. På den måde kan min sårbarhed godt fylde sammen med mine ferie billeder på gram’en. Det er også en del af det at være menneske – om man så udtrykker det offentligt eller ej.

For fremtiden

Når man rammer muren og ryger gennem fundamentet under sig, har man brug for alt den støtte, omsorg og bekræftelse som er mulig. Man har brug for at vide, at det kan overgå alle, men at det desværre, for alt for mange unge mennesker, er en ret normal tendens. At man ikke er alene.

Jeg vil gerne sende en kærlig tanke til dem af jer, der måtte gennemleve noget, der sætter livet på spidsen og i sekunder - dage eller måneder - får jer til at tvivle på, hvad der egentlig giver mening. Jeg havde aldrig overvejet, at jeg skulle stå i denne situation; for det rammer jo aldrig en sådan en som mig, vel?

Processen er hård, overvældende og kan til tider virke uendelig. Derfor er det vigtigt at huske, at der er en hjælpende hånd lige der, hvis du rækker ud; venner og familie kan være de første men også den professionelle hjælp. Så kære du: Tal om det. Skrig det til dine omgivelser eller hvisk det til sidemakkeren. Det virker usandsynligt, men det letter trykket; måske endda så meget, at du ikke behøver at stå i samme situation som mig. For der er tid; tid til at tage orlov, holde en pause, se en film, græde eller drikke dig røvistiv og have ondt i hovedet dagen efter. Dine panikanfald, din hjertebanken, din hovedpine eller din stress over eksaminerne er set før; vi er mange, der ikke viser det, men vi har det også.

Det handler om at skabe grobund for dialog om

vores mentale helbred og anerkende, at vi alle i vores tid på studiet kan rammes af en altoverskygende tvivl – om det er i forbindelse med corona, tab af en nærmeste eller et knust hjerte. Vi skal sku løfte hinanden, passe på hinanden og se i øjnene, at vi aldrig er alene om de udfordringer, der føles uovervindelige. Det, jeg kalder for 'game face', er en gave, når man skal frem i livet, men det er også en hæmsko, når det handler om at give sig selv lov til at være skrøbelig.

I dag har jeg gode dage, men jeg har også lortedage, hvor jeg invalideres af mine tanker, og jeg ved, at jeg ikke er den eneste. På den måde er du heller ikke den eneste. På den måde er vi vel sammen om det.

Jeg er pt. et overskudsmenneske uden så meget overskud, og det er jeg, efter et år, ved at acceptere. Jeg er dog også blevet langt stærkere, har fået større selvindsigt og mere is i maven omkring de udfordringer, jeg møder. Jeg har lært, hvad jeg vil – og ikke vil – bruge min tid på. Jeg har lært, hvad der gør mig glad, og hvad der giver mig energi. Det, der gør, at jeg godt kan komme gennem den dårlige dag. Det, der gør, at jeg tror på, når folk siger, at der er noget at komme efter. Og at man altid lige kan sove på det, hvis man ikke tror på det. For der er tid, og der er plads til sådan en som mig – og dig. Vi er mange flere, end man skulle tro, og vi kan være der for hinanden.

