

Ubekymret? Ja, tak!

Af Mikkel Stolt

Der er en karakter i en af mine romaner, der siger noget i retning af, at han hellere vil være fri for bekymringer end være lykkelig. Nu kan jeg selvfølgelig ikke lige finde det i bogen, men det, han mente, var nok, at man godt kan opleve det sådan, at lykken under alle omstændigheder er en kortvarig foreteelse, mens bekymringer er mere eller mindre konstante. Derfor ville han vælge det mest konstant behagelige og ikke bare den korte eufori.

Det er jo heldigvis ikke helt rigtigt, at bekymringer er konstante, men så alligevel. For hvis én bekymring forsvinder, enten af sig selv eller ved en eller anden form for indsats, så er der andre problemer, der er klar til at tage over. Og det er det, man skal leve med komme igen og igen: Den følelse af at du står i vand til navlen og nyder badeturen på den bløde sandbund i den klare sol, og der så pludselig komme en understrøm og river grundlaget for lykkefølelsen fra dig og i stedet giver angsten for at drukne overtaget.

Årsagerne kan jo være mange. Især de bekymringer, der ligger uden for ens kontrol, og som kan give dig det ubehagelige sug i maven, som vi alle kender. Det kan variere efter årstid og ydre begivenheder: økonomiske eller helbredsmæssige problemer hos en selv eller nære, sorg over tab i fortiden eller angsten for fremtiden. Det kan være både rationelt og mindre rationelt, men i alle tilfælde føler man, at man mister lidt af sig selv. At man ikke lever. Og så får man det straks værre.

Men hvad gør man så? Prøver at foretage de daglige gøremål og andet praktisk. Jeg sætter mig måske til klaveret og lader fingrene løbe over tangenterne og håber, at der kommer noget frem. Eller jeg lader fingrene løbe over computerens taster, og håber ligeledes, at der kommer noget frem, der kan opløfte én, og som jeg kan smide på Facebook. Andre gange kan jeg ingen af delene, og man må i stedet lave sig en kop stress-af-te (fås i alle helsekostbutikker)

eller cykle en tur i omegnen, hvis vejret og blæsten ellers tillader det. På andre tidspunkter gælder det om helt at bedøve hjernen med film eller tegneserier – når man ikke kan holde koncentrationen på en bog. Og så ellers håbe på, at det går over. Eller i det mindste klinger lidt af.

En anden karakter i en af de bøger, jeg skriver på for tiden (når jeg ellers kan samle mig og har tilstrækkeligt med positiv energi), blev opfundet af min farfar, og denne karakter siger et sted, at hvis man har en bekymring, som fylder for meget, så skal man bare sætte sig på en varm kogeplade med munden fuld af vand. Når vandet så koger, får man hurtigt andet at tænke på.

Jeg nøjedes så lige før med at gå ned med skraldeposen i vores småstensbelagte indkørsel i bare tæer. Dét gjorde sgu også nas, men det hjalp ikke rigtigt.

August 2020