

Å, hvordan skal dette gå

– en undring omkring bekymringens etikk

Reflections on the Ethics of Concern

SAMMENDRAG Dette essayet¹ er et forsøk på å kretse inn ulike sider ved fenomenet bekymring. Tilnærmingen er fenomenologisk og knytter an til en livsfilosofisk tradisjon. Hensikten er ikke å finne definisjoner, men en langsom tilnærming for om mulig avdekke nye og andre sider ved fenomenet. Patologisk bekymring, en kretsende bekymring som kan sperre oss inne og stjele alle krefter, faller utenfor det som omtales her.

Essayet har sitt hovedfokus i en undring omkring den kjærlige bekymring som på mange måter er omsorgens vugge. Når jeg bekymrer meg for andre, så bryr jeg meg. Med en kjærlig bekymring for pasienten kan han hjelpes til livsmot, og til å akte seg selv. En kjærlig bekymring for andre kan være en forutsetning for omsorg. Var det godt det jeg gjorde, kunne jeg ha handlet annerledes, kommer dette til å gå bra. En slik bekymring er rettet mot noe i fortid, nåtid eller framtid. Den bærer med seg en etikk som også er rettet mot den Tredje, med omsorg for naturen og fremtidige generasjoner.

Nøkkelord

Bekymring, kjærlig bekymring, bekymringens etikk

SUMMARY This essay delineates various aspects of the phenomenon of concern. The approach is phenomenological and relates to the Danish philosophy of life tradition. The purpose is not to define what concern is, but to adopt a reflective approach to discovering novel aspects of the phenomenon. Pathological worry, which can encircle us, trap us and rob us of our strength, is not discussed here.

The main focus of this essay is a contemplation on the loving concern that is said to form the basis for care. When I am concerned about others, I care about them. Loving concern for a patient can convey strength and provide him with a positive outlook on life. Loving concern for others can be a prerequisite for care. Did I do the right thing, could I have acted differently, is this going to help? Such concern can be directed towards past, present or future occurrences. It is grounded in an ethics of care that encompasses third parties, care for the environment and future generations.

Keywords

Concern, loving concern, ethics of concern

Innledning

«Bekymring er en stemningsfull og beveget følelsestilstand og hører med til menneskets måte å forholde seg til seg selv på. I bekymringen holdes det fast i tiden ved å spenne den ut i fortid, nåtid og fremtid, men der det er fremtiden som dominerer ved at en bekymrer seg for hvordan det skal gå i neste øyeblikk» (Martinsen, 2012, s. 131).

I sykdom og lidelse kan den sykes bekymringer bli så store at den syke dras inn i endeløs grubling. En bekymring kan bli så stor at den står i fare for å bli totalomsluttende og langsomt tærende slik at livs-

Av Rolf Thorsen

Førsteamanuensis
Institutt for helse og
omsorgsfag
Norges Arktiske
Universitet – Harstad

✉ rolf.thorsen@uit.no

grunnlaget og livsmotet hemmes. Men også hverdagsbekymring kan noen ganger hindre oss slik at vi ikke makter å være virkelig til stede der vi er. Det er kanskje denne formen for bekymring som omtales i Matteus evangeliet: «Så gjør dere ingen bekymringer for morgendagen; morgendagen skal bekymre seg for seg selv. Hver dag har nok med sin egen plage»²(6, 34).

Samtidig kan bekymring også ha viktige positive elementer. Det kan være viktig for omsorgsgivere å bekymre seg. I essayet vil jeg undre meg over det jeg kaller *den kjærlige bekymring* som på mange måter er omsorgens vugge. Når jeg bekymrer meg for andre, så bryr jeg meg. Med en kjærlig bekymring for pasienten kan han hjelpes til livsmot, til å akte seg selv (Martinsen, 2000, s. 27). En kjærlig bekymring for andre kan være forutsetning for omsorg. Var det godt det jeg gjorde, kunne jeg ha handlet annerledes, kommer dette til å gå bra. Den er rettet mot noe i fortid, nåtid eller framtid.

Bekymringens etikk blir derved en relasjonsetikk som er rettet mot den Andre. Men den kan ikke reduseres til en nærhetsetikk fordi den overskrider ønsket om å yte omsorg kun til den enkelte. Den kjærlige bekymring strekker seg utover situasjonen der og da og kan danne grunnlaget for omsorg for mennesker og natur også i fremtiden.

Essayets form

Skrivningen er langsam og utprøvende uten å lete etter konklusjoner. Veien fram er ofte mer interessant enn avslutningen. «Essayet vil bære frem noe betydningsfullt i det erfaringsnære, der mennesker lever deres liv i gleder og sorger, i lidelser og sykdommer, i håp og håpløshet, i medgang og motgang» (Kjær & Martinsen, 2015, s. 14). Livet kan by på både gleder og bekymringer i rikt monn. I denne sammenhengen er det sider ved fenomenet bekymring som forsøkes belyst. Poesi og litteratur brukes aktivt i utprøvingen.

Et essay kan være erfaringsnært og kroppsnært. I essayet skriver en ofte kroppsnært uten å fortapes i egen kropp. Egne og andres kroppslige erfaringer er viktige tilganger. Når erfaringen er kroppslig, er den nært både skriveren og leserens sårbarhet. Vi kan bli og er allerede truffet av noe.

Natten og bekymringen

Hun våknet brått, pusten gikk fort og hjertet hamret. Hvordan har han det nå, pasienten hun forlot på kveldsvakten i går? Han be-

kymret henne. Det var noe med ham, noe som ikke stemte. Hun hadde fornemmet noe, men kunne ikke sette ord på hva det var. Før hun gikk av vakt hadde hun bedt nattevaktene se ekstra til ham.

Pasienten var med henne i tankene da hun gikk opp mot det gamle sykehuset igjen.

På morgenrapporten får hun høre at pasienten hadde blitt dårlig i løpet av natten, – fått lungeødem, men han hadde klart seg. Noen var der.

Sykepleieren våkner plutselig. Oppvåkningen er preget av kroppslig uro. Noe har forstyrret og grepet tak i henne. Pusten og hjertet er påvirket av situasjonen. Det er som om kroppen har arbeidet med bekymringen i løpet av natten. Uro og bekymring ser ut til å være sammenvevd.

Bekymringen er todelt. Den er rettet mot det hun ikke finner ord for, samtidig som den er rettet mot noe som kan være avgjørende for pasientens liv. Hva er det som er på spill?

Hva var det hun fornemmet inne hos pasienten? Kroppen hennes var grepet av noe. Var det noe med kroppsholdningen hans, uttrykket, hudfargen, lyden av pusten, den lille kremtingen. I tankene går hun igjen og igjen gjennom situasjonen og prøver å gripe fatt i det hun sanset. Det var noe der.

Bekymring kan ikke gjenfinnes i ren form, den er alltid avspeilet av situasjonen og det bekymringen er rettet mot. Samtidig kan det opptre sammenvevd med andre fenomen. Noen vil kanskje si at opplevelsen hadde elementer av angst. Eller at hun var redd. Sykepleieren følte seg ikke redd, dette hadde hun stått i mange ganger før. Å stå i det ukjente kan være en vesentlig del av sykepleieryrket. Om opplevelsen skulle betegnes som redsel, så er den nærmere det svenske uttrykket: «å vara rädd om», en aktelse, ivaretakelse av noen. Hun er var og vakt som overfor noe hun ikke helt vet hva er. Bekymringen innebærer et ønske om å ta vare på den syke. Hun bryr seg, uten å bli brydd av at hun våkner om natten. I denne formen for kjærlig bekymring er det omsorg. En omsorg som strekker seg ut over øyeblikket, der og da. Bekymringen er relasjonell, vi er en del av hverandres liv.

Bekymring står i forhold til våre livsbetingelser, den er rettet mot det som kan være på spill. Det kan være en stemning eller simpelthen hele vår tilværelse. Noen ganger kan våre grunnleggende livsbetingelser være truet, noe som kan påvirke

vår grunnleggende trygghet. Slike livsbetingelser kan være tilgang på mat, vann, varme klær, ly og beskyttelse. Vi kan kjenne dette igjen fra A. Maslows tanker om menneskelige behov (1943). I tidligere tider kunne matmangel, kulde og uvær true tilværelsen. Slik er det for mange i ulike steder i verden også i vår tid.

«F.eks. er en meget stor del af afrikanske kvinders liv bestemt af den omsorgsfulde bekymring. Er der mad nok i dag og i morgen? Vil mælken i mit bryst tørre ud. Kan risen strække til hele familien? Kan vi være trygge her? Bekymringen om overhovedet at spise sig mæt hver dag har ikke været fremherskende i Danmark i mange år. Her bekymrer vi os i stedet om sundhed, social tilpasning og selvfølelse. Også her kan bekymringen handle om omsorg for os selv og vore medmennesker» (Due Madsen, 2004, s. 49).

Farene nå kan imidlertid være enda mer komplekse; det er ikke alltid så lett å forutse det som kan true.

Nåtid, fremtid (og ettertid)

I Inger Christensens dikt viser hun ofte hvordan farer også er en del av den tilværelse som vi er innevevd i, det er som en bekymring for vår tilværelse er innebygget i diktene. Dikterne med deres særskilte følsomhet klarer ofte å få tak i vår livsverden på en måte som er nærmere enn det vitenskapen kan komme. Diktningen gir en annen tilgang til det levde livet. Gjennom billedspråket taler diktet til oss og evner å uttrykke det som ikke så lett finnes ord for. Mange ganger kan vi kjenne det på kroppen før vi forstår det. Det kan gi mening å kjenne på inntrykket. Dikt kan røre ved oss før vi vet at vi er berørt. Løgstrup skriver: «Filosofi kan i bedste fald gøre en forståelse klar. Digtningen kan gøre den nærværende» (1991, s. 230).

Her fra Christensens diktsamling *Alfabet* (1981/1998, s. 8):

duene finnes; drømmerne, dukkene
dreperne finnes; duene, duene;
dis, dioksin og dagene; dagene
finnes; dagene døden; og diktene
finnes; diktene, dagene, døden

Langsamt gjennom hele diktsamlingen lister hun opp det hverdagslige som kan gi vår trygge hver-

dagstilværelse form. Men inn mellom de vanlige ordene presser det seg andre ord som kan bære bud om noe som truer. Mellom dis og dagene presser dioksin seg inn. Et giftstoff som sprer seg gjennom næringskjeden og kan hope seg opp i levende organismer og gå over i morsmelk, det har lang nedbrytningstid og sprer seg vidt i havet og luften. Dioksin kan gjenfinnes i isbjørn langt mot nord.

Giftstoffer kan true våre grunnvilkår på måter vi ikke kan ha oversikt over. Det er ikke kun en her og nå-bekymring, men en bekymring som strekker seg utover mot en fremtid vi ikke kan overskue. Bekymringens etikk strekker seg ut over hverdagsrelasjonen og kan innebære en bekymring for ukjentes liv i nåtid og fremtid.

Det er nært å tenke en bekymringens etikk ut fra K. E. Løgstrup sine tanker om mennesker og natur. Han kaller det at vi tror at verden er noe utenfor oss «Den moderne randtilværelsen». Vi inntar et tilskuerperspektiv på tilværelsen (Skjerheim, 1957). Livsverdenen er gjort til objekter for vitenskapens beherskelse. I motsetning til dette står Løgstrups perspektiv, som vi i dag også kan betegne som en naturetikk.

«Overleve en ødelæggelse af vor omverden kan vi ikke, for vi er og bliver levvæsener så godt som dyr er det. Med instinktreduktionen er vi ikke ophørt med at leve i en højere systemenhed af omverdenen og os selv som levvæsener. Med vort åndedræt og vort stofskifte er vi indfældet i naturens kredsløb. Det er som bevidsthedsvæsener og ikke som levvæsener, at vi er brudt ud af systemenheten. Risikoen, som instinktreduktionen indebærer, er, at vi som bevidsthedsvæsener kommer i uoverensstemmelse med os selv som levvæsener» (Løgstrup, 1984, s. 47).

Det får meg til å tenke at bekymring i tidligere tider nok har eksistert som et beskyttelsesinstinkt. En uro når en været fare. Det har vært nødvendig for å overleve både som enkeltindivid og for omsorgen av flokken. Våre gamle instinkter er ikke lenger nok, nå trengs en vekselvirkning mellom bekymringens uro og en føre var-tankegang. Men det kan være mer og mer vanskelig å holde oversikt.

I vår kompliserte verden er det ikke lett å forstå hva som kan true. Vi har ikke intelligens og oversikt nok til å forutsi sammensatte farer, og det

gamle instinkt er blitt redusert. For få år siden hadde vi aldri hørt om mikroplast. Kombinasjonseffekter av pesticider i mat og drikkevann visste vi lite om. Samtidig har menneskeskapte endringer i klima blitt mer og mer fremtredende.

Inger Christensen fortsetter videre i sin diktsamling (s. 24):

hydrogenbomben finnes
en bønn om å dø
slik man pleier å dø
en dag været er som
vanlig, uansett om man
vet man skal dø eller
ingenting vet, en dag
man kanskje som vanlig
har glemt man skal dø,
en litt ruskete dag i
november kanskje, mens
man steller på kjøkkenet
og bare såvidt når å
kjenne hvor godt
potetene lukter
av jord, og bare såvidt
når å legge på lokket (...)

Å leve i en verden med en trussel om totalutslettelse har menneskene gjort siden atombombenes fall over to japanske byer ved slutten av 2. verdenskrig. Da den kalde krigen tok slutt, avtok bekymringen for atomkrig noe. Med politiske ledere som Kim Jong-un og Donald J. Trump kan trusselen igjen føles mer fremtredende. Resultatene etter en nylig dialog kan kanskje minske bekymringen.

Eksistensiell bekymring³

Å bekymre oss for livet (eksistensen) kan være en del av det Tillich beskriver som eksistensiell angst. Han skriver at eksistensiell angst er en naturlig del av livet (1952, 2014) og beskriver hvordan ulike former for eksistensiell angst har vært dominerende i forskjellige epoker i vestlig historie (Holgernes, 2013), bekymringen har derved tatt ulike retninger. Tillich skiller mellom eksistensiell angst og sykkelig (patologisk) angst (s.39). Livet medfører døden, det er vår uunngåelige skjebne. *Angst for døden* er skjebnens permanente horisont. En fredfull død, når den engang kommer, er noe vi alle kan ønske oss. Men vi vet ikke når og hvordan vi skal gå ut av denne verden. Hvordan livet vil forløpe, vet vi heller ikke. Da kan usikkerhet, grubling over ulike begivenheters hensikt og mening være en

del av våre naturlige bekymringer. Bekymring og angst er sammenvevd. Slik er det også med frykt og bekymring. Vanligvis skiller det mellom angst og frykt. Angst har ikke noe objekt, mens frykt er rettet mot noe vi frykter. Vi kan bekymre oss over døden og det vi ikke kan vite noe om. Samtidig kan frykt og angst være deler av hverandre. Vi kan frykte døden, men ha angst for intetheten etter døden. Bekymring er en vesentlig bestanddel i både frykt og angst. I redselens bekymring er bekymringen rettet mot noe (har et objekt). I angsten kan det som truer, være uklart. Men bekymringen og uroen er der uansett.

Angst for tomhet og meningsløshet er på samme måte en eksistensiell angst. Bekymringen over faren for tap av mening følger med; en lengsel etter mening i en verden hvor mennesker kan føle seg mer og mer fremmedgjort. Eksistensialistene kom med den (for noen) frigjørende tanke at vi er kastet inn i en verden hvor vi selv må forme våre liv. Faren er at vi kanskje ikke makter det. Bekymringen som følger, kan være en stadig leting etter noe som kan bære oss. For andre igjen kan det også innebære en redsel for å miste kontroll over eget liv. Om vi ikke makter å finne mening, kan opplevelse av tomhet være resultatet. Noe av fortløpheten med verden kan ha blitt borte. Ordet *noe* innebærer en bekymret uro og *søken*; hva vi skal finne, vet vi ikke før vi er der. På den annen side kan bekymring og undring føre til at vi får muligheter til å finne det som kan bære både oss selv og andre. Vi trenger bekymringen for å utvikle oss, utviklingen skjer *på tross* av den eksistensielle angsten (trusselen om ikke-væren). For Tillich er undringen over spenningen mellom væren og ikke-væren⁴ en grunnforutsetning for mennesket (Holgernes, 2013, s. 30). Det kan være vesentlig i hvordan vi former våre liv.

Angst for skyld og fordømmelse. Når vi selv skal forme våre liv, ligger muligheten for skyld og fordømmelse på lur. Vår selvfølelse er avhengig av hvordan vi makter å møte utfordringer på livets vei. Klarte jeg å stå i det? Var jeg god nok? Maktet jeg det ansvaret jeg tok på meg? Hva kom det ut av livet mitt? Ved at vi er kastet inn i verden er bekymring en naturlig følgesvenn. Sykepleierens fortelling på side 234 er også en fortelling om eksistensiell bekymring. Hun bekymrer seg over om hun klarte å se det som var nødvendig.

I vårt årtusen dukket internett opp med ulike sosiale medier. Ideer og meninger spres fort. Vi bombarderes med inntrykk. Mennesker regisse-

rer sine liv, det er om å gjøre å fremstille seg på best mulig måte (Cox, 2014). Vellykkethet med aktiviteter, venner og vakker kropp er for mange i ferd med å bli en del av en ny målestokk. Presset om å være god nok står i fare for å føre til ytterligere fremmedgjøring. Det ekte, langsomme og samtidig skjøre sårbare kan komme i skyggen i vår fremstilling av å være vellykket. Tomhet og meningsløshet ligger på lur.

Noe har skjedd på veien. Det kan være interessant å gå virkelig langt bakover i tid, lenge før internett og lete etter ords tidlige opprinnelse. Ikke som definisjoner, men som spor av fenomenen fra tidligere tider. Den betydning en før har lagt i ord og uttrykk, kan lære oss mye. Både omsorg og bekymring har alltid vært en del av menneskenes liv.

Ordenes opprinnelse (etymologi)

Bokmålsordboka på nett (2017) forklarer bekymring som angst, sorg, nedslått. *Nynorskordboka* (2017): noko å uroe seg over; (lita) sorg, sut.

Norsk etymologisk ordbok (Caprona, 2013, s. 134) definerer å bekymre som «engste». Av middellavtysk *bekummern*, hvis stamme er den samme som låneordet kummer. Om vi går til ordet kummer, beskrives det som: sorg, nagende sinnsuro (s. 134). Det kan følges gjennom en rekke europeiske språk. Interessant er det med det galliske *comberos* «demning» som har gitt fransk «overfylle, overlesse, belaste».

Det norske akademis ordbok på nett beskriver betydningen og bruken av kummer: «Poetisk (stille, men dyp og trykkende) bedrøvelse, sorg; nagende sinnsuro; sjelesmerte».

Kanskje kan nettopp sinnsuro og sjelesmerte være gode ord for bekymring.

Ifølge *Politikens etymologisk ordbok* (Katlev, 2000, s. 121) er bekymre be+kymr-e lånt fra neder-tysk *bekümmern*, *bekummeren*, *bekumberen* «bringe i nød, give besvær, beslaglegge, udpante, besætte» (...)

Det slår meg at ordene gir beskrivelser som også kan forstås som noe kroppslig. Det beskrives ikke bare som en nagende sinnsuro og (liten) sorg. Men også som noe vi kan besettes av, overfylles, overlesses og belastes av. Bekymringen kan sette seg i kroppen eller oppstå i kroppen. Vi kan bli urolig og nedslått. Vi kan treffes av sjelesmerte.

Om vi går videre fra *nynorskordboka* med ordet sut, kan vi gjenfinne dette i *Gamalnorsk ordbok* (Heggstad, 1963, s. 670). Sút: 1. sott, sjukdom 2. sut, sorg. Sútfullr: sutfull, sorgfull. Det samsvarer

med gamle ord som jeg kjenner igjen fra Vestlandet, se Valestiftingas liste over ord fra Kvinnherad og Sunnhordaland. Sut: bekymring (motsvarande sutalaus(t)).

Alle ordbøkene nevner sorg sammen med bekymring, noen steder står det liten sorg. Om vi går til *Våre arveord* (Bjorvand & Lindeman, 2007) finner vi en lang utredning omkring opprinnelsen av ordet sorg (s. 1021–023). Sorg: «dyp, varig smerte i sinnet». Det redegjøres for en rekke språklige former som oppsummeres som «omsorg, omhu, bekymring, sorg» (...). Følger vi etter enkeltordene finner vi:

Omhu, omhug: omtanke, påpasselighet (Caprona, 2013, s. 817).

Omsorg: omhu, omtanke (...) i betydning «bekymring» (jamfør norsk *sørge*, gammel-dansk *umsorgh* og tysk *Vorsorge* «omsorg» og *umsorgen* vokte, passe, pleie) etter Nielsen (Caprona, 2013, s. 817).

Det kan se ut til at ordene bekymring og omsorg fra gammelt av er nært sammenknyttet.⁵

Bakom ordene – kroppen og det usagte

De etymologiske ordbøkene viser hvordan ordene er nedarvet gjennom kulturen og historien. Lidelse, sykdom, sorg og død har alltid vært en del av menneskenes liv. Men de viser også spor av omsorg og at mennesker står i relasjoner til hverandre. Ellen Marit Gaup Dunfjell skriver (1981, s.2 1):

Ord er ikkje berre ord
eitkvart finst attom
Om du søker etter
Om du tenkjer etter
Finn du det

Møter med mennesker og natur setter spor i kroppene våre. Kroppen husker. De etymologiske ordbøkene inneholder også beskrivelser av den kroppslige bekymringen. Vi kan bli urolig og nedslått og kjenne en dyp varig smerte. Ikke bare i sinnet, men i kroppen. Kroppen blir truffet av noe både innenfra og utenfra. Kroppen kan vise uro før vi finner ord, om vi i det hele tatt finner ord. I fortellingen på side 234 våkner sykepleieren midt på natten. Uroen over pasienten på kveldsvakten dagen før vil ikke gi slipp. Det er som om kroppen arbeider med inntrykket før det kan uttrykkes. Bekymring kan noen ganger etterlate oss

ordløse. Det kan ta lang tid før ordene kommer. Når vi står i liknende situasjoner senere i livet, så kan vi bli innhentet av en ny forståelse. Noe blir gjenkjennelig.

Når noen skader naturen, kjenner jeg det i kroppen lenge før jeg kan uttrykke det. Det er som kroppen sørger, smerten slår inn i meg. En bekymring som kan strekke seg fremover i tid for skadet natur og forverrete livsvilkår for alle jordens skapninger. Det greske ordet som brukes i forbindelse med fortellingen om den barmhjertige samaritan, er (σπλαγχνίζομαι) splanchnizomai som betyr å få vondt i innvollene (Blue Letter Bible). Kroppen bekymrer seg over den som er såret og skadet. Når kroppen viser uro og bekymring, kan det være et varsel om å ta vare på. Ikke bare de andre, men også deg selv.

Sorgen og gleden ikke til å komme utenom

Lidelse og sorg er en del av menneskers grunnleggende livsvilkår. Livet vokser frem, visner og vokser frem igjen. I livet følger naturens tilintetgjørelsesprosesser som en nødvendig konsekvens. Slekt følger slekters gang. Naturen er en nådegave som gir muligheter for vekst, men nedbrytning i naturen er også en forutsetning for at nytt liv skal kunne vokse frem. Både vekst, lidelse og død blir en naturlig del av livet. Mennesket er ikke utenfor naturen, vi er «med åndedræt og stofskifte indlagte i naturens kredsløb» (Løgstrup, 1984, s. 11). Alt liv er liv i avhengighet. Det er rammene som omslutter oss. Det vi gjør og ikke gjør, påvirker naturen som vi er innfelt i. Ved disse livsbetingelsene følger det også at vi har et ansvar for hverandre. Bekymring kan være en følgesvenn i både sorg og glede. Nære relasjoner oppstår ofte pga. lidenskap, lyst og glede, men lidelsen følger også med livet. Thomas Kingo skriver i sin salme fra 1674:

Sorgen og gleden de vandrer til hope,
Lykke og ulykke ganger på rad.
Medgang og motgang hverandre tilrope,
Solskinn og skyer de følges og ad.
Jorderiks gull
Er prektig muld,
Himlen er ene av salighet full.

(Salme nr. 181 Landstads reviderte)

De vi elsker, skal vi også miste. Noen ganger litt etter litt. Det tilhører enkelte sykdommers egenart. En pårørende til en mann med demens skriver:

Han er her, men alligevel er han det ikke helt. Det har været det sværeste at se ham miste sig selv. Det er den største sorg, selvom jeg ikke tænker over det i hverdagen. Sorgen og det store ansvar for at få hverdagen til at hænge sammen har til tider taget hårdt på hende. «Jeg har haft nætter, hvor jeg ikke har sovet, fordi min krop hele tiden var i beredskab, og i perioder har jeg følt, at jeg nærmest var opløst – at min selvstændighed var væk» (2018, s. 14) (min utheving).

Andre pårørende har beskrevet et liv i konstant beredskap som «å sove 10 centimeter over madrassen»⁶. Bekymringen er blitt så stor at den er i ferd med å bli en vedvarende belastning, noe vi overfylles, overlastes og belastet av. Den nærmeste omsorgspersonen kan være i ferd med å utvikle seg fra en som er medlidende til også selv bli en med-lider. Vi trenger å bli møtt *der vi er* med våre bekymringer. Mange pårørende strever med å bli hørt. Om vi ikke blir møtt, står vi fare for å ikke makte. Makteløshet og sykdom kan da bli resultatet. Det er ikke alltid så lett å se det som i femte strofe av Kingos salme (i alle fall ikke der og da):

Vel da, så vil jeg ei gjøre meg møye
Om ikke verden går etter min akt,
Ingen bekymring skal kunne meg bøye,
Intet skal gjøre mitt hjerte forsakt.
Sorgen skal dø,
Gledenes frø
Blomstre på himlelyksalighets ø

Bekymring kan få det sterkeste menneske i kne om en ikke møtes av noen⁷. I omsorg inngår minst to parter: den som lider og den som yter omsorg. Om omsorgsyteren er med-lider, vil omsorgsyteren selv trenge hjelp og støtte. Med-lideren står i fare for å falle utenfor samfunnets fellesskap og bli alene og ensom med sin tunge bær.

Innenfor et omsorgsfellesskap kan det (bør det) være annerledes, sykepleiere har lange tradisjoner i å ta medarbeideres bekymringer om pasienter på alvor. Det er ikke alt som kan uttrykkes, derfor er det ikke sjelden at sykepleiere på rapporten ber kolleger «se ekstra til» en pasient. Det er en del av en god pleiekultur, hvor kolleger tar hverandre på alvor.

Sykepleiere trenger også å dele sine bekymringer og tunge stunder. Å møte lidende mennesker kan bli vanskelig om en ikke blir møtt. Over tid

kan belastningen bli for stor, pleieren makter ikke mer. Kroppen står i fare for å ikke seg likegyldighetens beskyttelse. Det er ikke lenger rom for bekymring. Utbrentheten kan bli et faktum.

Patologisk bekymring

Eksistensiell bekymring er en naturlig del av den menneskelige tilværelse. Det må vi forholde oss til fra tid til annen. Hverdagsbekymringer er en del av vår omsorg for hverandre.

Men bekymringer kan havne på villspor. De kan da bli altomfattende, vedvarende og nagende over måneder på en måte som tar makten fullstendig fra oss. Da er bekymringen på vei over i patologiske (sykelige) tilstander. Det er ofte ikke samsvar mellom det en bekymrer seg over og opplevelsen av bekymring. Denne formen for bekymring inngår som et symptom på en rekke ulike sykelige tilstander som f. eks depresjon og generalisert angstlidelse. Den sykelige bekymring er noe annet enn det som omtales som kjærlig bekymring i dette essayet.

Et ønske om et sutalaust (bekymringsløst) liv

Et liv uten bekymringer, er det ønskelig? Den sykelige bekymring kan føre til mismot. Den tærer på det som er godt og kan sperre oss inne.

Den kjærlige bekymring derimot kan være en god følgesvenn. Den er omsorgens vugge. Det er vanskelig å forestille seg omsorg uten bekymring for våre medmennesker. For eksempel er det viktig (og kan til og med i ettertid oppleves godt) å bekymre seg over «småting» som om åtte-åringen har matpakke i ranselen, tørre votter og refleks på vei til skolen. Eller i neste omgang minne politikere om utrygge skoleveier. Da tar vi ansvar for hverandre.

Sorgens sjelesmerte og nagende sinnsuro er en vesentlig del av livet. Den lille sorg blir til en stor sorg. Sorgens bekymring er ikke til å komme utenom, det er en annen og viktig form for kjærlighet. Bekymringens mangfold er innvevd i vår tilværelse.

Den kjærlige bekymrings etikk er en ansvars og relasjonsetikk. Det innebærer også å strekke vår bekymring ut over vår levetid og ta ansvar i å føre våre liv på en måte som ikke ødelegger livsvilkår i fremtiden. Vår bekymring i dag kan bidra til fremtidige generasjoners livsmot. Det kan minne oss på at vi er hverandres verden og hverandres skjebne som Løgstrup uttrykker det (1991, s.25-26). Denne formen for bekymring kan være en gave om vi

velger å se det slik. Et liv hvor vi ikke bekymrer oss for hverandre, blir kaldt og likegyldig. Det kan være godt å våkne om natten fra tid til annen og la bekymringen minne oss på det ansvar vi bærer.

Et annet ord for bekymring er skrupler. Ordet betyr også betenkeligheter, samvittighetsuro og tvil. Ordet kommer av latin *scrupulus* som betyr en spiss stein (Hårbøl & Spang-Hanssen, 1999). Noen ganger kan det være godt å kjenne bekymringens skarpe stein i skoene. Da må vi ta ansvar og kjenne etter hva bekymringens uro handler om. På den annen side kan vi vanskelig bevege oss over tid med en spiss stein i skoene (...).

NOTER

1. Utgangspunktet for dette essayet startet med mine kommentarer til Kari Martinsen i forbindelse med hennes arbeid med boken *Øyet og kallet* i 2000.
2. Sitatet bør sees i sammenheng med virkningshistorien og kapitlet som helhet. Det greske ordet som anvendes er *merimnaó* (μεριμνάω), et gammelt verb for bekymring og angst; å bli delt (divided) og distraherert. En mulig tolkning kan være at en kan bli distraherert av bekymring. Det kan være vanskelig å være helt til stede i hverdagen og i forhold til Gud. Det kan hjelpe å våge å gi slipp på bekymringen for igjen å klare å puste fritt (Biblehub).
3. Det neste avsnittet er inspirert av Paul Tillich tanker i boken *The Courage to Be*. Professor Anne Clancy er opptatt av Tillich når det gjelder livsmot (et temanummer om livsmot i *Nordisk tidsskrift for helseforskning* planlegges utgitt av forskergruppen «Liv og Livsmot» ved UiT i løpet av 2019). *Mitt fokus her kretser derimot rundt fenomenet bekymring og er heller ikke et forsøk på trofast å gjengi Tillich sine ideer om eksistensiell angst.*
4. «I dette perspektivet er altså ikke-væren knyttet til forfall, død, stagnasjon, avmakt, resignasjon og bortfall av det som kan føre individet på vei mot oppfyllelsen av sin selvhevdelse. Og overalt hvor menneskelivet blomstrer og utvikler seg på det essensielle nivået, er et individ i bevegelse mot en værensfylde (...)» (Holgernes, 2013, s. 29). Vi kan bevege oss i retning av en værensfylde, men aldri oppnå den helt.
5. Jeg velger i denne sammenhengen å ikke gå inn på Heideggers bruk av *sorge* og hans tanker om eksistensialer (Heidegger, 2007).

6. Personlig meddelelse (anonymisert).
7. Kari Martinsen beskriver i et lite kapittel, «Den bekymrede tid», i boken *Løgstrup og sykepleien* (2012) hvordan bekymring kan bli selvkretsende og låse den fortvilede fast. Hun skriver at det motsatte av fortvilelse er håp. «Håp er å oppgi sin forskansning og lukke seg selv opp. I håpet tar bekymringen en annen retning; en venter det gode. I håpet er det bevegelse, åpninger, forventninger og muligheter. « (s. 131). En forutsetning er at den som lider, blir sett på en ekte måte. I trøst finnes en bekymring for den Andre. Om den bekymrede ikke blir møtt med ekte innlevelse, kan situasjonen bli det motsatte av trøst.

REFERANSER

- Bokmålsordboka. Nynorskordboka.* (2017). Hentet fra <http://ordbok.uib.no>
- Biblehub. Hentet fra <http://biblehub.com/greek/3309.htm>
- Bjorvand, H. & Lindeman, F. (2007). *Våre arveord: Etymologisk ordbok*. Instituttet for sammenlignende kulturforskning. Oslo: Novus forlag
- Blue Letter Bible. Hentet fra <https://www.blueletterbible.org/lang/lexicon/lexicon.cfm?ot=NASB&strongs=G4697>
- Caprona, Y. D. (2013). *Norsk etymologisk ordbok*. Oslo: Kagge forlag.
- Christensen, I. (1981/1998). *Alfabet*. Oslo: De norske Bokklubbene.
- Cox, H. (2014). Introduction to the Third edition. I Paul Tillich, *The Courage to Be*. (s. xi–xxv). New Haven: Yale University Press.
- Det norske akademis ordbok. Det Norske Akademi for Språk og Litteratur og Kunnskapsforlaget. Hentet fra <https://www.naob.no/ordbok/bekymring> og <https://www.naob.no/ordbok/kummer>
- Due Madsen, J. (2004). Beskyttelse og belastning. I *Bekymringen rundt* (s. 47–67). København: Forum.
- Dunfjell, E. M. G. (1981). Ord er ikkje berre ord. I J. Gustavsen og K. Sandvik (Red.), *Vår jord er vårt liv*. Hølen: Forfatterforlaget.
- Ganesan Højlund, M. (2018). Det sværeste er at se ham miste sig selv. *Kristeligt Dagblad*. Hentet fra <https://www.kristeligt-dagblad.dk/historier/demens>
- Heidegger, M. (2007). *Væren og tid*. Oslo: Bokklubben kulturbibliotek.
- Heggstad, L. (1963). *Gamalnorsk ordbok*. Oslo: Det norske samlaget.
- Holgernes, B. (2013). *Mot til å leve. Et møte med Paul Tillichs tanker og tro*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Hårbøl, K, Schack J. & Spang-Hanssen, H. (Red). (1999). *Dansk Fremmedordbog*. Oslo: Gyldendal. Hentet fra http://denstoredanske.dk/Sprog_religion_og_filosofi/Sprog/Fremmedord/sf-so/skrupler
- Katlev, J. (2000). *Politikens etymologisk ordbog*. København: Politikens forlag.
- Kjær T.A. & Martinsen K. (2015). Ettertankens rom. I T.A. Kjær og K. Martinsen (Red.), *Utenfor tellerkantene. Essays om rom og rommelighet*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Løgstrup, K.E. (1991). *Den etiske fordring*. København: Gyldendal.
- Løgstrup, K.E. (1984). *Opphav og omgivelse. Metafysik III*. København: Gyldendal.
- Martinsen, K. (2000). *Øyet og kallet*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Martinsen, K. (2012). *Løgstrup og sykepleien*. Oslo: Akribe.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396. Hentet fra <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
- Skjervheim, H. (1957/2001). Deltakar og tilskodar. I *Deltakar og tilskodar og andre essays* (s. 71–87). Oslo: Aschehoug.
- Tillich, P. (1952/2014). *The Courage to Be*. New Haven: Yale University Press.
- Valestiftingas liste over ord fra Kvinnherad og Sunnhordland. Hentet fra <http://valestiftinga.no/ord.html>