

Øyeblikksopplevelser

- 10 korte historier fra et langt liv -

En moderne pamflett om lykketreff og finnerglede



Lisbeth Holter Brudal

**Spesialist i klinisk psykologi, dr. philos.,
forfatter, skribent.**

Oversatt til i alt 5 språk.

Tildelt H.M. Kongens fortjenestemedalje i gull i 2011.

Institutt for Empatisk Kommunikasjon (IEK), 2022

Innhold

1. Å bli sett
2. Gjete kongens harer
3. Skoleavslutning
4. Norske vuggesanger i Cannes
5. Rødstruppen vår
6. Sommerfuglene våre
7. Nå-øyeblikk
8. Takk!
9. Serendipity
10. Meningsfulle tilfeldigheter - Serendipity
Personlige erfaringer som psykolog

Litteratur s. 12

1. Å bli sett

Det er viktig «å bli sett». Vi leter etter de andre menneskene - etter ord og tegn på at vi er til i verden. Når vi «blir sett» kjenner vi oss levende. Barn ønsker så gjerne at vi voksne ser dem, at vi henter dem frem og inn i vår verden. At vi gir dem den plassen de fortjener og som gjør dem lykkelige.

For mange år siden, da jeg var barn - lenge før jeg ble psykolog - ferierte jeg på en storgård i Gudbrandsdalen. Jeg var en skikkelig byjente. Etter hvert som dagene gikk i ferien fant jeg frem til min yndlingsplass. Det var ved det stabburet på gården hvor matmor sto og ringte i matklokken til dugurd klokken 12 hver dag. Her sto hun - Valborg - og fikk fram en lyd jeg aldri hadde hørt før. Hun visste akkurat hvordan hun skulle dra i klokkestrengen og når hun skulle la klokken ringe av seg selv...

Hvordan kunne hun vite akkurat når hun skulle dra til og når hun skulle slippe strengen? Moren min - som var en skikkelig bydame - hadde aldri gjort noe liknende som jeg kunne se på. Hver dag på samme klokkeslett sto jeg klar med vidåpne øyne og så den samme scenen: matmor ringte - arbeidsfolkene slapp det de hadde i hendene og vandret over jordene, slitne og fulle av forventning.

Jeg var 10 år og fascinert av noe i voksenverdenen jeg så og hørte for første gang.

Da skjedde det. Valborg fikk øye på meg en dag og spurte om jeg hadde lyst til å lære å ringe med matklokken? Hun hadde gjettet de innerste tankene mine! Enda jeg bare var et barn og en byjente. Å få opplæring i å ringe med en matklokke på et gammelt stabbur oppi Gudbrandsdalen liknet ikke på noen annen skolering jeg hadde vært med på gjennom livet. Så kom dagen da jeg skulle være «matmor» og ringe inn til dugurd. Det var vel kjent den dagen at jeg skulle vise hva jeg hadde lært. Men ingen voksne snakket om det på forhånd. Ingen spurte om jeg var nervøs. Ingen kom med oppmuntrende og trøstende ord. Det var ikke vanlig. Og da jeg kom inn til dugurd og satte meg til bords fikk jeg mange smil - men ingen skamroste meg. Det var ikke vanlig.

Så - den ene dagen etter den andre i denne ferien fikk jeg føle på rytmen mellom en klokkestreng og en klingende matklokke på et stabbur. Ennå husker hendene mine det som skjedde. Det var en skjellsettende sommer og jeg var så lykkelig fordi en voksen hadde sett meg.

Jeg kan også fortelle om annen 10 åring som «ble sett» av en voksen. Det handler om Ottar. Han bodde på en plass der alle kjente hverandre. Han var skoleflink og beste venn med Simen som bodde litt avsides i bygda. Simen var ungkar og bodde for seg selv. Ottar hjalp Simen iblant med forskjellige ting, og når han var på besøk kunne han snakke med Simen om det meste. Om det han gikk og tenkte på for tiden, hva han skulle bli når han ble stor og hvorfor vi mennesker må dø. Foreldrene til Ottar var også gode venner med Simen. En kveld foreldrene kom hjem etter å ha besøkt Simen sa de, i dét de kom inn i stua: «Du Ottar - vi skal hilsen deg fra Simen. Han håper du har det bra»!

Den kvelden fikk Ottar nesten ikke sove. Han var så lykkelig fordi en voksen hadde husket ham.

2. Gjete kongens harer

«Ett av lammene er borte. Jeg har mistet det», var det eneste jeg kunne si da jeg kom ned fra heia etter å ha gjett en flokk med sauer. Da jeg kom inn på tunet den fredagen med sauene rundt meg og det aller minste lammet var borte, var jeg en ulykkelige jentunge.

Det hadde seg slik at under krigen var vi en del unger fra byen som fikk være på landet og slippe unna flyalarm og mørke og triste tilfluktsrom om natta. Jeg var av de heldige barna som fikk oppleve en stor gård, vakker natur, fred hele døgnet og rikelig med mat. Jeg ble raskt lært opp i å gjete. Etter hvert forsto jeg hva jobben gikk ut på. Jeg var ca. 10 år. Det var som å leve et eventyr jeg mente jeg hadde lest et sted. Jeg lærte også hvordan man kunne finne frem til de beste kvistene på busker og kjerr, som kunne bli til gilde visper til kokka etter at barken på kvistene var fjernet. Det kunne man sysle med når man passet sauer. Det viktigste var likevel å kunne telle - hver eneste sau - telle at alle var der - hele tiden. Telle og telle ...

Men denne dagen var noe galt. Hvordan jeg enn tellet eller ikke tellet - så manglet det ett lam da vi skulle dra hjem. Husmora kom springende mot meg og hørte hva jeg sa. Hun trev av seg forkleet og fór opp i åsen for å lete. De andre dyrene fant frem til sauefjøsset på gården. Hvor skulle jeg gjøre av meg? Jeg fant fram til stabburstrappa. Det var Stedet mitt den sommeren. Jeg gråt mest over at lammet mitt kan hende ikke levde lenger. At det var min skyld hvis det døde. Jeg var så redd for å få straff. Så gråt jeg enda mer fordi jeg tenkte at nå ville sikkert husmora på gården sende meg tilbake til byen. Jeg var knust.

Da hørte jeg et lite brek. Var det sant? Jo - der kom matmor nedover mot gården med lammet i armene! Det lille hvite, myke nøstet som jeg var så glad i og som jeg trodde jeg hadde mistet fordi jeg ikke kunne telle. Der var det i armene mine igjen. Jeg fikk holde og holde lammet inntil det gikk opp for meg at det var funnet i levende live. Lammet hadde forvillet seg bort i en bekk og satt fast da kona fant det. Hun hadde hørt de såre brekene fra det lille dyret.

Nå flokket alle seg rundt oss og snakket og snakket og husmora fortalte. Den kvelden ble alle sittende litt lenger ved kveldsmaten. Det viste seg at det var mange som hadde en historie å fortelle om både den ene og den andre i bygda som hadde mistet et dyr inne på åsen. Det var særlig historier om sauer og geiter som ble fortalt. Jeg satt der ved langbordet og hørte på det de sa. I det stille gikk det opp for meg at det ikke bare er jeg som mister dyr jeg skal gjete - og jeg tenkte at de rundt bordet kan hende fortalte historiene for å trøste meg fordi de visste at «felles skjebne er en trøst»?

Det eventyret jeg husket da jeg satt en dag og tellet sauer var eventyret «Gjete kongens harer» av Asbjørnsens og Moe. Ingen som kom til kongsgården for å gjete harene til kongen greide det inntil Askeladden dukket opp. Av Gamlemor, som han viste godhet, fikk Askeladden en gave som han brukte for å løse den vanskelige oppgaven. Eventyret benyttes i dag som et eksempel på å løse umulige utfordringer. For eksempel i en rapport fra Statistisk Sentralbyrå fra 2001, «*Gjete kongens harer*», heter det: «Å telle samboere er som å gjete kongens harer. Mange er de og høyt hopper de, men hvordan vite nøyaktig hvor de er, og hva de gjør?»

Neste dag satt jeg og tellet sauer igjen. Og ingen sendte meg tilbake til byen.

3. Skoleavslutningen

Å - som jeg gledet meg til siste skoledag før sommerferien, når alle var sammen i gymsalen og sang «*Se Norges blomsterdal*» av full hals! Mens vi sang så jeg for meg de stedene jeg skulle til i ferien: blomsterengene, den ville granskog, stolte fosser - og jeg hørte fuglesang. Og så til slutt - skoleavslutningen som endte i en fanfare som alle var med i: «Ja - lystelig det er i nord blant fjell og li og fjord, blant fjell og li og fjord.»

Jeg tror det var selve språket i sangen som gjorde meg så lykkelig. Ikke bare ordene og melodien. Jeg fikk en følelse av at sangen likner hvordan vi tenker og ser og snakker. Og at når jeg sang den sangen som barn, var det som om jeg hørte til i hele verden og i hele Norge. Det er Morten Andreas Leigh Aabel som har skrevet «*Se Norges blomsterdal*». Han ble født i 1830 og ble 72 år. Han var distriktslege, sønn av en prest og deltok aktivt i språkstriden i Norge. Melodien er en tysk folketone. Som en del av fornorskningen av det danske språket som hadde preget Norge i 400 år, mente mange at en nasjon uten nasjonalspråk var et folk uten stemme, og det ble sagt at «å glemme språket er å gi slipp på seg selv».

Ole Vig, folkeopplyseren, levde samtidig med Aabel. Vig ble født i 1824. Han ble 33 år. Vig var husmannsgutt, seminarist, huslærer, forfatter, styreleder ved et teater og en kort periode nærmeste sjef for den nye Henrik Ibsen. Vigs viktigste innsats var som redaktør av tidsskriftet «*Folkevennen*» - et blad beregnet på allmuen. Første utgave kom i 1852. Hans mål var å lære opp folk til å lese. Forutsetningen, mente han, var en fornorskning av språket. Det skrevne ord skulle likne det språket nasjonen snakket. Han mente at bondespråket måtte holdes «i akt og ære». Dette språket, sier Vig, er «sprunget ut av gammelnorsk og ble brukt over hele landet, både av bønder og konger». Det store spørsmålet folkeopplyseren stilte seg var: Hvordan var det norske språket før dansketiden?

Svaret var å finne i de såkalte Munchen-arkivene. Erkebiskop Olav Engelbrektsson, som holdt til i sin festning på Steinvikholmen inne i Trondheimsfjorden, hadde bevart et norsk arkiv som han førte ut av landet våren 1537 da han flyktet. Dette arkivet kom den norske stat i hende i 1830. Ifølge Arild Byes biografi fra 2014 om Ole Vig dukker forfedrenes eldre norske språk uventet opp i en rekke tekster i dette arkivet: middelalder-språket, norrønt og mellomnorsk. I arkivet fikk man også innsyn i dokumenter som kastet lys over Norges tidlige selvstendighet. Her fant Ole Vig det han kunne bygge videre på. Nå kunne Vig utvikle det språket som han ville at Folkevennen skulle ha.

Her er tre linjer fra Vigs hånd i et innlegg i andre nummer av Folkevennen. Temaet er 1814 og Eidsvollsverket beskrevet i Norges nye vakre nasjonalspråk:

«Omtrent 880 år etter Kristi fødsel ble Norge for første gang samlet til ett rike. Fra den tid og inntil 1387 - altså i over 500 år - sto det på egne ben, hadde sine egne konger og egne lover, og var både innvortes lykkelig og aktet og æret i utlandet ...»

Jeg blir så lykkelig når jeg leser denne teksten til Vig. Den er i samme ånd som fortellingen om Norge slik den er fortalt i diktet «*Se Norges blomsterdal*».

4. Norske vuggesanger i Cannes

Nå som jeg leser Edvard Hoems bok «*Jordmor på jorda. Huset under Blåhammeren*», kommer jeg på den første gangen jeg var gravid for 50 år siden. Da oppdaget jeg til min forundring at de fleste bøkene for gravide og nybakte mødre stort sett handlet om riktig kosthold, hygiene og levemåte.

Som psykolog undret jeg meg over at ikke noe av det jeg opplevde eller gikk og tenkte på da jeg var gravid ble nevnt i brosjyrene og bøkene. Og det fantes heller ikke noen psykologisk beskrivelse av alt man kunne erfare under fødselen eller som nybakt mor eller far, av gleder og sorger. Da satte jeg inn en annonse i Hamar Arbeiderblad og inviterte til svangerskapskurs for gravide i byen og omegn. Det var mange kvinner som møtte opp den første kursdagen. Så da satt vi der alle med hver vår store mage og jeg fortalte om meg selv og det jeg opplevde som gravid. At jeg noen ganger var yr av glede og andre ganger engstelig for fødselen - at jeg kjente meg usikker på det å skulle bli mor og at jeg ønsket jeg hadde noen å betro meg til. Jeg foreleste også om det jeg visste om spedbarnets psykologi. På hver kursdag lærte jeg bort flere av de norske vuggesangene jeg kunne. Her er to eksempler: «So ro, godt barn. Mor spinner blått garn. Far han kjører plogen, søster går i skogen.» Eller: «Sulla meg litt, du mamma mi. Vil du ha snor i trøya di, vil du ha gule, vil du ha blå, vil du ha de med sølvknapper på? Du mamma mi.»

Et par måneder etter at vi alle hadde født sendte jeg et spørreskjema til de andre kvinnene og spurte hva de hadde likt best ved kurset, og hva de hadde hatt mest utbytte av. Det var særlig to svar som gikk igjen: For det første var det viktig å få dele med andre kvinner på kurset det de tenkte på og hva de følte mens de var gravide, og for det andre betød det mye for mange av kvinnene å kunne de vuggesangene de hadde lært. Mange brukte sangene. De hadde vært til så stor glede for både mor og barn, skjønte jeg da.

Disse erfaringene fra det første «svangerskapskurset» mitt gjorde at jeg etter hvert skrev boken «*Å få barn*» i 1979. Dette var en bok om fødselspsykologi som ble godt mottatt. Den kom i 4 opplag. Og på alle kurs og forelesninger jeg har holdt gjennom årene forteller jeg om de vakre vuggesangene vi har her i Norge - og det hender jeg gir til beste noen av dem. På et foreldremøte på en helsestasjon i Nord-Norge en gang fant jeg på å synge «So ro, godt barn» for foreldrene og personalet. Da rekker plutselig en nybakt far opp hånden og sier: «Jeg har laget min egen vuggesang, jeg, for sønnen min - vil dere høre den?»

Så ville skjebnen at jeg i 1982 deltok på en verdenskongress i psykiatri i Cannes, der jeg la fram doktoravhandlingen min: «*Psykiske reaksjoner hos kvinner og menn i tilknytning til fødsel*.» Den siste kvelden ble det arrangert en feiende flott bankett. Der deltok jeg sammen med mannen min og vår sønn på 10 år og datter på 14. Vi endte ved samme bord som en gruppe vennlige barnepsykiatere. De var opptatt av at vi kom fra Norge og at vi hadde med oss våre to barn på en verdenskongress og på en bankett. Underveis i samtalen fikk én ved bordet den ideen at jeg skulle synge norske vuggesanger for Daniel Stern - den verdenskjente barnepsykiateren som satt ved nabobordet. Stern var berømt for sin spesielle interesse for vuggesanger rundt i verden.

Slik ble det til at Stern dukket opp ved bordet vårt og ville høre norske vuggesanger. Jeg sang, av full hals, de sangene barna våre jo kunne så godt. Han ville at jeg skulle oversette teksten i sangene og nynnnet glad med. Noen år senere publiserte Daniel Stern sin berømte bok: «*Spedbarnets dagbok*».

5. Rødstruppen vår

Så skjedde det plutselig i år også. Der satt rødstruppen på den nederste grenen på furua og sang. Jeg hørte at jeg hvisket til meg selv: «Den har ikke glemt oss ... den er her!» Det er fuglesangen vi har lengtet etter denne lange vinteren - den klare, livlige tonen til rødstruppen. Den er beslektet med nattergalen. Rødstruppen blir også kalt «Tiurklokken» fordi den synger litt før tiuren om morgenen. Den er en trekkfugl. Men det hender at den overvintrer. Det gjorde den hos oss for noen år siden.

Nå er det spennende dager i haven. Hvor kommer rødstruppen til å hekke i år? For mennesker i gammel tid var tomtevalg en alvorlig sak. Slik er det også for rødstruppen. Menneskene hadde et kosmisk perspektiv på det å sette bo, og alt tyder på at de «leste» landskapet. De tok varsler fra planter, trær, dyr og fugler. Jeg tror rødstruppen også «leser» landskapet i tiden for hekking.

Hos oss har rødstruppen valgt ulike reder gjennom årene. Et år slo den seg ned over inngangsdøren. Det bekymret oss fordi det var tegn som kunne tyde på at humlene allerede hadde bol der. Men slik var det ikke. Et annet år hekket den i vedstabelen på baksiden av huset. Det oppdaget vi brått en dag etter at vi lenge hadde lett etter redet. Plutselig stod rødstruppen der bare - på toppen av vedhaugen - med det lille hodet sitt på skakke. I fjor fant den seg til rette under verandaen. Der var det lettere for oss å følge med i familielivet etter hvert som barna dukket opp. Han og hun er like - med den samme vakre røde fargen på brystet. Begge foreldrene har ansvar for fugleungene. Rødstruppen er vår og samtidig kontaktsøkende. Særlig nærmer den seg mennesker som spar i jorda. Der er det insekter og frø for sultne foreldre og barn.

En sommer vi var på ferie i Gausdal dukket rødstruppen uventet opp på tunet på «Karihaugen». Fastboende undret seg over fuglen med det røde brystet. Vi sa det som det var - at det var «en fugl vi hadde med oss fra Oslo.»

Selma Lagerløf har skrevet legenden om rødstruppen. Der heter det at da Gud skulle skape jorden og trærne og dyrene var det en liten grå fugl som ingen farge hadde fått. Det undret fuglen seg over og spurte hvorfor. Da lo Vårherre og sa «Jeg kaller deg Rødstrupe og Rødstrupe skal du hete. Men du får selv se til hvordan du kan fortjene din røde brystfarge». Så en påske for hundrevis av år siden oppdaget rødstruppen en mann som hang på et kors. Den lille grå fuglen forlot redet og fløy hen til den korsfestede. Med det lille nebbet sitt fjernet fuglen en torn fra mannens panne. Da falt det en dråpe rødt blod på fuglens bryst og alle de små fjærene ble røde. Så talte den korsfestede til fuglen og sa: «Som takk for din medfølelse har du nå vunnet det som slekten din i all tid har ønsket seg fra den dagen jorden ble skapt.» Og den røde fargen på rødstrupens bryst forsvant aldri etter det.

Kan hende vi får beholde rødstruppen når høsten kommer? Vi tror den finner seg et lunt og trygt sted og kan overvintrer ennå en gang. For vi tror det er et godt tegn at rødstruppen kom så tidlig til oss i år.

6. Sommerfuglene våre

I fjor sommer oppdaget jeg sommerfuglbusken for første gang i livet mitt. Jeg var på tilfeldig besøk i en fremmed have. Noen ville vise oss et under: En sverm av sommerfugler i alle farger flagret ustoppelig inn og ut av en høy busk med grønne blader. Busken var full av syrinfargede og hvite blomster som liknet syrinblomster, syntes jeg. Overalt var det plass til alle sommerfuglene som kom i flokker. Alle forsynte seg begjærlig av den herlige nektaren de fant i dette blomsterhavet. Det var da jeg bestemte meg for at jeg ville eie min egen sommerfuglbusk.

Nå sitter jeg her i haven et år senere, ved dette underet av en busk som vi skaffet oss. Høstferien er over for i år. Sommerfuglene har reist sin vei. Men jeg har så mange minner. Vi var så spente i våres - om busken vi kjøpte ville slå rot? Og - de første ukene av sommermånedene da vi merket at en og annen sommerfugl dukket opp i haven. Skulle sommerfuglen til vår busk? Så kom det en sommerfugl, og en til - og mange satte seg. Da gikk det opp for meg: Vi var oppdaget av sommerfuglene i vårt distrikt!

Hva er det med sommerfugler? Jeg kom tett på disse vakre, glade, flagrende dyrene da vi ferierte på plassen vår i Gausdal. I uker hadde vi dem rundt oss - i blomsterbedene, på stabburstrappa, når vi tok kaffen ute i kveldingen eller hentet posten nede ved veien. Jeg hadde for vane å gi meg i prat med sommerfuglene når det passet. Det hendte vi skulle samme vei - eller ta en rast på samme steinen når sommerfuglen tok seg en hvil. For noen år siden dro vi nordover for å feire høstferien oppe i dalen. I det vi kommer inn i stuen - eller «salen» som det heter - ser vi at det sitter en sommerfugl, lys levende, i vinduskarmen og ser utover bygda. Den rører litt på vingene til velkomst. Ja - det er en sommerfugl! Hva byr man en sommerfugl en høstdag? En skjør liten skapning som ikke vil forlate stedet sitt men blir der den hører hjemme uten tanke på at blomster og nektar er forsvunnet? Vi fant frem honning! Smurte et tynt lag på vinduskarmen og forlot rommet. Det skulle vise seg at honningen smakte den lille skapningen. Den gav seg til i vinduskarmen i kveldslyset. Soverommet vårt ligger ved siden av salen. Da vi la oss hadde sommerfuglen roet seg for natten, forstod vi av en liten bevegelse i de tynne vingene.

Jeg vet ikke hvor lenge jeg hadde sovet da jeg våknet av at sommerfuglen satt på kinnet mitt. Jeg husker at jeg hvisket til meg selv: «Er det deg? Kommer du her, du? Du får gjerne bli...» Jeg må ha sovnet av min egen hvisen.

Morgenen etter fant vi sommerfuglen hvilende og død i vinduskarmen.

Det finnes et vakkert dikt om sommerfuglen av Henrik Wergeland fra 1837. «*Sommerfuglen*» er det eneste diktet av Wergeland som er blitt tatt med i Norsk Salmebok. Det samme diktet sto også som et læredikt i bladet «*For Arbeiderklassen*» den 4.12.1840.

Diktet har 3 vers og er tonesatt av Rebekka Selte. Siste vers lyder slik:

Og alle verdens mennesker
og alle kongebud
ei gjøre kan en sommerfugl.
Det kan alene Gud.

7. Nå-øyeblikket

Dette var dagen - det var den fredagen vi plutselig bestemte oss for å gå på restaurant og spise en god middag. Det var plass ledig ved stambordet vårt. Det var mye vi skulle ha snakket om på slutten av denne uken - nå fant vi tid for en prat.

På vei til bordet vårt går vi forbi et nabobord der det sitter et par - begge så blide og opprømte! Begge ser opp når vi passerer. Så sender de oss et hjertevarmt, lykkelig smil og et lite nikk på skrå. Hva var dette? Kjenner vi dem? Nei. Hva vil de oss? Vi var enige om at paret vi traff rett og slett var lykkelige og glade, og ville dele med oss at «her er det godt å være». Ord var overflødige. De hadde rett - maten var herlig, og den spesielle stemningen gjorde at vi fikk fortalt hverandre mangt og meget den fredagen.

Etter hvert forsvant paret ved nabobordet hånd i hånd på vei til nye eventyr. Oss hadde de glemt. Da vi skulle forlate restauranten gikk vi forbi et bord der det satt to venninner i livlig prat. Det var tydelig at de hadde det trivelig sammen. Nå hadde de nettopp fått middagen servert rykende varm foran seg. Idet jeg passerer bordet deres hører jeg meg selv si høyt og tydelig til de to: «Velbekomme!» Jeg nikker mot maten de har foran seg og sender dem et smil og et lite nikk. Hva var dette? Jeg hadde aldri sett noen av dem før - ante ikke hvem kvinnene var. «Velbekomme!» bare datt ut av meg. Jeg hadde aldri planlagt å si noe som helst til dem der de satt. De ble overrasket over at jeg snakket til dem. Så sender den ene meg et strålende blick og sier med glad røst: «Takk!!»

Nå etterpå tror jeg det er en sammenheng mellom de to hendelsene. Egentlig er det to ulike opplevelser av nå-øyeblikk. Da vi ankom restauranten møtte vi et sekund to lykkelige mennesker som spontant i et øyeblikk delte sin verden med oss - uten et ord. Det nådde frem til oss. Da vi skulle forlate stedet var det som om jeg hadde lært noe av paret på nabobordet. Jeg ville også dele - vise til det gode som ventet de to kvinnene i måltidet som lå foran dem, og kan hende ønsket jeg å videreføre den gode stemningen? Jeg tror at nå-øyeblikk på et vis dukker opp av seg selv. Enten er de ordløse eller så er det slik at ordene vi bruker kommer ingen steder fra.

For en del år siden skulle jeg forelese på et større sykehus i Sverige. Tema var Fødselspsykologi. Auditoriet var fylt av ulike grupper helsepersonell. Halvveis ut i den første forelesningen rekker en mann i hvit frakk opp hånden, avbryter meg og spør: «Kan du fortelle meg hvordan man blir kvitt angst?» Hva var dette? Det ble helt stille. Alles øyne var rettet mot meg. Et spørsmål ut av det blå fra en jeg ikke kjenner. Hva svarer psykologen? Kommer det flere spørsmål? Nei, det gjorde ikke det. I det øyeblikket hørte jeg meg selv si: «Jeg tror ikke det er mulig for et menneske å leve uten angst». Så fortsatte jeg forelesningen der jeg var før jeg ble avbrutt.

I kaffepausen ble jeg sittende i auditoriet og tenke gjennom det som hadde skjedd. Da går døren opp og inn kommer mannen i den hvite frakken med en stor kopp kaffe i hånden. Han setter koppen foran meg. Og forsvinner. Begge hadde opplevd et nå-øyeblikk. Og det var ikke mer å si.

8. Takk!

Hva er det som skjer? Det siste halve året har jeg jo fått så mange nye slags hilsener både på mobilen, Pc og telefonen. Særlig i de siste månedene, etter nye restriksjoner rundt i landet på måten vi kan være sammen på, har det skjedd noe.

Vi fikk vite at vi ikke skulle møte hverandre slik vi var vant til. Så vi vandret gatelangs eller på vei og stier sammen - i god avstand. Da kunne vi i hvert fall få se hverandre. Men det var så mye vi ikke fikk sagt. Det fantes ikke lenger fødselsdagsselskaper eller lørdagsfester med fullt hus og sene kvelder. Hva skjer? Jo - vennene våre og barn og barnebarn har funnet nye veier vi kan møtes på. De ringer, sender SMS eller e-post og vil treffe oss på Skype! Som om de vil fortsette der vi slapp sist vi gikk tur eller de var på en snarvisitt. De vil takke - for en hyggelig prat da vi tok en rast, eller bare takke for godt vennskap og for at vi har hverandre.

Og hva skjer med meg akkurat da? Når jeg får slike takkehilsener? Jeg blir så glad! Jeg vil takke tilbake med en gang. Der og da! Jeg vil så gjerne gjengjelde - og fortelle - sende gode ord og tanker tilbake og si at for meg var det også fint å møtes og sees selv om det var en kort stund, at jeg lever lenge på praten vi hadde ... og at vi snart sees igjen! Vi speiler hverandre. Vi føler det samme samtidig. Og det to vet er sant, sier et gammelt ordtak. Når vi speiler oss i andre mennesker og i ting, finner vi oss selv.

Jeg husker at for lenge siden lærte vi en sang av Margrethe Munthe: «Jeg takker borte og takker hjemme, ja si takk, det vil jeg aldri glemme. Om jeg er liten, om jeg er stor, så må jeg takke det sier mor..."

Kan hende er det blitt slik at vi i koronatiden på nye måter tar oss tid til å takke hverandre? Og kanskje ønsker vi å gi noe tilbake - å speile den andres takksigelse?

For en tid siden hadde vi et kortvarig og lovlig besøk av to barnebarn. Dagen etter får jeg en e-post fra minstemann: «Kjære Momo. Takk for i går. Vi hadde det veldig hyggelig. Jeg håper du ikke kjeder deg for mye i disse vanskelige tider.» Da måtte jeg bare sende ham en takknemlighetshilsen tilbake og si hvor glad jeg er i ham og at vi snart skal møtes igjen.

Døvstum-læreren Abbé Cucurron Sicard (f. 1742) bad en gang en av elevene definere takknemlighet. Og eleven, som het J.B. Massieu, gikk frem til tavlen og skrev disse ordene: «La reconnaissance est la mémoire du coeur.» Takknemlighet er hjertets hukommelse.

9. Serendipity

Da jeg var barn likte jeg å skrive dikt om stjernene. Jeg var så glad i stjernene som så meg. Selv om de var langt borte. Og jeg fortalte tidlig at jeg skulle bli astronaut når jeg ble stor. Slik ble det ikke. Men i hele mitt voksne liv har romfart vært min store hobby. For lenge siden - i 1986 - utgav jeg en bok: «*En reise i rommet. Vårt ytre og indre univers.*»

Det som har gjort mest inntrykk på meg er Pioneer-programmet. Dette programmet består av en serie amerikanske ubemannede romsonder. De to mest kjente romsondene er Pioneer 10 og Pioneer 11. De var de første som besøkte planetene i det ytre solsystemet. De ble bygget i 1971. Med en sjokkartet undring leste jeg at sondene hadde med seg blant annet en gullbelagt plakett, med avbildning av en mann og en kvinne i tilfelle romvesener en dag skulle finne sondene, sto det. Det var første gang jeg møtte ordet «romvesener» i publikasjoner om amerikansk romfart.

Nå i 2021 - dukker ordet romvesen opp på nytt. USAs etterretningstjenester har laget en ny rapport om observasjoner som er gjort av det amerikanske flyvåpen. Den skal overleveres Kongressen innen den 25. juni i år. Rapporten inneholder blant annet hemmeligstemplet dokumentasjon om UAP, skriver Aftenposten. Det som tidligere ble kalt UFO heter i dag UAP (uforklarlige luftfenomen). Det blir stilt spørsmål ved om UAP er nysgjerrige utenomjordiske vesener eller fiendtlige makter med ny teknologi. Et stort antall UAP er fanget opp på video av amerikanske militære jagerflypiloter.

Pentagon har opprettet en arbeidsgruppe som har fått som fremtidig oppdrag å analysere om UAP potensielt kan utgjøre en trussel mot USAs nasjonale sikkerhet. Når jeg leser om et slikt omfattende og uvanlig oppdrag får jeg assosiasjoner til fenomenet Serendipity. Dette fenomenet er beskrevet i et persisk eventyr: De tre prinsene fra Serendip. I eventyret får vi høre at underveis på prinsenes utfordrende oppdagelsesreiser oppstod det tilfeldige og uventede hendelser. Prinsene fant noe mer og noe annet enn det de var ute etter.

Slike tilfeldige funn er eksempler på Serendipity - en neologisme fra 1754 med utgangspunkt i stedsnavnet Serendip. Eksempler på Serendipity i vår tid er oppdagelsen av penicillin og Sigmund Freuds oppdagelse av drømmene som kongeveien til utforskning av det ubevisste. Her jeg sitter, spør jeg meg om også Pentagons arbeidsgruppe vil oppleve uventede og tilfeldige hendelser underveis når de skal finne svaret på om UAP representerer fiendtlige makter med ny teknologi. Vil forskere i arbeidsgruppen kunne møte på det samme som prinsene fra Serendip: tilfeldige sammentreff av hendelser, funn som er noe annet enn det de ønsker svar på eller helt nye oppdagelser? Sikkert er at pilotene selv gir uttrykk for undring over de mange overraskende og uforklarlige luftfenomenene de observerer når de er på jobb.

10. Meningsfulle tilfeldigheter - Serendipity

Personlige erfaringer som psykolog

Da jeg skulle ta embetseksamen i psykologi ved Universitetet i Oslo i 1964 hadde jeg ingen fast jobb å gå til etter eksamen. Jeg hadde undersøkt flere muligheter, men ikke funnet en stilling jeg ønsket å søke på.

Da, plutselig - et par dager før eksamen - inviterte en av professorene ved Psykologisk institutt meg til sitt kontor. Han forteller: «Jeg har fått en henvendelse fra overlegen på psykiatrisk avdeling ved Vestfold sentralsykehus, som sier at avdelingen har en ledig legestilling som de ikke får besatt. Nå vil han høre om jeg kjenner en klinisk psykolog jeg kan anbefale og som kan vikariere i denne stillingen i en periode». Professoren spør meg: «Er du interessert? Du kan starte i jobben rett etter eksamen». Og det gjorde jeg.

Dette var min første jobb som klinisk psykolog. Etter et lengre intervju og skriftlig søknad hadde jeg fått arbeid på rekordtid.

Jeg husker første dagen på den psykiatriske avdelingen. Det jeg kjente - husker jeg nå - var en spesiell følelse av at «skjebnen hadde smilt til meg». Et «lykketreff». Helt uventet hadde jeg ved en tilfeldighet fått muligheten til å gå rett fra eksamensbordet til en ønskejobb.

Mange år senere - etter arbeid som klinisk psykolog, og en lengre pause med omsorg for våre to barn - var jeg på midten av 70-tallet på leting etter muligheter for å utforske og utvikle et nytt område innen psykologi: fødselspsykologi. Helt tilfeldig kom jeg plutselig over et eksemplar av Norsk Lysningsblad der det ble utlyst 1 års vikariat som vitenskapelig assistent for direktør og overlege Ørnulv Ødegård ved Gaustad sykehus. Jeg søkte direkte. Var eneste søker og fikk jobben på dagen. Dette året brukte jeg til å planlegge min doktoravhandling: *"Psykiske reaksjoner hos kvinner og menn i tilknytning til fødsel."* Jeg fikk etter hvert tildelt et 3 års stipend av Norges almenvitenskapelige forskningsråd (NAVF).

Igjen dukket følelsen opp av at jeg seilte i medvind - og at jeg enda en gang hadde erfart en meningsfull tilfeldighet. Men så snudde vinden.

Norges almenvitenskapelige forskningsråd (NAVF).

Etter at jeg hadde ferdigstilt en prosjektplan og begynt å samle inn materialet, viste det seg å være vanskelig å finne en veileder for arbeidet. Prosjektet var en intervjuundersøkelse av 30 ektepar, der kvinnen og mannen ble intervjuet hver for seg ved tre ulike anledninger: én gang under svangerskapet og to ganger etter fødselen. Til sammen besto avhandlingen av i alt 180 personlige intervjuer.

Da jeg kontaktet mulige professorer og andre fagfolk ved Universitetet i Oslo for å finne en veileder, forsto jeg etter hvert at ingen var villig til å samarbeide med meg om dette prosjektet. Jeg ble avvist med ulike begrunnelser og dels ringeaktet. Dette egnet seg ikke for en doktorgrad, var den gjennomgående begrunnelsen.

Da skrev jeg et brev til NAVF og forklarte situasjonen. Jeg fremhevet at jeg hadde søkt midler med tanke på å skrive en doktorgrad, men erfarte at ingen ville påta seg oppgaven som min veileder. Jeg fikk aldri noen tilbakemelding fra NAVF. I tiden som fulgte reflekterte jeg mye over

de erfaringene jeg møtte ved ikke å nå frem. Jeg visste at jeg arbeidet med noe som var viktig. Jeg var også overbevist om at det måtte finnes en person i verden som ville være enig med meg i at prosjektet kunne gi oss ny og viktig kunnskap, og som var villig til å veilede meg underveis. Jeg mobiliserte det jeg hadde av kløkt, intuisjon og pågangsmot.

Så valgte jeg å finne frem til navn på professorer og andre fagfolk ved Universitet i Bergen. Her kjente jeg ingen. Jeg satte meg ned med en liste på navn og funderte og søkte etter rett person. Finnes det en veileder her? Da plutselig fanget øynene mine opp navnet Kjell Raaheim, professor i psykologi og forsker. Pussig. Jeg hadde aldri truffet ham men visste at han var sitert i flere fagbøker. Jeg fikk hjertebank da jeg så navnet hans og fulgte en impuls - *ring Kjell Raaheim her og nå!*

Raaheim var å treffe på telefonen, jeg forklarte ham situasjonen og sa jeg var fortvilet over at jeg ikke fant en veileder. Det ble taust i telefonen. Til slutt svarte Raaheim, han sa:

«Lisbeth, jeg var til stede på det møtet i NAVF da ditt brev ble lest opp, og jeg tenkte at dette handler om kvinnekiskriminering. Du har veileder nå, Lisbeth. Jeg stiller opp for deg og følger deg videre.»

Det viste seg at Raaheim satt i styret i NAVF. Han ble min veileder frem til disputasen i 1981. Hendelsen minner meg om det kjente sitatet til Louis Pasteur i forbindelse med fenomenet serendipity: «Chance favors the prepared mind.»

En av målsettingene med avhandlingen var å synliggjøre menns psykiske reaksjoner i forbindelse med fødsel. Jeg ønsket å innhente ny kunnskap som kunne føre til at også menn blir sett i denne livssituasjonen. Resultatene, som viste at menn kan ha spesielle og lite kjente reaksjoner, følelser og tanker i denne fasen av livet, valgte jeg å sammenfatte i et nytt begrep i faget vårt: «*Paternity Blues*».

Dette begrepet kan sidestilles med det velkjente begrepet «*Maternity Blues*».

Doktoravhandlingen «*Psykiske reaksjoner hos kvinner og menn i tilknytning til fødsel*» ble presentert på en verdenskongress i psykiatri i Cannes i 1982.

Litteratur

- Brudal, L. (2022): *Lykketreff og finnerglede – Serendipity*. Oslo: Institutt for Empatisk Kommunikasjon/Faglitteratur.
- Brudal, L. (2022): *Empatisk Kommunikasjon*. Undervisningsfilm. Oslo: Institutt for Empatisk Kommunikasjon/Film.
- Brudal, L. (2021): *Empatisk Kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter*. 3. opplag. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Merton, R., Barber E. (2006): *The Travels and Adventures of Serendipity*. Princeton: Princeton University Press.
- Newberg, A. (2010): *How God changes your Brain. Breakthrough Findings from av Leading Neuroscientist*. New York: Ballantine Books Paperbacks.