

Om corona-liv og rytme

Vi mennesker er sociale væsener, det mærker vi tydeligt i denne afstandskrise. Men vi er ikke kun sociale væsener, vi er også rytmiske væsener.

Fra vi ligger i mors mave, oplever vi rytmen i moderens hjerteslag og åndedræt. Det giver tryghed, det er sådan, det skal være.

Når vi bliver født, kommer vi ud i en verden, hvor rytmer sætter rammer for vor adfærd: det bliver dag, og det bliver nat, årstiderne skifter.

Vi har skabt højtider for at fejre særlige vendepunkter: jul, påske, Sct. Hans er dem, vi kender bedst. Vi har også skabt ugedage for at kunne navigere i tiden, der går. For at kende forskel på, hvornår det er tid til at arbejde, og hvornår det er tid til at hvile.

I skabelsesberetningen får vi at vide, at Gud skabte Jorden på 6 dage, og den 7. dag var hviledag, og Gud bød os at holde en hviledag hver 7.dag for at vende blikket mod det, vi har skabt i ugens løb og det, der er større end os selv og den daglige trummerum. Jeg husker et skilt over døren i mine bedsteforældres stue, hvor der stod "Bed og arbejd". Det er vel det i en nøddeskal.

Her i corona-tiden har vi en helt unik mulighed for at selv at skabe rytme i vores tilværelse. Videnskaben har efterhånden bedrevet en del forskning, der viser, at vi har godt af struktur i hverdagen. Det modvirker stress bl.a. Og det er ét blandt de mange gode råd, der gives om, hvordan vi skal holde ud at være hjemme dag ud og dag ind. Vi arbejder hjemme, vi har børnene hjemme, og vi skal selv sørge for at få tingene til at hænge sammen i løbet af en lang dag. Det kan være en udfordring, når man har været vant til, at dagen i høj grad blev struktureret udefra af en arbejdsplads, skole- og institutionstider mv.

Nu er vi så tvunget ud af vort vante mønster og ind i en ny situation. Som vi ikke har skabt for os selv, og som vi ikke selv har valgt til eller gradvist har vænnet os til - endnu. Men så har vi muligheden for at træne vores vilje.

Vilje er nemlig det, der skal til for at bryde gamle vaner, men den del har vi jo fået hjælp til, så vi kan i stedet bruge den til at skabe det rum, den rytme, den dagligdag, vi gerne vil have, når vi nu skal få det bedste ud af en ny livssituation. Men allerførst skal vi tage os tid til at finde ud af, hvad vi egentlig ønsker og især, hvad vi egentlig har brug for.

De fleste har efterhånden hørt om mindfulness som en måde at finde ro i krop og sjæl på - ved at mærke sin vejrtrækning, mærke sig selv, men hvad med børnene? Vi er ikke vant til selv at skabe rytmer og rammer for dem over en hel dag udover i ferier eller på fridage, og det hele kan let gå op i hat og briller, og så gik den dag.

Lige nu, hvor vi har tid, nogle har masser af tid, kan vi måske lære os selv at stå stille ved, hvad vi egentlig bruger tiden på, hvor vigtigt det er og også stå stille ved overgangene. Det kan f.eks. være overgangen fra lektier til frokost.

Forældre til børn med autisme har allerede erfaring med, hvor vigtigt det er at skabe struktur og en genkendelig rytme i dagligdagen. Deres børn er mestre i at lære voksne noget om opmærksomhed. Og om at det ikke er ligegyldigt, hvornår vi gør hvad.

For 20 år siden var jeg i Japan. Noget der virkelig slog mig dengang, og som er blevet siddende i mig lige siden, er japanernes respekt for overgange. Jeg mødte en utrolig gæstfrihed, og nærmest ærbødighed som gæst. Da jeg skulle besøge en familie i deres hus, blev jeg med et smil indbudt til at tage mine sko af udenfor og tage nogle tøfler på, inden jeg trådte over dørtærsklen. Allerede her blev jeg indviet i respekten for det at betrede deres hus, familiens indre rum. Da jeg skulle på toilettet, blev jeg igen bedt om at skifte sko, at stille de tøfler, der hørte til opholdsrummet udenfor døren til toilettet, og da jeg lukkede døren op til toilettet, stod der et par tøfler at træde over i derinde. De skulle selvfølgelig blive på toilettet, så da jeg var færdig med mit ærinde, måtte jeg påny skifte tøfler.

Det kan selvfølgelig synes meget omstændeligt for os, som lever i en kultur uden den store opmærksomhed på hverken ritualer eller traditioner, og hvor vi hurtigt kommer til at synes, at det da kan være lige meget. I vores del af verden kan vi finde det overflødigt og ligegyldigt.

Japanernes usædvanlige grad af respekt for overgange blev især tydelig for mig på en togrejse fra Tokyo til Kyoto. Der var ikke mange rejsende, og folk sad og sov. Jeg var turist og var som den eneste vågen og

nysgerrig på det, jeg kørte forbi. På et tidspunkt kom en togstewardesse ind med en vogn med varer, te, kager og andet, du kunne få lyst til på turen. Hun skubbede sin vogn ind i kupeen og lidt frem for sig, hvorefter hun samlede hænderne foran brystet og hilste på de sovende rejsende. Ingen tog notits af hende, så det var egentlig ikke for passagererne skyld, hun gjorde det, Ingen købte noget, og da hun var kommet hen til den anden ende af kupeen, slap hun igen sin vogn og vendte sig mod de sovende passagerer og hilste på samme måde som, da hun kom ind.

Det gjorde et stort indtryk på mig, at hun fastholdt sit ritual, selvom ingen lagde mærke til det. Det var ikke for min skyld, for hun så ikke på mig. Så hvorfor gjorde hun det? Hvad var meningen, var der en mening?

Jeg har tænkt meget over det, og jeg kan godt finde noget, der giver mening for mig i denne handling. Den unge kvindes udgangspunktet var måske en tradition for god opførsel og respekt, som hun blot videreførte med sit ritual. Traditioner opstår som regel med god grund. Vi glemmer bare grunden. Eller tiden ændrer sig, og vi føler måske ikke længere behov for at opretholde traditionen af den oprindelige grund.

Ritualer har vi for at stå stille ved noget, for at værdsætte noget, for at have holdepunkter i tilværelsen. Vi bruger stadig her i landet visse overgangsritualer, primært af religiøs oprindelse, som dåb, konfirmation, bryllup og begravelse. Mange ritualer har i den vestlige verden mistet deres betydning, vi tror mere på den såkaldt frie vilje. Men det viser sig, at ritualer og traditioner betyder noget for mennesker. Vi mangler dem, når de ikke er der. Og så skaber vi måske nogle andre, som ikke har en fælles betydning, men kun en for os selv. Ting vi gør, når vi har brug for, at noget skal gå godt, f.eks.

At skabe et lille ritual for at sige goddag til dagen kunne måske være en god idé i disse tider, som en hjælp til at stå stille ved, at vi er så heldige, at vi er vågnet op til en ny dag og kan forholde os bevidst til, hvad den skal indeholde, dels af pligter og dels af opgaver, vi giver os selv.

At spise et eller flere måltider sammen har været en tradition i de fleste danske familier, men den er måske i fare for at blive opløst. Den indeholder så mange sjæleligt set vigtige aspekter, herunder fællesskab med dem vi holder af, så det ville være en skam at lade den gå op i røg.

Vi har også stadig tradition for at sige god dag til mennesker, vi møder. Håndtrykket har været det ritual, vi har forsøgt at håndhæve (om jeg så må sige), men som corona-restriktionerne nu er i færd med at opløse. Så nu forsøger vi at finde en ny måde at hilse på et andet menneske på. Skal vi frem med albuen? Eller lave en 'tackling' med foden? Eller kunne vi finde en handling, der giver mere mening, og måske udtrykker respekt for det menneske, vi møder?

Vi kan jo gå tilbage til Japan igen. Den nævnte japanske hilsen findes mange steder i østen og udtrykker en respekt overfor det andet menneske. Du samler hænderne foran hjertet og bøjer hovedet mod den, du hilser på. Det er en smuk hilsen, og en smuk erstatning for håndtrykket, som i øvrigt også er knyttet til hjertet.

En hånd på hjertet har jeg også set brugt i stedet for albuen. Hjertet er centralt i vores forhold til andre mennesker, det viser mange af de udtryk, vi bruger: vi har noget på hjerte, vi har hjerteveninder, en hjertenskær, noget er hjerteskerende, eller vi har hjertesorg samt mange andre udtryk, som er forbundet med, at noget betyder noget for os, at vi har en kærlighed til det.

Vi er som nævnt tidligere skabt ud fra livets rytmer. Derfor giver faste rytmer i dagen os genkendelighed, tryghed, overskuelighed og dermed overskud. I denne tid kan vi øve os i at værdsætte rytme og rammer og selv at skabe de rytmer, der passer ind i vores liv. Vi kan øve os i at være opmærksomme på, hvad vi gør, og hvad der gør, at vi fortsætter videre til at gøre noget andet.

Hvem bestemmer, hvad du laver, og hvornår du gør det? Er det dig? Andre? Skærmen? Eller sker det bare? Hvordan kan du måske komme til at bestemme mere af det, du ønsker skal ske? Det er træning af vores viljeskræfter.

Allerede det at være opmærksom på det, hjælper. Det er første skridt.

Hav en dejlig vinterdag!

Annette Ikast