
Håp

ESSAY

ASLAK BRÅTVEIT

aslak.bratveit@gmail.com

Aslak Bråtveit er spesialist i allmenntidrett og pensjonist. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Håpet er forventninga om noko godt der framme. Det gir kraft til initiativ og innsats. Det limbiske systemet i hjernen vert påverka av sansar og tankar og legg grunnstemninga. Håpet veks på eit lyst humør, den tungsindige slit med å finna håp å styra mot. Mennesket famlar etter samanheng og mening. Våre religionssubstitutt lovar mykje, men gir lita von for den endelege framtida. Kva kan gi håp?



Illustrasjon: Marianne Gretteberg Engedal

Håpet er motoren som held hjula i gang, som startar initiativ og gjev pågangsmot. Med håp sår bonden såkornet sitt, legen forordnar ein plagsam cellegiftkur. Med forventning og spenning drøymmer dei seg inn i framtida og ventar på eit innfridd mål. Enn om resultatet vart skuffande? Dersom kornet svei av, eller den plagsame terapien enda med tap, ei von som brast? Eit håp som brest, avlar vonbrot og tærer på mot og krefter. Dei fleste vil likevel fatta nytt håp. Framom ligg det nye voner, nye val, nye initiativ. Skuffande resultat treng ikkje føra inn i håpløyse. Sjølve vegen fram mot målet kan gi gleder, meir kunnskap, nye menneskemøte, meir sjølvinnstikk. Mi forskning havarerte, men i strevet fann eg rikdomar eg har hatt med meg sidan. Enn om me i staden for håpet kunna ha vissa å navigera etter? Bonden kunne spart seg slitasje og tap av ressursar. Ein avlyst cellegiftkur hadde skåna pasienten for plager undervegs og fellesskapet for utlegg. Ville vissa ha vore eit stort framsteg? Bonden sette seg inne, pasienten miste motet og la seg ned. Motoren, håpet og trua hadde stogga opp. Gløden i livet hadde kolna.

«Det gåtefulle universet og ufattelege livet, erkjenninga av eiga hjelpeløyse, dreg mennesket mot noko større enn seg sjølv»

Håpet kan vera knytt til å stetta dei behova ein treng for eit godt liv, Maslow har postulert og sett livsbehov opp i eit hierarki: dei fysiologiske primært, så psykologiske (trong for tryggleik, tilhøyring osv.), sidan dei transendente. Sidan me er samlarar av natur, utvidar fort prosjektet seg: Behovet for vern mot elementa utvidar seg til å byggja altfor store hus. Den rike vil ha meir. Paradigma som til ei kvar tid rår, tidsånda, styrer håpet vårt inn i sine banar.

Grunnstemning

Ved ulike val i livet skulle ein ideelt sett ha sett opp ei liste over ulemper og føremoner ved ideen, gått over lista og handla ut frå summen av realistiske og logiske føresetnadar. Vore rasjonell. Ofte gjer me slett ikkje det, men handlar på intuisjon. Så spelar me personlegdomane eller dagshumøret ut. Dersom valet vert gjort etter gjennomtenking, vert argumenta for eller mot fort vekta ut frå grunnstemning. Den optimistiske ser lyst på det nye målet, med stort håp og tru på ein oppfylt draum. Den pessimistiske ser mørkt på same målet, ventar berre tap, eller ottast katastrofen. I filmen *Flåklypa Grand Prix* møter me fuglen Solan Gundersen og piggsvinet Ludvig. Dei har kvar si grunnstemning og reagerer på nye forslag og planar i samsvar med den. Grunnstemninga varierer elles med livssituasjon, førestillingsverd og erfaringar med vonbrot eller lukke. Håpet kan vera svakt («Tenk om?») eller sterkt («Eg skal!»). Manisk-depressiv sinnsliding demonstrerer desse svingingane til fulle.

Er det råd å påverka grunnstemninga? Djupt i hjernen vår ligg det fleire hjernekjerner som vert påverka av sansane våre, både ytre og indre. Hjerneområde for erfaringar og tankar er også knytte hit. Mykje av hjernen sin aktivitet er organisert herfrå. Samspelet mellom desse hjernesentera dannar

substratet for kjensler, autonome reaksjonar og grunnstemning. Området vert kalla det limbiske system. Det er ennå mangt ukjent om funksjonane til desse strukturane.

Lukt gir signal som utløyser aversjon eller attraksjon. Avsky eller lyst vert kveikt. Synet tek inn lys, både kvantitet og kvalitet verkar på humøret, grad av aktivering og mot. Høyrsla tek inn lydar, strofer og harmoniar. Musikterapi basert på diagnosar eller reine allmenngleda ved song og musikk er velkjent. Taktile signal har forskjellige kvalitetar, og roar ned eller aktiverer. Barnet vert trøysta av å verta stroke. Pust og hjarteaktivitet sender og mottek sine autonome signal. Fleire typar pusteøvingar er tilrådde. Samtaler og erkjenning kan nå inn, både lek og lærd nyttar ut effekten. Endring av dysfunksjonelle tankebanar er likevel vanskeleg utan at grunnstemninga er god. Påverknad av sansar og autonome funksjonar kan hjelpa, gjera personen tilgjengeleg for samtale. Legar nyttar kjemi for blokkering eller aktivering eller utløysing av epileptisk anfall til «nullstilling» (ECT, elektrokonvulsiv behandling). Ofte nemnde transmittersubstansar som påverkar grunnstemning, er dopamin og GABA.

Eksistensielt håp

Det uforståelege, gjerne mystiske, ved livet, den komande avslutting, eller dei mange kvifor – mennesket famlar etter eit eksistensielt håp. Maslow plasserer dette håpet på toppen av pyramiden. Må alle dei andre behova dekkast fyrst, før mennesket har tid til eller evnar undring, og søker von i det hinsidige? Tilgang til dekking av dei fysiologiske basale behova er svært ulikt fordelt. Me har meir enn nok i vår del av verda, rettferdig fordeling er utfordringa. Psykologiske behov vert stetta eller sletta alt etter kor raust og vennleg nærsamfunnet ter seg. Samfunnsverdiar, i spennet mellom me og eg, mellom flokk og individ, nører på ulikt vis desse behova. Tryggleik, gode relasjonar, oppleving av å høyra til, verta sedd og oppfatta som verdfull, hikar me etter og vonar på. Gleda over å oppleve dette og vonbrotet når relasjonar går i stykke, er stadige tema i litteratur, teater og filmkunst. Det gåtefulle universet og ufattelege livet, erkjenninga av eiga hjelpeløyse, dreg mennesket mot noko større enn seg sjølv. Augustin påstår at det ultimate gudsbeviset er mennesket si ibuande søking etter Gud. I våre dagar er den norske kollektive kristentrua lagt på historia si hylle. Prosessen vert kalla sekularisering, overgang frå ei trusretning til ei anna.

Paradigme i vår tid

Eit av dagens livssyn liknar til forveksling ein gamal religion: trua på mammon. I vår samanheng har trusretninga ikkje namn etter guden, men ho inneheld mykje av religionen sine attributt. Ting, kapital og pengar skal stetta behov og gi håp. Dei som ikkje har, vil ha. Dei som har mykje, vil ha meir. For å dekkja behov trengst middel, men kor mykje er for mykje? Frå lenestolane i stovene søker me forteljingar og voner om kva rikdom kan by oss. Mangel på pengar og

ting vert eit moderne helvete. Her til lands finst ordningar for å bøta på den grinande fattigdomen. Før eller seinare sviktar håpet om at tinga gir meining og ber gjennom avsluttinga.

«Domsprofetane framstod før med guddomsautoritet. Dei står nå fram med vitskapsautoritet og lovar eld og pine»

Eit anna paradigme i nåtida er forventning om evig ungdom. Å vera vakker, attraktiv, lytelaus, veltrent og helsesterk, nett som Afrodite og Eros, er håpet. Trening, kosthald, operasjonar og kremar er metodane, sjølvtoyning det fromme liv. Profetar står fram og talar eller skriv sitt evangelium og kva slag botsgang og omvendning som må til. Kontroll over kroppen, vekt, proporsjonar og framtoning i spegelen rår for sigrar og nederlag. Dystopien når dette mislukkast, viser att i målemetodar for ungdom si psykiske helse. Dersom helseprosjektet skulle lukkast, vert premien alderdom. Åra går sin gang, og prosjektet havarerer. Du er di eiga lukkes smed, og det finst ikkje nåde. Der framme ligg eit forfallshelvete og ventar.

Gaia har feber. Vår vedunderlege planet, med det blåe havet som livsgrunnlag og det grønne klorofyllet som livsmotor, er i ulage. Vår mor, som låner oss atom og molekyl ei tid, krev att med strafferenter. Domsprofetane framstod før med guddomsautoritet. Dei står nå fram med vitskapsautoritet og lovar eld og pine. Domsorda ljomar, miljøet er truga, det er neppe botevon for kloden. Vår glupske rovdrift er årsaka, me har kollektivt synda mot naturen. Einaste botevon er askese, å gå attende til sjølvbergingslivet før 1960. Vil me det? Domen vender seg mot alle, me må alle fylgja med på ferda. Er det nåde å få? Kan me ha håp til framtida?

Kor kan eg finna håp?

Livet, det dyrebare, har alt frå fødselen bore med seg at det kjem ei avslutting. Eg er komen i avgangsklassa. Helse er ennå god, men rynkene er der, muskelmassen minkar, sykkelturen tek lengre tid. Eg fekk ein diagnose og trudde på ei kort framtid. Det har gått betre enn eg trudde. Ein gong skal eg likevel fara, anten åleine eller i lag med andre. Det siste er ikkje så viktig.

Eg er og vert religiøs. I astrofysikk og kvantemekanikk, i undring over liv og i trugsmål om helsetap og død høyrer eg ljomen av ein gud. Vitskapen serverer meg skalet. Innhaldet er av guddommeleg natur.

I austkyrkja angar røykjelsen. I kyrkjelydar og forsamlingar vert lys tende under samlingar og høgtider. Musikk og salmesong smyg seg eller ljomar mellom veggene. Nokre stader vert hender lagde på nydøypte og nattverdsgjester. Ord til trøyst for nåtid og til håp for framtid.

Me går inn i påsken. I den jødiske trua markerer den oppbrotet frå dei mange åra som slavar. Håpet om ein gong å verta fri, koma heim att til eit land som inneheldt alt som trongst, var i ferd med å verta oppfylt. I kristentrua ligg det same håpet. Frå desse åra med glede og sorger, manglar og overskot, og rett og

urett ligg det eit håp der framme. Påskebodskapen rettar opp alt det me har snudd opp ned. Vonløysa treng ikkje overmanna oss. Ein gong skal rettferd sigra, nåderiket opna seg.

Frå austkyrkjene lyder i desse dagar den vanvettige helsinga: «Herren er oppstaden!» Eg svarar med lita eller stor tru: «Han er sanneleg oppstaden.»

Frå ein nå avliden kollega fekk eg ein e-post for nokre år sidan:

Kjære ukjente kollega!

Jeg ble rørt til tårer og kjenner meg igjen i en del av Randis anfektelser i møte med døden. Jeg er vokst opp med streng og trang kristendom og jeg er selv kreftsyk med multiple metastaser. Etter mange år og kamper har jeg omsider landet i en trygg tillit til og forvissning om at Gud er rettferdig og barmhjertig, og at Jesus Kristus er den som skal møte meg i en ny og bedre verden. Uten dette håpet ville framtida ikke vært til å holde ut.

I denne vona klarar eg meg fast. Mismotet vil koma. Lovnadane står der.

Publisert: 23. mars 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0088

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 1. juli 2026.