

Ta tillbaka den lilla kontrollen

Svenska Dagbladet den 18 april 2020

Att förlora kontrollen är något av det värsta den mänskliga hjärnan vet. Tittar vi tillbaka i historien är det inte så konstigt: att "vara i nuet" och "go with the flow" är rätt dåliga idéer när varje dag är en kamp för överlevnad. Vi människor mår därför psykiskt bra av att känna att vi har kontroll, och dåligt när vi förlorar den känslan.

Nuförtiden, i alla fall innan coronaviruset invaderade våra liv, upplever vi oftast ett rätt stort mått av kontroll: över hur våra dagar ser ut, vilka vi träffar och vad vi gör. Men nu är den kontrollen bortblåst. Vi måste inordna oss i ett nytt sammanhang där det är annat som styr vad vi kan, och inte kan, göra. Att många av oss reagerar på den känslan av maktlöshet med nedstämdhet och kanske till och med depression är evolutionärt sett precis vad vi borde förvänta oss.

En del människor, vårdpersonal till exempel, men även många andra, har roller i samhället där de ta tillbaka en del av den förlorade kontrollen. Deras arbete och insats gör en omedelbar skillnad inte bara för dem själva utan även för andra. Men många av oss andra sitter hemma och arbetar med sådant som visserligen inte är oviktigt men som inte kommer att rädda några liv eller förkorta den här krisen. Vad kan vi göra för att dämpa känslan av maktlöshet?

Forskningen visar att det kan hjälpa att ta kontroll i det lilla. Det är något som alla vi som inte kommer utveckla vaccin mot covid-19 kan ta fasta på. Att ta steget att bli blodgivare eller att lämna lappar i de till åren komna grannarnas brevlåda och erbjuda hjälp med matinköp kommer knappast att rädda världen, men det känns i alla fall bättre än att inte göra någonting. Och tillsammans med mina döttrar importerade jag detta år en slags omvänd påskkärrings-tradition hit till Maryland: Efter att ha klätt ut oss tog vi bilen och åkte runt till tjejernas kompisar på "Easter Witch Mission" och lämnade godis, pyssel och små påskpresenter på uppfarterna. Inte heller det räddar världen, men tjejerna växte flera meter av att få glädja sina kompisar i karantän, och känslan av vanmakt lade sig för en stund.

Och andra verkar tänka likadant. Härondagen lade jag i desperation upp en förfrågan i facebook-gruppen "Svenskar som bor i USA" om någon kunde tänka sig att sälja gamla Bamse-tidningar till oss. Så här i lock down-tider blir det många timmars läsning varje dag, och även om det inte stör mina tjejer det minsta att läsa samma serie femtioelva gånger, så stör det mig. Hjälpen kom snabbt när en för mig okänd svensk kvinna i en liten stad i närheten erbjöd sig att skänka en stor hög tidningar. En biltur senare plockar jag upp en bunt under björken utanför hennes hus, och ställer dit en vinflaska som tack.

Att vara bussig och snäll är såklart alltid viktigt, inte bara nu. Kanske hade jag och tjejerna pysslat "Easter Witch"-kit även utan corona. Kanske hade jag bett om, och fått, gamla Bamse-tidningar ändå. Det är omöjligt att säga, men det jag vet är att just nu fyller de här små vänligheterna en långt större funktion än vad de brukar göra. De blir ett sätt att återta åtminstone lite kontroll, och ett försök att göra åtminstone ett litet hörn av världen lite bättre. Och då kan hjärnan andas ut en stund, mitt i allt kaos.

Johanna Möllerström