



Skremt av vo

SKUMMELT Å BLI VOKSEN: I starten av 20-årene hadde jeg en følelse av at alt var mulig og at jeg kunne gjøre hva jeg ville, men så innsnevres disse jo eldre du blir. Samtidig, j

Av JULIA RENATE INGEBRIGTSEN og JANNE MØLLER-HANSEN (foto)

Da Erik Stubberød Eielsen (36) innså at han var blitt voksen, begynte han å gråte ukontrollert. Å forlate ungdomsårene blir lettere om du endrer fokus og pøser på med humor.

Erik var 31 år gammel da han kom syklende gjennom sin gamle videregående skole i Oslo og så lappen på veggen: «Revmøte i storefri».

– Den revyen var jeg også med på, tenkte han, og innså at det var 12 år siden.

Det var da Erik skjønnte det, virke-

lig forsto at han skulle dø. At årene til da hadde rast av gårde og at de kommende årene ville gjøre det samme. I skolegården på Hartvig Nissens skole fikk Erik et voldsomt angstanfall.

– Jeg fikk helt noia, panikk. Jeg skjønnte at jeg skulle dø, på en annen måte enn den intellektuelle og rasjonelle måten vi alle «vet» det. Jeg kjente det i kroppen og ble livredd. Jeg fikk hjertebank, begynte å skjelve og gråte helt ukontrollert, forteller Erik.

Erkjennelsen skulle etter hvert resultere i boken «Det skumle ved å bli voksen», som ble lansert i mai. Der deler Erik en rekke små fortellinger om opplevelser og erfaringer han selv har hatt i forbindelse med å bli voksen.

– Boken er blitt en stemningsrapport på hvordan dette var for meg, og jeg ser også på den som en invitasjon til andre om å se seg selv litt nærmere

i kortene, forteller Erik, som til daglig jobber som psykolog.

Blir ensomme

Erik er ikke alene om å synes at overgangen fra ungdoms- til voksenlivet er vanskelig.

Psykoterapeut Mariann Marthinussen mener vi rett og slett kan føle oss ensomme når ansvaret for livet hviler kun på egne skuldre.

– Vi kan få en følelse av å være alene i verden, at «nå kan ingen redde meg». Dette kan vi merke på mange måter.

For eksempel gjennom stort fokus på prestasjon på jobb og i skolesammenheng, etter nederlag, manglende anerkjennelse eller tap av jobb, samlivsbrudd og når våre foreldre dør, sier Marthinussen.

Mange vil nok også kjenne seg igjen i at tiden går fryktelig fort. Den ene dagen var du 22 år, den neste ti år eldre. Dette kan du faktisk gjøre noe med, om du fokuserer litt mindre på det som har vært og det som skal komme. Heller enn å tenke på det som aldri ble eller alt som må skje fremover, prøv å være til stede her og nå.

– Vår opplevelse av livet handler mye om hvilke briller vi velger å se det med. Hvordan vi opplever og snakker motstand og hvor mye ansvar vi selv ønsker å ta for å skape egne liv. Hvor mye av din frie vilje bruker du på å skape deg det du vil ha? Og hvor mye lytter og tilfredsstillter du andres vilje og ønsker? Voksenlivet har mange gleder og muligheter, sier Marthinussen.

Kanskje kan det være lett å romanisere ungdomsårene, men hvis du



ksenlivet

eg tror jo at det finnes mange muligheter nå som jeg er 36 også. Det handler om hvordan vi velger å se på det, sier Erik Stubberød Eielsen.

tenker tilbake, hvor perfekt var det egentlig? Gledet du deg ikke bare til å bli voksen? Det er lite du får gjort med at årene går, så derfor minner Marthinussen om de deilige fordelene ved levdt liv.

Sannheten om foreldre

– Vi kan bli tryggere og hvile mer i vissheten om hvem vi er og hva vi vil. Det betyr ikke at vi gjør det hele tiden, enkelte ting er ikke like viktig når du er 50 som når du var 20. Vi kan senke skuldrene og ikke ta livet så seriøst eller oss selv så høytidelig. Vi kan også i større grad velge oss selv og det vi ønsker. Vi kan tørre å være mer oppmerksom på hva som er egne valg og hva som hører andre til, sier hun.

Da Erik Stubberød Eielsen først hadde innsett hvor skummelt det var å bli

voksen, ville det liksom ingen ende ta. Den ene åpenbaringen fulgte den andre. Ta foreldrene for eksempel. Han som alltid hadde trodd at det moren sa var en ubestridelig sannhet, skjønte plutselig at sånn var det jo rett og slett ikke. Sjokk: Mamma kunne ta feil, hun også.

– Å vokse opp og se at foreldrene mine, som alltid har vært trygge og satt rammer, er akkurat like lost som meg selv...

– Jeg har lyst til å fryse tiden. De skal være friske og passe på meg, mens jeg bare ligger i fosterstilling. Det er jo masse humor i det, men det er forferdelig også, sier han.

Som ungdom føler du at verden ligger for dine føtter. Du har flust av muligheter, og det spiller ingen rolle hvilke valg du tar. Ingenting er jo endelig uansett.

Men så, pang, plutselig gjelder det å få orden i sysakene, betale regninger og legge deg i rimelig tid.

– I starten av 20-årene hadde jeg en følelse av at alt var mulig og at jeg kunne gjøre hva jeg ville, men så innnevres disse jo eldre du blir. Samtidig, jeg tror jo at det finnes mange muligheter nå som jeg er 36 også. Det handler om hvordan vi velger å se på det, sier han.

I arbeidet med boken har Erik skjont at alle har et eller annet som skremmer dem. I det finner han lettelse og håp.

– Alle har noe, og det får meg til å tenke at kanskje er det egentlig ikke så skummelt?

– Alt det vi har snakket om nå er jo veldig morsomt også. Det er litt viktig å huske på. Det ligger en kilde til humor i veldig mye.

RÅD MOT VOKSEN- ANGST

Livredd for å gi slipp på ungdomsårene?

Les dette.

● Om du aksepterer at livet er endring, gir du slipp på mye stress. Tviholder du på fortiden, tidligere form og helse, vil du gå glipp av der du er nå.

● Tenk så mange år du har brukt på å bli voksen og finne ut av denne verden. Nå er det på tide å nyte godene. Du er mer moden og mer trygg, og har som et resultat fått mange nye muligheter. Se deg mindre tilbake.

● Snakk med dem som står deg nær om hvordan du føler det, og du vil med ganske stor sannsynlighet oppdage at de har kjent på noe lignende. Når du vet at flere har sittet, eller sitter, i samme båt, vil det kunne bli lettere å håndtere din egen frykt.

● Synes du at tiden går for fort, kan du selv gjøre noe med det. Ved å legge merke til mer av det som skjer rundt deg, vil du kunne få en opplevelse av at tiden går saktere. Tenk bare hvor fort dagen går om du sitter og ser på TV, mens du kan huske alle detaljer av noe som fanget oppmerksomheten din i noen få sekunder.

Professor Steven Meyers ved Roosevelt University i Chicago, sier til Huffington Post at mindfulness kan føre til en følelse av at tiden sakker tempoet.

● Flere studier viser at vi faktisk er lykkeligere jo eldre vi blir. Grunnene er flere, blant annet at eldre mennesker bedre klarer å håndtere vanskelige hendelser og krevende situasjoner enn de som er yngre. Voksne har også gjerne lavere forventninger til livet, som gjør at de legger mindre press på seg selv.

● Det kan føles sånn, men mulighetene dine er kanskje ikke blitt færre selv om du har blitt eldre. Det kan hende at du rett og slett ved bedre hvem du er og hva du ikke ønsker å bruke tiden din på. Dermed har du kanskje selv utelukket en del av det du tidligere trodde var viktige mål og drømmer og erstattet dem med det som var riktig for deg.

Kilder: Mariann Marthinussen, Erik Stubberød Eielsen, Huffington Post, The Telegraph, Psychology Today