



*Stefano Gasperi, generalsekretær i det antroposofiske selskapet i Italia.*

## Angst og frykt svekker immunforsvaret

Hvordan takle de psykiske reaksjonene omkring corona viruset. Stefano Gasperi, lege og generalsekretær i Antroposofisk selskap i Italia, hjelper oss til å se klarere på situasjonen.

Teksten er hentet fra et italiensk intervju publisert i *La voce del Trentino*, 30.04.2020

<https://www.lavocedeltrentino.it/2020/04/30/coronavirus-quali-ricadute-avra-la-paura-che-stiamo-vivendo/>

oversatt til norsk av Line Danielsen.

– *Kunne det ha blitt gjort tiltak rundt epidemien som forhindret at det dannet seg en stemning av frykt og angst?*

– Saken er at Italias helsesystem, både politisk og innad i helsevesenet, var helt uforberedt på denne nødsituasjonen, tildels fordi Kina ikke ga tilstrekkelig informasjon, men også fordi italienerne nå betaler konsekvensene for flere tiår med kutt i helsevesenet og nedbygging av sykehussystemene. Dette samt mye motstridende informasjon, har bidratt til å skape en atmosfære av usikkerhet og utilpasshet som førte til at panikken bredte om seg.

I andre europeiske land, der Covid-19 har hatt en lignende forekomst, er det ikke iverksatt slike ekstreme tiltak. Likevel har utrolig nok antallet dødsfall vært betraktelig lavere hvis man sammenligner Italia og Tyskland. Og tvangs-isoleringen av folket har ihvertfall ikke bidratt til å lette noe på frykten.

I et nylig intervju i den italienske avisen *Corriere della Sera*, minnet den mektige tyske politikeren W. Schäuble på artikkel nr. 1 i den tyske føderale grunnloven, som lyder slik: «Menneskelig verdighet er ukrenkelig». Han uttalte ettertrykkelig at «menneskenes verdighet kommer foran det å skulle forsvare livet for enhver pris».

Jeg leser utenlandske aviser hver dag, spesielt de spanske og tyske, og deres rapporterer om viruset, som har en roligere tone og mindre dramatisering. De italienske mediene derimot presenterer daglig sine makabre krigsbulletiner, med en tydelig forvrengning av nyhetene.

Den humanistiske medisins første plikt er å gi korrekt informasjon og prøve å berolige befolkningen, i stedet for å skape ytterligere kvaler ved å repetere statistikker på antall dødsfall og smittede. Medisinsk overinformasjon risikerer å skape motsatt effekt; at enhver sykdom blir ansett som en mulig trussel mot menneskenes liv og helse. Når det kommer til stykke har denne pandemien åpenbart det største tabuet i den moderne sivilisasjonen, det det er forbudt å snakke om, nemlig døden. Helt plutselig har menneskene overfor dødens vesen fått avdekket sin skjørhet og avmakt; ergo skal det nå ingenting til for at engstelser og bekymringer tar over.

– *Hva tenker du om hvorfor viruset treffer lungene og ikke et annet organ?*

– For å kunne gjennomskue dette, er det nødvendig å se bakenfor det mekanistisk-reduksjonistiske menneskesynet som anser kroppens organer kun som mekaniske systemer. Mennesket er et flerdimensjonalt vesen, enhver kroppsfunksjon og ethvert organ har, i tillegg til de kjente biologiske funksjonene, også en bestemt relasjon til psyken. Mest kjent for de fleste er hvordan en sterk følelse øyeblikkelig kan endre pustens rytme, og hvordan unormalt åndedrett kan fremkalle angsttilstander. Lungene er menneskets mest sosiale og kommunikative organ. Gjennom åndedrettet er vi umiddelbart forbundet med verden, både fysisk og psykisk. Med lungene trekker vi vårt første åndedrag når vi blir født, og når vi dør, ånder vi ut. Derfor er lungene knyttet så tett sammen med liv og død. Gjennom pusten er vi fordypet i et felles rom med andre, vi puster alle i den samme luften; lungene beholder en del av luften i seg, før den pustes ut tilbake i den felles atmosfæren. Luften er bærer av følelsene våre: ordet, språket, sangen, musikken – ja, alle de sosiale uttrykksformene har luften som sitt element. På den måten tydeliggjør lungene, mer enn noe annet organ, det nære forholdet mellom menneskene og det ytre miljøet. Vi må derfor stille spørsmålet om hvordan egentlig forholdet er til det ytre miljøet, både til naturen og det sosiale i rent menneskelig forstand.

– *Hvorfor har viruset spredt seg mer i visse områder?*

– Det er vanskelig å gi sikre og velbegrunnede svar på dette; men det foreligger et håp om å kunne belyse de virkelige årsakene, at de kommer for en dag, dersom det finnes tilstrekkelig ærlighet og vitenskapelig vilje til det. Foreløpig kan vi bare antyde noen hypoteser. Mange studier viser at det er i områder hvor luften (men også jorda og akvifere/geologisk formasjon) er mest forurenset. I flere tiår har barneleger observert en bekymringsfull økning i smittsomme former for luftveisinfeksjoner hos barn, astma og bronkitt i løpet av vinteren, for ikke å nevne dødsfallene forårsaket av luftforurensning. Det er tydelig at under slike klimatiske forhold er immunforsvaret, som skal beskytte lungene, kraftig svekket.

Jeg vil ikke fortie den potensielle risikoen som er forbundet med eksponering av elektromagnetiske felt og den 5. generasjons teknologi, i påvente av seriøse vitenskapelige studier som kan garantere for at dette ikke er farlig.

I tillegg til de fysiske aspektene vedrørende forurensningen av luften og klimaet, bør vi gjenopprette et helhetsbilde av mennesket, slik antroposofisk medisin prøver å gjøre med «integreerte medisiner» men også annen komplementær medisin. For mennesket er et mye mer sammensatt vesen.

En av de største europeiske filosofene, Giorgio Agamben, uttalte nylig i en artikkel, at «det har skjedd en splittelse i oppfattelsen av livet, av det fysiske og åndelige; i en rent biologisk anskuelse på den ene siden, og det kulturelle og følelsesmessige livet på den andre siden. Ivan

Illich har bevist dette, og David Cayley har påpekt det ansvaret som den moderne medisin har, når det gjelder denne splittelsen». Det er bruddet mellom humaniora og naturvitenskap som fører til et ensidig syn på mennesket, og følgelig også til et likeså ensrettet syn på sykdom. Dette synet flytter alltid årsakene til sykdommen utenfor mennesket.

Jeg benekter ikke viruset eller dets aggressivitet, ei heller kritiserer jeg de nødvendige forebyggingstiltakene, men jeg påpeker at Covid-19 smitter der hvor viruset har visse gunstige forhold, utfra «jordsmonnet» og visse predisposisjoner. Hvis dette blir ignorert eller ikke tatt i betraktning, iverksettes bare uberettigede og overdrevne tiltak mot viruset. Kroppens naturlige motstands- og forsvarsevne blir ikke tillagt noen tillit. Dette skaper igjen frykt og angst som svekker immunforsvaret.

Det er burde være nok å minne om opplevelsene til det frivillige helsevernet i Afrika. I områder som er rammet av de verste epidemiene, kan det konstateres at frykten for å bli smittet, øker risikoen for smitte, mens mot derimot danner en slags immunitet.

Et reduksjonistisk syn på mennesket leder til at man kun vil undersøke årsakene til sykdom utenfor mennesket, man gir bakteriene og viruset skylden, og er fornøyd med det. I en helhetsvurdering derimot, hvor mennesket også blir betraktet på bakgrunn av sine psykiske og åndelig-individuelle egenskaper, blir hele dets sammensatte natur gjenstand for medisinske anskuelser og følgelig terapeutiske tiltak. Sykdom fremhever et brudd mellom mennesket og verden; mellom mennesket, naturen og det sosiale livet. Hvis denne antropologiske antagelsen er sann, er det ikke bare de fysiske forholdene, men også hele mennesket eksistensielle tilstand som bestemmer dets helsetilstand. Derfor er ikke bare luftkvaliteten, de hygieniske forholdene og et sunt kosthold avgjørende for helsen, men også følelsene. Følelsene har en enorm betydning for vårt eget velvære. Sinne, hat, aggressivitet, harme og frykt undergraver helsen og «forurenser» vårt indre liv like mye som et usunt klima og en dårlig livstil. På den andre siden representerer positive følelser, livsglede, optimisme, entusiasme, tillit til seg selv og andre, mot, det å ha idealer osv, vesentlige elementer i et sunt psykosomatisk helsebilde.

Jeg vil fremheve den symbolske historien til Viktor Frankl (1905-1997), psykoterapeuten som grunnla logoterapien. Under krigen havnet han i fangenskap fordi han var jøde, og han mistet alle sine familiemedlemmer. I hans biografi: *En psykolog i konsentrasjonsleir*, skriver han at han overlevde fordi en sterk etisk-sosial motivasjon hadde holdt ham i live. I leiren var det mange som døde, ikke av tortur og de fryktelige forholdene, men av den psykiske tilintetgjøringen, av ydmykelsene de ble utsatt for, tap av sosial status, å bli avkledd og barbert på hodet. Før deportasjonen hadde Frankl begynt å skrive en bok han anså som viktig, ikke for seg selv men for hele menneskeheten. Derfor følte han seg forpliktet til å gjennomføre denne. Det var dette moralske ansvaret og idealene hans som holdt ham i live. Ut ifra dette eksempel kan man få et innblikk i hvilken enorm kraft salutogenese (læren om hva som bringer helse) og de indre overlevelsesstrategien utgjør.

– *Epigenetikk viser hvordan foreldres erfaringer, spesielt mødre, kan prege barnet dypt i sjelen og overføres fra generasjon til generasjon. Hva kan du fortelle om det?*

– Heldigvis har tankene rundt epigenetikk svunnet hen i den biologiske forestillingsverden. Inntil for få år siden fantes det en beinhard tro på det epigenetiske, men så oppdaget man at menneskets genetiske arv ikke er så fastlåst og avgjort som man trodde. Da jeg studerte medisin, ble det anslått at en betydelig del av genene var ubrukelige, man visste rett og slett ikke hva som var deres formål. Men så oppdaget man at dette ikke var tilfelle. Også det menneskelige genet har sin egen plastisitet, på samme måte som vi selv evner å være bevegelige i våre liv. Til tross for at vi er påvirket av ulike kulturelle og familiære modeller under vår oppvekst, har vi imidlertid alltid muligheten, takket være vår personlighet og individualitet, til å omforme denne kulturelle bagasjen og unnvike påvirkningene som har

formet oss. På samme måte kan genene våre forandre seg. Psykologiske og pedagogiske studier konkluder derfor med at, slik som individuelle forandringer finner sted, slik endrer også menneskets kroppsstruktur og er i et kontinuerlig samspill med miljøet. På denne måten kan faktisk den genetiske strukturen endre seg. Genet kan altså gjennomgå endringer utenfra og for så gå videre til de påfølgende generasjoner. Dette viser enda tydeligere den gjensidige avhengigheten mellom mennesket og dets miljø.

Den vitenskapelige journalisten Sonia Shah har i en studie som nylig ble publisert i *Le Monde diplomatique*, undersøkt mange av de siste store epidemiene og kommet frem til følgende konklusjoner, som er understøttet av en rekke fakta: Epidemier bryter ut der det er et misforhold mellom mennesket og naturen. For eksempel ble ebolaepidemien fremskyndet av avskoging og systematisk ødeleggelse av økosystemene. Dette førte til en overdreven tilnærming fra ville dyr i forhold til menneskene, fordi dyrene var blitt drevet ut av sitt naturlige miljø. I tillegg førte det til kontakt mellom dyrearter som tidligere ikke hadde hatt med hverandre å gjøre. Slik ble det dannet optimale forhold for migrasjon og overføring av virus fra dyr til menneske. Dette er en ytterligere bekreftelse på hvordan en slik uansvarlig miljøendring kan føre til store problemer for hele menneskeheten; fra bekymringsverdige klimaendringer til farlige pandemier.

*– I løpet av denne karantenen har mange vist lite folkevett, og det har vært en stor bekymring for mange selvmordsaker. Hva er de dramatiske konsekvensene for dem som lar angsten overta?*

– Ensomhet og fornektelse av menneskets sanne vesen kan gi svært alvorlige konsekvenser. Aristoteles kalte mennesket for «et sosialt vesen». Menneskets essens skjer i hans reelle (og ikke virtuelle) sosiale relasjoner, som i dag er kraftig ødelagt av isolasjon. Jeg snakker fremfor alt om isolasjonen i aldershjemmene, men også om de mange som er innestengte i leilighetene sine i store byer. Ensomhet, utrygghet og frykt kan føre til svekkelse i enhver form for menneskelig forsvar, og tap av interesse for livet. Som igjen betyr en tilstand med ytterligere risiko for sykdom og forvirring.

Det er også foruroligende mange barn som nektes naturlig samvær med andre barn og fri utfoldelse utendørs. Barna lider kraftig under disse isolasjonstiltakene og blir lettere ofre for skjerm-aktiviteter, en unngåelig overeksponering av den virtuelle virkelighet som er problematisk.

*– Hvordan kan en ansvarlig medisinsk tilrettelegging skje i møte med den kritiske situasjonen, for å begrense de psykiske skadevirkningene, særlig for de svakeste tilfellene?*

– All moderne medisin er basert på patogenese. Våre medisinske vurderinger er utviklet utfra forståelsen om hva som gjør mennesket sykt. Vi kjenner sykdoms-effekten av miljøfaktorer, kreftfremkallende stoffer, infeksjoner forårsaket av virus eller bakterier. Det er ubestridelig faktum at mange medisinske suksesser skyldes denne tilnærmingen. Imidlertid er det mulig å snu denne forestilling, med utfra like gyldige motiver.

Den israelsk-amerikanske legen Aaron Antonovsky utviklet begrepet salutogenese, det vil hvilke faktorer som holder mennesket friskt, det som fremmer personens helse over tid og som derved overvinne den tradisjonelle dikotomi som skiller helse fra sykdom. Antonovsky kom frem til disse tesene ved å studere helsetilstanden til kvinnene som overlevde utryddelsesleirene under krigen. Han var overbevist om å finne en opphopning av sykdommer og psykiske lidelser blant disse, etter de dramatiske psykofysiske traumene som de var blitt påført. Men i virkeligheten viste det seg at flesteparten av disse kvinnene hadde utmerket helse, både fysisk og mentalt. Han lurte derfor på hvordan dette var mulig, tross deres tragiske

opplevelser. Antonovsky konkluderte med at en grunnleggende faktor for helse er: motivasjon, selvtillit, håp, optimisme, glede, sosialt engasjement, søken etter essensielle verdier etc. Alle disse verdiene ga en «følelse av sammenheng i tilværelsen», det vil si menneskets evne til å finne mening i livet og sin egen eksistens som sådan, også under ekstreme forhold og i store vanskeligheter. Dette er de viktigste indre kreftene som fremmer og genererer helse.

Salutogenese og patogenese er to forskjellige medisinske og terapeutiske tilnærminger og holdninger, som ikke er antitesen av hverandre, men som derimot bør integreres for å kunne gjenopprette en ekte humanistisk medisin og fremme en autentisk og effektiv forebygging av helsen.

Et klinisk syn på mennesket som er overdrevent opptatt av hygiene og risiko for smitte, og som bare ser isolasjon som en effektiv løsning, ender fort opp med å utløse panikk og frykt som forverrer situasjonen. Dette skaper følelsen av å være forsvarsløse overfor en usynlig fiende, og det fører til et samfunn med mistillit og fiendtlighet imellom menneskene.

Jeg er ikke imot flere av tiltakene for å forebygge smitten, men det har skjedd en viss uberettiget overdrivelse her i Italia. Også ved å jukse med dødstallene og antall smittetilfeller i statistikkene. Dette fremgår også av helt forskjellige tiltak i andre nærliggende nasjoner. Det er tilstrekkelig å sammenligne avviket mellom de faktiske tallene som blir levert av det italienske helseinstituttet, med de tallene som er indikert i massemedia.

Tiltakene skal overholdes, men vi trenger også begreper som fleksibilitet og/eller salutogenese, som appellerer til menneskets evne til å holde ut, til å finne sine egne sunne ressurser i motstandstider og oppdage andre verdier, som nevnt ovenfor. Dette må føyes til de nødvendige forebyggende hygienetiltakene som sunn ernæring, fysisk bevegelse, eksponering for solen osv. Det vil være til stor hjelp i håndteringen av en krisesituasjon ved å mobilisere *alle* de naturlige helsekreftene som finnes i kroppen.

Barn og eldre er de største ofrene for denne pandemien fordi de lider mer enn andre gjennom den manglende kontakt og nærhet. Den unngåelige overeksponeringen for skjermene er også problematisk for de mindreårige, på grunn av skadene som forårsakes i tidlig barndom av en ubegrenset bruk av de forskjellige medier, spesielt i vekst-perioden, der barnet er under utvikling ennå ikke er i stand å skille hva som er reelt fra det som er virtuelle. (Se studiene til den kjente nevrologen og psykiateren Manfred Spitzer om digital demens, digital ensomhet, smarttelefonnød.)

Til syvende og sist vil det være et spørsmål om å stimulere og mobilisere utholdenheten hos den voksne for en optimalisering av immunforsvaret. I denne forstand har antroposofisk medisin meget effektive terapeutiske midler, respekt for barnets behov på de ulike utviklingstrinn, og beskyttelse mot det som er problematisk og skadelig i vår kultur.

– *Er kommunikasjonsområdet i et uføre?*

– På den ene siden blir vi utsatt for en overdreven mengde informasjon og på den andre siden blir vi utsatt for en ny form for kulturell imperialisme: menneskene blir nå pålagt et dominerende tankefelleskap, en slags «monoton mentaliseringsøvelse» (som er like så skadelig som de katastrofene det monotone landbruket har forårsaket), som fjerner det livskraftige mangfoldet og retten til å ha anderledes tanker og meninger. Vi lider under vitenskapskommisjonens inkvisitoriske rett, som påtvinger oss et ensrettet syn på pandemien ved å fortie eller gjøre narr av enhver annen vitenskapelig autoritet som ber om retten til å uttrykke en anderledes mening eller komme med innvendinger. Det har funnet sted et perverst samarbeide mellom de politiske kreftene og en pseudovitenskapelig imperialisme som har monopolisert en stor del av informasjonen og ført den inn i en ensretting.

I løpet av hele denne perioden har det bare vært mulig å få forskjellige nyheter fra alternative informasjonskilder, med all risiko for at falske nyheter («Fake news») innblandes. At for eksempel at de fleste pasientene i Kina og India har blitt friskmeldte etter behandling med tradisjonelle kinesiske medisiner eller med homøopatisk praksis, har blitt ignorert og latterliggjort i Europa.

*Hva vil du råde foreldre til som ikke klarer å takle angst og uro i denne vanskelige perioden?*

Det dreier seg først og fremst om å ta hensyn til barnets alder: desto yngre barnet, jo mer speiler barnet følelsene til foreldrene og miljøet som omgir det. Atmosfæren suges opp i barnet, om det er frykt og bekymring eller ro og nærhet. Som i mange av livets tilfeller, kan også en vanskelig situasjon forvandles til en dyrebart mulighet. Til tross for at det er en ganske dramatisk tid vi lever i, handler det også om å omgjøre noe negativt til noe positivt.

Tenk på muligheten for mange vanskeligstilte barn som av forskjellige årsaker er tvunget til å leve langt vekk fra sine kjære, som nå endelig får tid til å kunne være hjemme hos foreldrene i lang tid, helt fri for stress og hastverk som arbeidslivet vanligvis krever.

Noe lignende skjer når sykdom og/eller livskriser inntreffer i livet, som også gir muligheter. En alvorlig sykdom eller vanskelig hindring, kan føre til en dyp transformasjon, få en til å søke andre verdier, oppdage utforskede ressurser, fremme nye vennskap, finne nye mål eller oppdage nye interesser.

Mange familier kan dra nytte av denne unntaksperioden, helt fri for tidsfrister og avbrytelser, for å gjenopprette fantasien, gleden ved mer ekte sosiale relasjoner, samt å reflektere over betydningen av tilværelsen og egen livsstil. Hvis dette ikke settes i gang som en viljessak, vil frykt, angst og desperasjon uunngåelig herje fritt.

*– Hva kan vi forvente at kommer de neste månedene?*

– Beklageligvis ligger det an til en dramatisk og alvorlig økonomisk nedgangstid. En tung, økonomisk krise vil uunngåelig komme etter de mange upopulære tiltakene som måtte iverksettes, noe som er særdeles kritisk for et allerede kraftig gjeldstynget land som Italia. En uventet pandemi er tilsvarende et alvorlig jordskjelv, og befolkningen erfarer hvor skjørt og utrygt livet er. Etter å ha opplevd et sterkt jordskjelv, sover du ikke lenger like fredelig for før, ved den minste lyd skynder du deg ut i gaten. Spørsmålet vi stiller oss nå er, hvordan vil høsten og vinteren bli? Vil Covid-19 komme tilbake årlig, på lik linje med et influensavirus? På hvilken fare-skala vil det i så fall være, siden virusets genetiske struktur endres kontinuerlig? Kommer vi da til å måtte ty til disse ekstreme tiltakene igjen. Må vi venne oss til å leve isolerte, med en overhengende angst?

Dersom vi isteden forsøker å se de positive aspektene ved pandemien, som blant annet har avslørt et misforhold mellom menneske og jorden (også i mangelen på respekt for miljøet i det konvensjonelle jordbruket, som fiender av et biologisk mangfold og gjennom utnyttelsen av jordens ressurser), så kan denne krisetiden gi oss mulighet til å stille viktige spørsmål ved vår sivilisasjons verdier og levemåter (grenseløs velstand, ubegrenset økonomisk vekst) og sette igang et sunt engasjement for å finne løsninger som i større grad respekterer menneskets helse og miljø.

Dessverre ser jeg derimot alt for mange livredde, forvirrede personer som er et lett bytte for den manipuleringen som pågår fra massemedia. Frykt skaper notorisk usikkerhet, blokkeringer og lammelse i viljen: en fysisk og følelsesmessig blokkering, som også medfører risiko for å utvikle et egosentrisk og narsissistisk selvilde.

*– Hvilke muligheter er mennesket gitt av denne krisen?*

– Det avhenger av hvordan vi oppfatter menneskevesenet og hvordan vi betrakter den verden vi har tilhørighet til. Hvorvidt det er en avgrenset, rent fysisk betraktning, eller om tanken lar seg utvide til å også innebefatte en sjelelig og åndelig dimensjon i livet.

Som sagt er muligheten tilstede til å reflektere rundt ens livssituasjon og viljen til å gjøre radikale endringer i verden. Økonomene sier at for å komme ut av krisen, må forbruket økes, men et ubegrenset forbruk går på bekostning av jordkloden og fører til ødeleggelsen av naturens ressurser, og det undertrykker også alle dem som ikke har det mest nødvendige til livets opphold. Så kanskje vi alle burde lære å leve et enklere og mer moderat liv, som ikke bare er konstruert rundt den konstante søken etter å tilfredsstille materielle behov. Også overdreven bekymring for kroppens helse, ender med at vi tar livet av «sjelens frelse».

Vedrørende vårt innerste indre har dette viruset belyst det sanne mellommenneskelige forholdet. Som kjent var det ikke bare luften som var forurenset, men også de sosiale relasjonene som er preget av voksende individualisme, fremdrevet av en ego-kultur og ren egoisme, som har gått fra en fase med sosial splittelse og økende antisosial adferd, til å forurense også den økonomiske sfæren, der finansøkonomien har erstattet den virkelige økonomien. Som en slags gigantisk «sosial kreftsvulst» som Rudolf Steiner profetisk betegnet det.

Dette er også former for forurensning og velferdssykdom. Så vi må gå våre sosiale relasjoner etter i sømmene; med oss selv, i forhold til andre, naturen og livet i sin helhet.

På det åndelige planet har Covid-19 avdekket en skjørhet ved det moderne menneskelivet, at vi er totalt forsvarsløse ovenfor dødens virkelighet. Døden er en realitet, på tross av at man ikke vil se den. Vi ignorerer den ved å vise den bort fra oss, for ikke å bli plaget eller forstyrret av den. Overfor døden føler mennesket seg forlatt av vitenskapen. Tradisjonell tro er ikke lenger i stand til å gi oss den nødvendige støtten.

I tidligere tider stolte menneskene på det guddommelige i krisetider. (Fremdeles står mange av de rommene som ble bygget for Gudene, som takk eller for å motta beskyttelse for å unngå alvorlige farer.) Dette aspektet er midlertidig undergravd i vår tid. Man dør alene på sykehus i aseptiske rom, uten trøst fra pårørende, fratatt retten til empatisk støtte og nærhet, også i forbindelse med begravelsen. Slik har til og med denne hellige sfære blitt rammet og undertrykket. Nåtidsmennesket står ribbet for den moralske og eksistensielle støtten, som det er et stort indre behov for. I denne tilstanden av konkret og åndelig oppgitthet, opplever mennesket all sin skjørhet, tvil og maktesløshet. I møte med faren for sykdom og dødens spøkelse, står man redd, fortapt og uforberedt. En ufravikelig henstilling vil jeg komme med: La oss stanse opp. La oss benytte den ro og stillhet som har oppstått, til å spørre oss selv om meningen med livet; om hvorfor sykdom og død finnes. Og betydningen av vår egen eksistens. Da kan en annen dimensjon oppstå; da kan livet kan vise seg i en sannere dimensjon for oss, mer autentisk og dypere.