Takknemlighetens hemmelighet

Hvis du aksepterer det du ikke kan endre, og heller leter etter noe å glede deg over, kan det være veien til ro og lykke. Her lærer du hvordan.

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Liker du hemmeligheter? Dumt spørsmål. Hvem gjør ikke det? Noen hemmeligheter er imidlertid best å la forbli lukket, som en Pandoras eske. Andre er best å dele.

Hun dro gardinene til side, og smilte stolt. «Jeg er så heldig som bor her,» sa hun til meg. Jeg så meg rundt. Jeg så ikke annet enn en liten leilighet, men jeg ville ikke trampe i hennes glede. Hun viste meg tingene hun var glad i og utsiktsglimtet hun elsket. Øynene gnistret. Jeg forsto at hun hadde mer enn et krypinn å vise meg. Der og da viste hun meg sin hemmelighet; persepsjonskunsten å forgylle verden med sitt blikk.

Hendelsen satte meg på sporet av psykologisk forskning om salutogenese (teorien om hva som fremmer god helse), i stedet for patogenese (lidelsenes opphav og karakter). Psykologifaget er nemlig bærer av mange hemmeligheter. Hverdagshemmeligheter! Der mennesker som min venninne blir satt under lupen og studert. Hva skaper glede? Hva gir lykke? Hva er motstykket til depresjon? Hva gjør nåværende Dalai Lama rolig midt i den heteste konflikt? Hva gjør at noen kan le når de dummer seg ut? Hva fremmer smilet og lykken? Hvilken oppskrift er de bærere av? Slike spørsmål stiller psykologene oftere og oftere, og svarene kan avsløre mystikk og endre ens bane.

Nå har jeg tenkt å dele noen slike gode hemmeligheter, som du kan ta med deg inn i desember – årets mørkeste, og muligens rikeste måned.

HEMMELIGHET NR. 1: Dersom du forventer noe, øker sjansen for å oppleve det. Dette er ikke like mystisk som det legges frem i boken «The Secret» av Rhonda Byrne (2006). I psykologien har gjentatte studier vist at forventningen (våre tanker om noe) påvirker hva vi opplever, og blir med på å forme omgivelsene. Forventer du å mislykkes, øker sjansen for at du gjør akkurat det. Forventer du å få lønnsøkning, øker sjansen for akkurat det. Forventer du å bli elsket for den du er, øker sjansen for akkurat det. Slik er menneskets mentale bevissthet skrudd sammen. Tankene styrer oppmerksomheten, og persepsjonen er selektiv. Dette påvirker igjen våre handlinger, og vi bidrar på den måten til å skape våre forventninger (teorien om den selvoppfyllende profeti). Derfor kan to personer oppleve samme situasjon så ulikt. Den ene leter etter fare, mens den andre leter etter glede – gjett hvem som finner hva? Det kommer an på øyet som ser.

HEMMELIGHET NR. 2: Du bør velge dine kamper med omhu. Livet er fylt med utfordringer, og ikke alle kamper er verdt å kjempe. Det er et skille mellom det vi ikke kan gjøre noe med – og det vi kan gjøre noe med. Noen ting bør man jobbe med å akseptere som de er, og ikke kjempe mot. Livets gang, for eksempel. Det er et veldig slitsomt prosjekt å bekjempe kroppens aldringsprosess, eller å benekte at livet har en slutt der fremme. Kroppens høyde er et annet eksempel. Det er greit å akseptere at «sånn ble jeg». Veldig leit med trenden i Kina der lave mennesker ble innbilt at ved hjelp av smertefulle strekkemaskiner (torturredskap) kunne man få noen ekstra centimeter i gave. Eller høye som går krokrygget for å gli inn i mengden. Det virker ikke. Men andre ting kan man virkelig gjøre noe med, og her kan man sette inn støtet: Holdningen til seg selv, kontakt med sitt indre og mentale prosjekter om å utvide sin horisont og oppleve vekst, for å nevne noen. Kampene vi tar, bør være kloke og viktige for oss. Å oppleve mer av det gode i livet er kanskje en kamp verdt å ta? Jeg mener, siden det er et realistisk prosjekt.

HEMMELIGHET NR. 3: Nøkkelen til større indre ro og flere varme følelser går via takknemlighet. Takknemlighet lyder kanskje gammeldags. ↔

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

“Takknemlighet er ikke det samme som **Å SI HØFLIGHETSFRASEN «TAKK»** *til alle og enhver„*

Det handler om en indre tilstand; en varm følelse av å verdsette det du har. Det er beslektet med glede, men ikke det samme. Det høres kanskje i overkant ut at en psykolog gir ut slike nøkler, når alle vet at livet er urettferdig, vanskelig, krevende, sårt og komplisert. Vel, nøkkelen er ikke så overfladisk som den høres ut. Vi mennesker er i stand til å endre måten vi tenker på og endre måten vi oppfatter omgivelsene på, hvis vi leter etter det (hemmelighet nr.1). Det er mange ting vi ikke kan endre (hemmelighet nr.2); som våre foreldre, vår oppvekst, våre tidligere erfaringer. Men vi kan endre måten vi lar blikket fare på oss selv og våre omgivelser. Er det et kritisk blikk? Eller er det et varmt blikk? Takknemlighet er som en liten nøkkel du kan ha på innerlomma, som åpner opp sinnet ditt for nye vinklinger og elementer. Disse nye erfaringene kan gi deg mye godt. Det er viktig å skille mellom følelsen takknemlighet og følelsen av takknemlighetsgjeld. Takknemlighetsgjeld er en opplevelse av å skylde noen noe. Det er ikke behagelig. Det er gi-og-ta-filosofien. Takknemlighet er heller ikke det samme som å si høflighetsfrasen «takk» til alle og enhver. Takk trengs ikke sies når du er takknemlig, det er tusen andre ord som er bedre for å uttrykke det.

BETYR HEMMELIGHETENE AT vi har et krav på oss til å gjøre mentale krumspring når vi ligger nede for telling med tristhet, slitenhet eller selvkritiskhet? At det er en svakhet ikke å mestre takknemlighetsferdighetene godt? Det er viktig for meg å si at jeg ikke regner meg selv som en «positiv-psykolog» som kun jobber med mental trening, måloppnåelse, karriereutvikling og selvtillit. Jeg vil ha sårhet opp og frem, jeg vil ha rom for emosjonelle traumer og komme bak skammens og fasadens slør. Jeg frykter ikke tårer eller angstens karakter, det er rom for også det. Det er viktig å få lov til å kjenne sinne, sorg og bitterhet over smertefulle erfaringer og tap. Men … takknemlighetskrumspring er noe annet enn å legge lokk på følelser. Det handler ikke om å gjøre vonde opplevelser om til solskinnshistorier. Det handler om en holdning til deg selv som sier: jeg fortjener at gode ting skjer med meg, jeg fortjener å nyte stjernehimmelen over meg, jeg fortjener å ha en hyggelig helg med gode folk. Takknemlighet handler om å se etter, forvente og skape gode relasjoner og opplevelser. Det er viktig nettopp fordi konsekvensen er også mer aksept for det såre, for svakhet og smerte. Aksept for det gode, gir nemlig også aksept for det såre.

LA OSS DERFOR HA to tanker i hodet på en gang. Ett prosjekt er å lytte til forskningen på salutogenese, som sier oss at gode følelser avles av å se muligheter, dyrke håpet og senke skuldrene. Et annet prosjekt er å akseptere at man ikke er takknemlig for alt, og at slike gode prosesser bare er en brøkdel av livet. Hemmelighetene er ikke ment å være til stede hele tiden, mer som gode redskap å ha i din bevissthet – som minner deg på å lete etter de gode glimtene av verdsettelse. Lykke opptrer faktisk slik, som glimt, ikke som en vedvarende tilstand over tid.

Mens jeg skriver spalten, leter jeg etter hvordan jeg selv kjenner takknemlighet, om evnen er godt utviklet hos meg, og om jeg forventer å bli takknemlig i desember. Jeg som pleier å bli litt melankolsk i desemberhøytiden. Lever jeg som jeg lærer? Jeg klarer ikke helt å finne det ut. Jeg tar meg en pause fra dere leserne, slipper tastaturet og går ut på verandaen min. Jeg er heldig som har en veranda, tenker jeg. Jeg ser opp, og ser vinterhimmelen lyser med tusen stjerner. Det er vakkert, tenker jeg. Jeg er heldig som bor i et land med slik vinterhimmel. Vips har jeg opplevd akkurat det jeg søkte – et glimt av takknemlighet – og en god varme spres i bevisstheten og kroppen. Borte var tanker om klesvask og krav, for noen sekunder. Og de sekundene gir meg summa summarum et bedre liv – skal vi tro nyeste psykologiske forskning på salutogenese. Jeg omfavner dette, og smiler til meg selv. Tenk, jeg gleder meg over at jeg kan forvente mye godt denne måneden. Og jeg trenger vel ikke legge til at i dette øyeblikk økte nettopp sjansen for akkurat det. ★

TIPS

1. Riv opp gardinene i morgen og se på omgivelsene med hemmelighetens øyne. Kan du kjenne deg bare littegrann heldig over det som møter deg? Hva er det du ser som du liker? Hva er sjarmerende, vakkert, spennende?

2. Hva forventer du av gode opplevelser i desember? Skriv det gjerne ned. (Og ja – du har nå økt sjansen for å erfare det).

3. I positiv psykologi anses takknemlighet som en av kjerneområdene for menneskers gode psykiske helse. Psykolog og forsker Martin Seligman deler en kjent øvelse:
• Lukk øynene. Tenk på en nålevende person som gjorde eller sa noe som påvirket livet ditt til det bedre. Skriv et brev, møt opp på døren, og gi det til henne/ham. Seligman hevder å ha gode funn for at øvelsen har helseeffekt.

4. Kan takknemlighet bremse utvikling? Blir vi sittende som oksen Ferdinand under et tre med eneste mål for dagen å lukte tilfreds på blomstene? Er ikke smerter og ubehag en motiverende drivkraft til å skape noe nytt? Det er faktisk lite som taler for at det lønner seg å se mørkt på tilværelsen eller at det å mislike det du har fått, øker motivasjonen for å skape mer. Snarere tvert om avler gode følelser gode tanker, som igjen gir grobunn for troen på at verden er et godt sted som det er verdt å investere i og ta del i. Det er motivasjon til handlekraft det.

SPØR OG FÅ SVAR! Har du et tema du ønsker at psykologen skal ta opp? Kontakt oss! post@stellamagasinet.no