

KUNSTEN AT TAKKE I KOR

Taknemmelighed har trange kår i Norden, men at sige tak for livet eller til et andet menneske er alt andet end en lille og ubetydelig gestus.

Når vi udviser taknemmelighed, begynder en sneboldeffekt af lykke for os selv og vores omgivelser, viser forskningen.

AF LOUISE ELLY MEYER





Når vi opdrager vores børn, dukker spørgsmålet hele tiden op:

”Og hvad siger man så?”

Børnene tænker sig lidt om, og sandsynligvis kommer der et ”tak” som svar fra dem, inden de spæner videre på eventyr.

Vi er opdraget til at være høflige mennesker, men der ligger langt mere bag den sproglige tak-refleks, når andre gør noget for os. Det lille ord har faktisk stor betydning for både personer og nationer.

”Taknemmelighed er vores livsnerve. Det er limen, der binder os sammen. Vi mennesker er flokdyr, og vi kan kun føle os lykkelige, hvis vi føler, der er nogen, der er taknemmelige for at have os i deres liv, og hvis vi er taknemmelige for at have dem i vores liv. Det viser al lykkeforskning. At det, der giver et langt og lykkeligt liv, det er at føle, at man har nogen, der holder af én i sit liv,” siger Rikke Østergaard, der er sociolog, foredragsholder og forfatter, bl.a. til bogen ’Tak!’ fra 2017, som giver indsigt i taknemmelighedens egenskaber og tips til, hvordan man får taknemmeligheden flettet ind i sit liv.

I USA har førende forskere inden for positiv psykologi forsket i, hvilke positive effekter der følger med, når man har en taknemmelig attitude i sin hverdag. Helt konkret bad forskerne 1.000 mennesker om at skrive tre ting ned, som de havde følt sig taknemmelige for i løbet af dagen, inden de faldt i søvn. Andre 1.000 mennesker skulle bare konstatere noget, de havde oplevet, og 1.000 mennesker skulle skrive tre dårlige ting ned, de havde oplevet. Forsøget skulle have kørt i seks uger, men efter tre uger var forskerne nødt til at stoppe det.

Den negative gruppe var mentalt ved at gå op i limningen. Det daglige fokus på livets dårligheder sendte simpelthen testpersonerne på en følelsesmæssig rutsjetur, som endte i et sort hul. De blev påviseligt mere stressede, deres livsglæde dalede, deres immunforsvar blev svækket, og de sov dårligere om natten. Til gengæld fik den positive gruppe det meget bedre. Deres stressniveau dalede med 25 procent, og deres livsoptimisme steg med hele 94 procent. De fik det bedre med andre mennesker omkring sig, de sov bedre om natten, og stresshormonerne dalede.


Forskningen peger altså på, at der er lutter gode grunde til at være taknemmelig. Men hvordan bliver man bedre til at praktisere taknemmelighed i hverdagen?

De fleste af os ved godt, at der er masser i livet at være taknemmelig for, men det kan måske bare være lidt svært at finde ind til den følelse i en travl hverdag, hvor karrieren skal passes, børnene hentes, og kæresten kyskes. Og hvor man for øvrigt også skal huske at spise sundt og se godt ud. Men ifølge Rikke Østergaard behøver det slet ikke være så svært.

SKRIV DAGBOG

Ligesom store muskler kræver regelmæssig styrketræning, så kan vi også træne vores hjerner til at fokusere på det positive og blive mere taknemmelig. I den sammenhæng kan en dagbog være det helt rette træningsredskab.

”Der er ikke noget magisk ved selve dagbogen. Det handler om, at vi begynder at træne vores mindset og vores fokus. De fleste mennesker ligger og tænker på alt det, de ikke nåede i løbet af dagen, inden de falder i søvn, og kommer med en masse selvbebrejdelser. Det er helt



Dagbogen gør dig ikke taknemmelig med et trylleslag, men den sætter gang i nogle sunde tankeprocesser.

klassisk. Og kvinder er meget værre til det end mænd,” siger Rikke Østergaard.

Dagbogen gør dig altså ikke taknemmelig med et trylleslag, men den sætter gang i nogle sunde tankeprocesser, der er gode både for nattesøvnen og dagen, der følger. Det er heller ikke, fordi man ikke må synes, at noget er godt, gammeldags træls. I dagbogen må man gerne få afløb for de negative ting også. Det handler om rækkefølgen og om at få skabt en vane.

”Man må godt skrive det ned, man ikke nåede, og det, man skal huske i morgen, men det sidste, man skriver ned, skal være tre ting, man har været taknemmelig for i løbet af dagen. For så flytter man fokus. I løbet af dagen begynder man også at lede efter de gode ting, som man skal skrive ned. Jo mere man øver sig i at fokusere på taknemmeligheden, jo mere taknemmelig bliver man,” siger Rikke Østergaard.

DET HALTER MED TAKNEMMELIGHEDEN I NORDEN

I USA og dele af Canada og Caribien fejrer de helligdagen taksgiving, en taksigelsesfest, hvor man sammen med venner og familie spiser stegt kalkun og minder hinanden om, hvad der er vigtigst i livet. I Skandinavien har vi ikke

en højtid dedikeret til taknemmelighed. Til gengæld har vi julen, som vi kalder ’hjerternes fest’. Og i denne tid er vi også exceptionelle til at udvise taknemmelighed over for hinanden gennem gaver og julekort og i det hele taget små gestus, hvor vi sætter ord og handling bag vores følelser for hinanden.

Men hvis vi ser bort fra højtidene, står det ikke alt for godt til med taknemmeligheden her i Norden ifølge Rikke Østergaard:

”Vi burde være de lykkeligste mennesker i verden her i Norden. Det bliver vi hele tiden nomineret til at være ud fra, at vi har de bedste livsbetingelser. Finland fører lige i øjeblikket, men det ’battler’ mellem Norge, Finland og Danmark. Der er lavet en stor amerikansk undersøgelse af, hvor taknemmelige folk er for deres liv, og der bundskraber Danmark. En af årsagerne er, at vores hjerner meget hurtigt vænner sig til en vis standard,” forklarer hun.

Hun slår fast, at det ikke er den enkeltes skyld. Det er simpelthen den måde, vi har indrettet vores samfund, der er noget galt med. Vi dyrker individet i stedet for fællesskabet, og rekordmange lider af angst, stress og depression. Derfor oplever Rikke Østergaard også i disse år, at de store danske virksomheder pludselig er begyndt

at interessere sig for taknemmelighed. Og hun tøver ikke, når hun skal svare på hvorfor.

”Jeg tror, de har været desperater efter at finde nogle værktøjer til at håndtere den kæmpestore stressbølge, der er skyllet ind over os,” siger hun og forklarer, at taknemmelighed kan være en decideret stress-dræber. For hvis du oplever en følelse af ro og balance, er det så godt som umuligt at producere stresshormoner.

FOKUSER PÅ DET GODE

I virkeligheden er der intet nyt under solen, når det kommer til taknemmelighed. Det er en ældgammel dyd. I kristendommen, islam og jødedommen siger man tak til Gud gennem bønner. Man takker for familien, livet og mad på bordet. I buddhismen praktiserer de helt konkret taknemmelighed ved at bukke og knæle, og de tror på, at taknemmelighed avler lykke. Ifølge Dansk Dharmacentret, en dansk buddhistisk gruppe, som mødes til meditation, træning og uddannelse, handler taknemmelighed i buddhismen om at indse, at man ikke er verdens centrum, og i stedet dyrke fællesskabet. Man skal udtrykke glæde ved de ting, der sker lige nu, for at opnå en sindsro og en ligevægt. På den måde mener de, at det er umuligt at være vred eller ked af det, hvis man formår at være taknemmelig.

”Vi er ikke særlig religiøse længere i Norden, og det har medvirket til, at vi er blevet nogle individualister. Vi er blevet vores egen lykkes smed, men vi har også fjernet den dybere mening. Vi må ikke glemme taknemmeligheden, for hvis vi gør det, så sejler vi jo alle sammen alene,” siger Rikke Østergaard.

Det er imidlertid absolut ikke noget must at være religiøs eller at nære en tro på en gud for at praktisere taknemmelighed. Men religionerne har bare en indbygget praksis for taknemmelighed, som vi kan låne noget fra, hvis vi gerne vil snige en skvis taknemmelighed ind i vores travle moderne hverdag. Til en start kan vi fx forsøge at sortere i de ting, vi rent faktisk kan gøre noget ved, og dem, vi ikke kan gøre noget ved.

”Når du fx sidder i et forsinket tog, kan du ikke gøre noget for at komme hurtigere frem, men du kan sige til dig selv, at du trods alt kommer frem på et tidspunkt, og du kan ringe og fortælle, at du kommer for sent. Find taknemmelighed i, at du kan sidde i toget og slappe af,” siger Rikke Østergaard og fortsætter:

”Et godt eksempel er også, at vi ikke skal tage sommeren for givet. Når det er varmt, skal vi lige minde os selv om, hvordan det er at fryse om vinteren, og tænke, at lige nu skal vi være taknemmelige – bare i tre sekunder.”

SOCIOLOGENS SEKS GODE RÅD

Vi skal være mere taknemmelige i hverdagen, lyder det overordnede råd. Men det kan være lettere sagt end gjort. For hvordan er det helt præcis, at vi fremtvinger en følelse af taknemmelighed i vores hverdag? Rikke Østergaard giver seks konkrete råd, regler og øvelser, der hjælper taknemmeligheden på vej.

Opstil regler for brok. Når vi samles med vores venner, er det naturligt, at vi gerne vil vende vores problemer med dem. Men for ikke at synke ned i en sump af brok, der dræner, kan det være en god idé at sætte tid på, hvor længe man må tale om et bestemt emne.

Sig tak. Det er et ganske kort ord, ikke desto mindre har det stor betydning. Og det booster lykkehormonerne i din hjerne, hvis du fx siger tak til den fremmede, der lader dig hoppe foran i køen, fordi han kan se, du har travlt. Det sætter gang i en sneboldeffekt, når vi anerkender hinanden og siger tak. Taknemmelighed avler nemlig taknemmelighed.

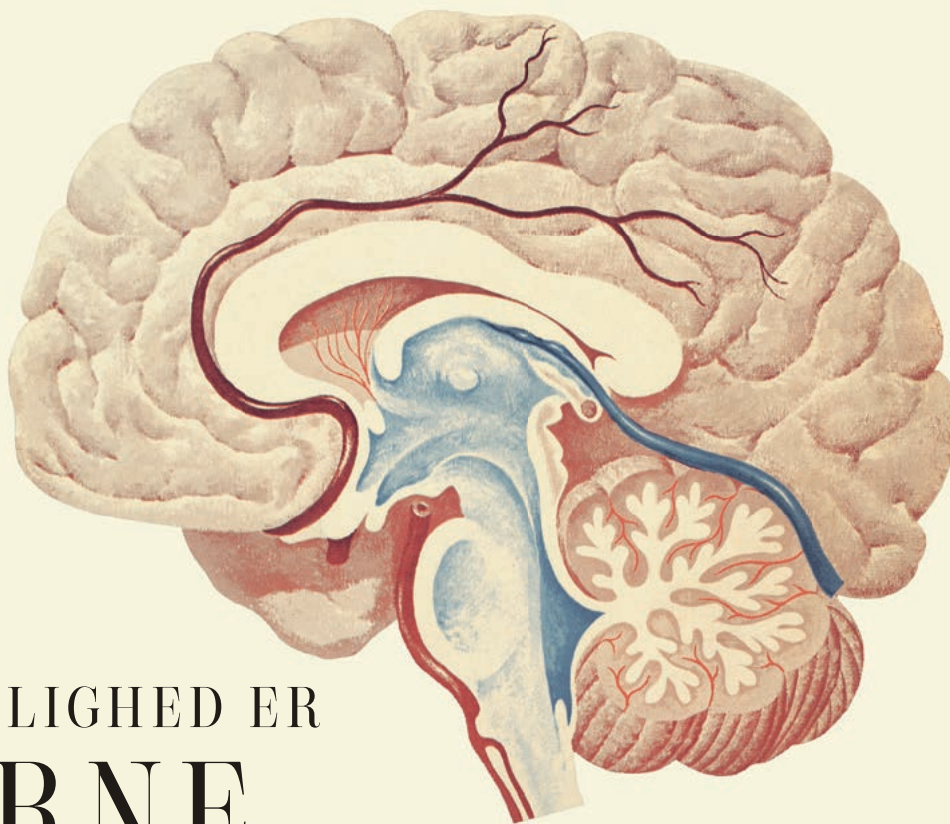
Mind dig selv om dårligere tider. Det lyder måske som opskriften på at blive deprimeret, men sommetider hjælper det i nuet at huske på noget, der engang var svært. Du har prøvet noget, der var værre, og det klarede du. Den erkendelse kan skabe taknemmelighed i den nuværende situation.

Kilde: Erhvervs sociolog, foredragsholder og forfatter Rikke Østergaard.

Brug din flok. Alle kender det med at være drænet efter en træls episode på arbejdet og behovet for at tale med nogen om det, når man kommer hjem. Men inden man fortæller om episoden, skal man spørge sig selv, hvorfor man fortæller om den. Vil man have et råd, eller har man bare brug for at få luft? Hvis det sidste er tilfældet, så sig: "Jeg har simpelthen brug for lige at komme af med noget. Det er ikke noget, vi skal fikse, jeg skal bare lige sige det."

Ryst den dårlige dag af dig, hvis du skal ind til et møde eller være sammen med en flok venner. Tag nogle dybe indåndinger, og vær bevidst til stede. Sig til dig selv, at nu skal du ind og være sammen med de her mennesker. Du har ikke lyst til at slæbe dine dårligheder med, du tager dig af det senere. Ellers risikerer man fx at slæbe den dårlige stemning fra arbejdet med hjem til kæresten og ind i parforholdet.

Rens ud i dit hoved, inden du skal sove. Helt konkret er det en god idé at skrive dagbog, inden du lukker øjnene og lader tankestrømmene få frit løb. Skriv tre ting ned, du har været taknemmelig for i løbet af dagen. Så er det de gode ting, der står tydeligst frem, når du skal finde natteroen, frem for alle bekymringerne og de lange lister over ting, du ikke nåede i løbet af dagen.



TAKNEMMELIGHED ER HJERNE BENZIN

S lår man taknemmelighed op i ordbogen, står der, at det betyder 'en følelse af at være taknemmelig'. En følelse, der er beslægtet med at være rørt, at sætte pris på noget, at værdsætte, anerkende og at sige tak. Man kan således både være taknemmelig over for nogen og for noget. Og det er faktisk en livsvigtig egenskab for os mennesker, der fra naturens side er programmeret til at være flokdyr. Overlæge og hjerneforsker Troels W. Kjær, der bl.a. er forfatter til en bog om, hvordan vi træner vores hjerner, forklarer her, hvad taknemmelighed egentlig gør ved vores hjerner.

Hvad sker der i hjernen, når vi siger tak til hinanden?

"Man kan sige, at det at være taknemmelig er at anerkende, at noget, som andre har gjort for én, har en betydning. Og det er jo en del af vores sociale adfærd som mennesker. Om der lige findes et taknemmelighedsnetværk eller et center for tak i hjernen, det tvivler jeg på. Men man kan sige, at de områder af pandelappen, som har betydning for social adfærd og empati, selvfølgelig er involveret i det at være taknemmelig."

Hvilke positive effekter er der ved at sige tak?

"Der er ingen tvivl om, at vi mennesker som sociale individer har brug for at kunne forholde os og relatere os til hinanden. Den her form

for relation involverer jo, at vi gør noget for andre, og at andre viser anerkendelse for det, vi gør for dem."

Udløser det noget dopamin, når vi får anerkendelse fra andre mennesker?

"Dybt nede i hjernen er der et ubevidst belønningscenter, og det kan sådan set blive stimuleret af alt muligt. Det kan blive stimuleret af, at vi er mætte, at vi har fået en god karakter, eller at vi har taget en smøg. Alle de ting, der påvirker det, kan i princippet frigive dopamin. Så det at være fokuseret på "Ej, der var en, der sagde tak", "Nej, hvor var det en god meditation", "Ih, det var en spændende bog", eller hvad det nu er, vi har fået den her oplevelse af, frigiver dopamin."

Kan man tale om, at vi er født til at være taknemmelige og til at anerkende hinanden?

"Hvis man kigger på sådan noget som følelser og læsning af følelser, må man sige, at babyer på et meget tidligt tidspunkt allerede er gode til at fastholde mors øjenkontakt. Det er de, for hvis de er nuttede, og hvis de spejler mor og smiler tilbage, når hun smiler, så har de en større chance for at overleve. Alt andet lige må man sige, at netop fordi vi er sociale individer, er det utrolig vigtigt, at vi kan spejle andre. At vi kan give folk en oplevelse af, at vi hører efter, og at vi føler med dem."

TIP TIL AFTEN-TAK

For at tune hjernen ind på taknemmelighed kan det være en god idé at runde dagen af med at minde os selv om, hvor heldige vi er at være i live.

Det behøver ikke at være en religiøs bøn rettet mod en gud, men blot en tak til livet. Den amerikanske psykolog, professor ved University of California og taknemmelighedseksperter Robert Emmons foreslår eksempelvis den buddhistiske lærer Thich Nhat Hanhs tak, som man kan sige for sig selv hver aften. Den lyder sådan her: "At vågne denne morgen. Jeg ser den blå himmel. Jeg folder mine hænder i tak for livets mange undere, for at have 24 helt nye timer foran mig."