

FOR DIN EGEN SKYLD

Har du SAGT TAK I DAG?

Taknemmelighed en følelse, vi føler for sjældent. Det mener erhvervssociolog Rikke Østergaard. Sådan var det også for hende selv, indtil hun mistede sin bror og kort tid efter fik at vide, at hun måske var alvorligt syg. Der blev taknemmeligheden en redning.

Ørst mistede Rikke Østergaard sin lillebror. Et par måneder efter blev hun selv syg, og i flere uger kunne lægerne ikke sige, om det var kræft eller ej.

– Hvis ikke jeg havde arbejdet med at flytte mit fokus fra frygt til taknemmelighed, er jeg ikke sikker på, at jeg var kommet igennem det, skriver hun i dag i sin bog "Tak!", der handler om storheden i det lille ord.

– Da jeg fik at vide, at jeg måske havde kræft, var jeg sindssygt bekymret. Men jeg vidste, at hvis jeg gav efter for bekymringerne, ville jeg blive fuldstændig udrændt, og jeg ville blive den dårligste mor for mine børn – uanset om svaret var positivt eller negativt. Samtidig vidste jeg også, at bekym-

for?". Og jeg begyndte at dyrke taknemmeligheden og mærke, at jeg havde mine børn og mine venner, forklarer Rikke Østergaard.

Det betød ikke, at bekymringerne forsvandt, men det betød, at der opstod noget andet.

– Hver gang en bekymring dukkede op, fokuserede jeg på, hvad jeg havde at være taknemmelig for i nuet. Jeg kiggede på græsset, skyerne og tænkte på det gode liv, jeg havde haft og havde. Og det endte faktisk med, at jeg følte mig ret lykkelig i den periode, samtidig med at jeg var sindssygt bekymret.

Efter nogle uger fik Rikke Østergaard at vide, at hun var rask. Det var ikke kræft.

sat i opvaskemaskinen. Og jeg fandt ud af, at det jo var, fordi jeg var stoppet med at være så intensivt taknemmelig.

Derfor begyndte hun at praktisere taknemmelighed igen. Og i dag har Rikke Østergaard, der er uddannet erhvervssociolog, altså skrevet en bog om vigtigheden af at sige og føle tak.

TAK AFHJÆLPER STRESS

– For mig er der forbundethed i ordet tak. Det forbinder os til de ting og mennesker, vi omgiver os med, siger hun, der i forbindelse med bogen har indsamlet en række forskningsresultater om, hvilke konsekvenser taknemmelighed kan have f.eks. i forhold til stress.

– Når vi er stressede, producerer vi adrenalin og kortisol. Og kortisolen trigger et center i hjernen, der gør, at vi får flere og flere negative tanker, siger hun og påpeger, at det er en naturlig forsvarsmekanisme, der i årtusinder har hjulpet os med at overleve. Men i dag, hvor vi lever et mere sikkert liv, og hvor det er mest sandsynligt, at det, der stresser os, er en irriterende mail frem for en angrebsslysten bjørn, er den knap så hensigtsmæssig. →

"Taknemmelighed får os til at producere glædehormoner i stedet for stresshormoner. Så selv om du er stresset, stopper de negative tanker"

ringer nedbryder immunforsvaret. Så lige dér smed jeg alt, hvad jeg havde i hænderne, og begyndte at tage et minut ad gangen. Jeg tænkte: "Hvis det her er mine sidste dage på jorden, hvad vil jeg så være taknemmelig

– Det var jo som at vinde en milliard. Men alligevel gik der ikke mange dage, før jeg nærmest blev lidt smådeprimeret. Jeg begyndte igen at blive irriteret over ligeegyldige ting, som hvorfor tallerknerne ikke var



**OM RIKKE
ØSTERGAARD**

Uddannet sociolog fra Københavns Universitet, har derudover en bachelor fra University of Sydney i filosofi og buddhistisk psykologi og står bl.a. bag bøgerne "Sluk emhætten - Træn din hjerne og træf bedre beslutninger" (i samarbejde med hjerneforsker Ulrich Kirk) og senest bogen "Tak!". Se mere på Erhvervssociolog.dk

ØV DIG I TAKNEMMELIGHED

1 I forholdet til dig selv. Husk dig selv på, hvad du har udrettet i dag, hvad enten det var at svare på den besværlige mail, lave god middag til familien eller noget tredje. Find tre ting hver dag.

2 I forhold til relationerne i dit liv. Relationer er så vigtige for os. Tænk jævnlige over, hvilke mennesker der betyder noget for dig og hvorfor. Vær konkret, når du tænker, så du mærker de taknemmelige følelser.

3 I forhold til de materielle ting i dit liv. Se på alt det, du har.

KILDE: RIKKE ØSTERGAARD, ERHVERVSSOCIOLOG OG FORFATTER TIL BOGEN "TAK!"

→ Men så er det, taknemmeligheden kommer ind i billedet:

– Forskning har vist, at når du er taknemmelig, producerer du glædeshormoner frem for stresshormoner – og produktionen af kortisol stopper. Det vil sige, at du stadig godt kan være stresset, men de negative tanker stopper, siger hun.

Derudover er taknemmelighed ifølge Rikke Østergaard også en vej, man bør gå, hvis der er noget, man gerne vil have mere af i sit liv. Og det er der ikke noget hokuspokus i.

– Det er jo sådan, at hvis man smiler til andre, så smiler de også til én. Og hvis man f.eks. ikke har et job og er bekymret over det, så udstråler man jo én ting, mens man udstråler noget helt andet, hvis man er taknemmelig for det, man har. Og eftersom alle jo godt kan lide at være sammen med nogen, der er taknemmelige, fordi vi bliver tiltrukket af glade, sprudlende mennesker, er det mest sandsynligt, at den taknemmelige person klarer sig bedst til jobsamtalen, siger hun, og tror også, at taknemmelighed kan føre flere penge med sig.

– Det er jo ikke sådan, at pengene pludselig kommer dumpende fra himlen, fordi du er taknemmelig for det, du har. Men hvis du fokuserer på det, du har, og er taknemmelig for det, så finder du ud af, at du ikke mangler så meget, som du måske troede, siger hun og kommer med et par meget konkrete eksempler fra sit eget liv, hvor taknemmelighed har ført flere penge med sig.

– På et tidspunkt var det sådan hjemme

hos os, at vi tænkte på, hvad vi havde lyst til at spise, og så købte vi ind efter det. Men med taknemmelighed for det, vi har, har vi i dag fokus på det, der er i køleskabet, og hvad vi kan bruge det til. Vi har ikke gjort det for at spare penge, men det er det, der sker. Taknemmelighed har også ændret mit forhold til tøj. Jeg elsker tøj, men nu har jeg en regel om, at jeg

”Når først vi har fået det, vi drømmer om, vænner vi os til det, og så hæver vi vores forventninger med det samme og begynder at drømme om noget større”

skal skaffe mig af med et stykke tøj, før jeg må købe et nyt, men hvis jeg er glad for det tøj, jeg allerede har, skal jeg bruge det. På den måde får jeg også flere penge mellem hænderne.

VI HAR VÆNNET OS TIL VELSTAND

Men hvorfor er vi så utaknemmelige, at vi lige frem skal øve os i at sætte pris på det, vi har? En forklaring er, at vi slet ikke er indrettet til at være taknemmelige. Vi er indrettet til at overleve.

– Vi reagerer som urmennesker, og de var altså ikke nået langt, hvis de havde siddet i en hytte og været taknemmelige. De skulle ud og samle forråd. Men nu er vi et sted i udviklingshistorien, hvor vi ikke behøver at rage til os. Vi behøver ikke at være i overlevelseshold, siger Rikke Østergaard. I bogen beskriver hun også, hvorfor mange af os aldrig bliver tilfredse, selv om vi egentlig har alt det, vi har brug for:

– Når vi først har fået det, vi drømte om, så vænner vi os til det, og så hæver vi stort set med det samme vores forventninger og begynder at drømme om noget større. Ifølge psykolog Leon Festinger er vi ikke ret længe taknemmelige for det, vi har opnået, fordi vi så hurtigt vænner os til mere velstand. Vi er kun taknemmelige lige omkring den tid, hvor vi får det, vi hagede efter. I den viden kan vi altså hente forklaringen på, hvorfor vi danskere ikke er mere taknemmelige for det, vi har. Vi er blevet forkælet igennem så lang tid, at vi tager velstanden for givet.

TAK DIG SELV

For at undgå at ende i den situation, hvor vi hele tiden vil have mere, og hvor vi alligevel aldrig bliver tilfredse med det, vi får, mener Rikke Østergaard, at vi i dag er nødt til aktivt at øve os i at være taknemmelige. Og her kan man ifølge hende med fordel starte med at takke sig selv.

– Mange af dem, jeg arbejder med, har så svært ved at være taknemmelige over for sig selv, og hvis man ikke er taknemmelig over for sig selv, bliver det også sværere at være taknemmelig for det, der er omkring én. Særligt kvinder er rigtig dårlige til at være taknemmelige for alt de, de udretter. Selv om de har nået 30 arbejdsopgaver på arbejdet, handlet, lavet mad og vasket tøj, synes de ofte, at de burde have nået 20 flere ting. Derfor kan man med fordel blive bedre til at være taknemmelig for det, man har udrettet, og for eksempel rose sig selv, hver gang man har overstået en opgave.

Derudover er en anden (for nogle) velkendt teknik, at man afslutter hver dag med at tænke over, hvad man er taknemmelig for i sit liv. Det gør Rikke Østergaard selv.

– Jeg har gjort det til en vane, at jeg, inden jeg falder i søvn, tænker over tre ting, jeg har været taknemmelig for i løbet af dagen, siger hun og påpeger, at det helst skal være noget nyt hver aften, da det med større sandsynlighed vil fremkalde den velgørende følelse af taknemmelighed.

Sidst, men ikke mindst handler taknemmelighed om, at vi husker at takke hinanden. Både dem, vi elsker, og buschaufføren, kassedamen eller lægen, der hjælper os på hver deres måde. Som Rikke Østergaard siger:

– Der er nogle, der ikke mener, at man skal takke dem, for de gør jo bare deres job. Og ja, det er også rigtigt, men jeg er glad for det alligevel. ●