

HÄLSA

AV JO BRAND
FOTO IBL/SHUTTERSTOCK, STINE HEILMANN

VAR NÖJD

med allt som livet ger



Ute efter något som inte tar mycket tid eller fokus från din vardag – men ger direkt lyckoeffekt? Prova att träna dig i aktiv tacksamhet.

Att vara tacksam – det är en känsla vi känner alltför sällan. Det menar sociologen Rikke Østergaard. Så var det också för henne själv, när hon drabbades av två svåra sorger tätt efter varandra. Då blev tacksamheten en räddning.

Först miste Rikke sin lillebror. Ett par månader senare blev hon själv sjuk, och under flera veckor kunde läkarna inte säga om det var cancer eller inte.

– Om jag inte hade arbetat med att flytta mitt fokus från rädsla till tacksamhet är jag inte säker på att jag hade tagit mig igenom det, skriver hon i dag i sin bok *Tak!* (ännu inte på svenska) som handlar om storheten i det lilla ordet.

– När jag fick veta att jag kanske hade cancer blev jag fruktansvärt orolig. Men jag visste att om jag gav efter för oron skulle jag bli fullständigt förstörd, och jag skulle bli den sämsta mamman till mina barn – oavsett om svaret var positivt eller negativt. Dessutom visste jag att oro bryter ner immunförsvaret. Så då la jag allt jag hade för händer åt sidan och började att leva en minut i taget. Jag tänkte: ”Om det här är mina sista dagar på jorden, vad har jag att vara tacksam för?” Och jag började att aktivt uppskatta alltmer omkring mig och framför allt mina barn och mina vänner, förklarar Rikke Østergaard.

Det betydde inte att bekymren försvann – men att andra känslor förstärktes.

– Varje gång ett bekymmer dök upp fokuserade jag mera på vad jag hade att vara tacksam för i nuet. Jag tittade på gräset och himlen och tänkte på det goda liv jag hade haft och hade. Och det slutade faktiskt med att jag kände mig rätt lycklig under den perioden, samtidigt som jag var vansinnigt rädd.

EFTER NÅGRA VECKOR fick Rikke Østergaard veta att hon var frisk. Det var inte cancer hon drabbats av.

– Det var ju som att vinna en miljard! Ändå gick det inte många dagar innan jag närmast kände mig lite smådeprimerad. Jag började att irritera mig på oväsentligheter igen, som varför tallrikarna inte satts in i diskmaskinen. Och jag

kom på att det ju var för att jag hade slutat vara så intensivt tacksam.

Därför började hon att använda tekniken igen. Och i dag har Rikke Østergaard, som är utbildad sociolog, alltså skrivit en bok om vikten av att säga och känna tack.

– För mig ligger det en samhörighet i ordet tack. Det förbinder oss till de saker och människor som vi har omkring oss, säger hon.

I sin bok har Rikke samlat en rad forskningsresultat om vilka effekter tacksamhet kan ge, exempelvis i förhållande till stress.

– När vi är stressade producerar vi adrenalin och kortisol. Och kortisoleffekten triggas ett centrum i hjärnan som gör att vi får fler och fler negativa tankar. Det är en naturlig försvarsmekanism som i årtusenden har hjälpt oss att överleva. Men i dag är det mer sannolikt att det som stressar oss är ett irriterande mejl än en anfallande björn, och då är den inte så ändamålsenlig.

Men det är där tacksamheten får komma in i bilden:

– Forskning har visat att när du är tacksam producerar du gladhormoner framför stresshormoner – och produktionen av kortisol avbryts. Det vill säga, du kan fortfarande vara stressad, men de negativa tankarna upphör.

Dessutom är tacksamheten enligt Rikke

ÖVA DIG

1. I FÖRHÅLLANDE TILL DIG SJÄLV. Påminn dig om vad du har uträttat i dag, oavsett om det var att svara på besvärliga mejl, laga god middag till familjen eller att du tog dig tid för en massage. Hitta tre punkter varje dag.

2. I DINA NÄRA RELATIONER. Relationer är så viktiga för oss. Tänk regelbundet igenom vilka människor som betyder något för dig och varför. Var väldigt konkret, så att du förstärker de tacksamma känslorna.

3. I FÖRHÅLLANDE TILL DET MATERIELLA. Se med uppskattning på allt du har. Försök att bortse från det du saknar.

KÄLLA: RIKKE ØSTERGAARD, SOCIOLOG
OCH FÖRFATTARE TILL BOKEN TAK!

Det är en välkänd teknik att avsluta varje dag med att tänka tacksamt. Det gäller bara att påminna sig om det igen och igen ...

*”Kom ihåg
att också
tacka dig
själv”*

Rikke Østergaard,
sociolog och författare.



Rikke Østergaard
skrev en hel bok om
det lilla ordet med
så stor betydelse.

Østergaard också till hjälp om det är något man gärna vill ha mer av i sitt liv. Och det handlar inte om något hokus pokus.

– Det är ju så att om man ler mot andra så ler de tillbaka. Och om man till exempel inte har ett jobb och är bekymrad över det så utstrålar man ju en sak, medan man utstrålar något helt annat om man är tillfreds med det man har. Och eftersom de allra flesta gillar att ha sällskap av andra som är tacksamma, och dras till glada, sprudlande personer, är det mest sannolikt att den tacksamma personen klarar sig bäst i jobbintervjuer, säger hon.

RIKKE TROR OCKSÅ att tacksamhet faktiskt kan leda till en bättre ekonomi.

– Jag menar ju inte att pengarna plötsligt kommer fallande från himlen när du är tacksam för det du har. Men om du fokuserar på och upp-

skattar det du har så kommer du på att du inte saknar så mycket som du kanske trodde, säger hon och ger ett par mycket konkreta exempel från sitt eget liv, där tacksamheten har gett mer pengar över.

– Förut var det så hemma hos oss att vi fundrade på vad vi hade lust att äta, och så gick vi och handlade det. Men med tacksamhet för det vi redan har har vi flyttat fokus till det som finns i kylskåpet och vad vi kan laga av det. Vi har inte gjort det i syfte att spara pengar, men det leder ju ändå till det. Tacksamheten har också förändrat mitt förhållande till saker. Jag älskar kläder, men nu har jag en regel om att jag ska göra mig av med ett plagg innan jag får köpa ett nytt. Och om jag egentligen gillar det plagg jag redan har ska jag ju i stället använda det – och då behöver jag inte köpa det nya. På så sätt får jag också mer pengar över.

Men hur kan vi egentligen vara så otacksamma att vi rentav behöver öva oss i att värdesätta det vi har? En förklaring är att vi helt enkelt inte är skapade för att vara tacksamma. Vi är formade för att överleva.

– Vi reagerar som urmänniskor, och de hade inte nått långt om de hade suttit i en hydda och varit nöjda. De skulle ut och samla till förråden. Men nu har vi kommit så långt i utvecklingen att vi inte behöver roffa åt oss. Vi behöver inte vara i överlevnadsläge, säger Rikke Østergaard.

I boken beskriver hon också varför många av oss aldrig blir tillfreds:

– När vi väl fått det vi drömt om så vänjer vi oss vid det, höjer våra förväntningar och börjar drömma om något ännu större. Enligt psykolog Leon Festinger är vi bara tacksamma just i stunden när vi får det vi suktat efter, för vi har blivit bortskämda under så lång tid att vi tar välståndet för givet.

FÖR ATT UNDGÅ att hamna i ett läge där vi hela tiden vill ha mer – och ändå aldrig blir nöjda med det vi får – menar Rikke Østergaard att vi i dag är tvungna att aktivt öva oss i tacksamhet. Och man kan med fördel börja med att tacka sig själv.

– Många av dem jag arbetar med har svårt för att vara tacksamma mot sig själv, men om man inte börjar där blir det svårare att vara tacksam för det man har omkring sig. Särskilt kvinnor är riktigt dåliga på att känna sig nöjda med allt de uträttat. Även om de har klarat 30 uppgifter på jobbet, handlat, lagat mat och kört en maskin tvätt tycker de ofta att de borde ha gjort 20 saker till. Så vi borde lite till mans bli bättre på att vara glada för det vi har klarat av och berömma oss själva varje gång vi har bockat av en syssla.

En annan välkänd må bra-teknik är att avsluta varje dag med att specificera vad man är tacksam för i sitt liv. Det gör Rikke Østergaard själv.

– Jag har gjort det till en vana att jag, innan jag somnar, tänker på tre saker som jag är tacksam för ifrån dagen som gått, säger hon och påpekar att det helst ska vara något nytt varje kväll. Då är det mer sannolikt att det framkallar den sanna välgörande känslan av tacksamhet.

Sist men inte minst handlar tacksamhet om att vi kommer ihåg att tacka varandra. Både dem vi älskar och busschauffören, butikspersonalen eller läkaren, som alla hjälper oss på olika sätt. Som Rikke Østergaard säger:

– Många av dem kan tycka att de inte behöver tackas, för de ”gör ju bara sitt jobb”. Och ja, det är sant, men jag är glad för det i alla fall. □

Ge tid att leva.

I år dör fler av hjärt-kärlsjukdom än
av något annat. Stöd forskningen
som ger fler mer tid att leva.

Swisha din gåva till 90 91 92 7
eller sätt in valfritt belopp på vårt PG-konto.

Hjärt Lungfonden

www.hjart-lungfonden.se PG 90 91 92-7