

# Vilkårene for takknemlighet

Hvilken mental modus er det som må ligge til grunn for at man skal føle takknemlighet? Er takknemlighet en ferdighet som kan – og bør – trenes opp? Å reflektere over alt det gode man har fått, er i Japan en egen form for terapi.

**Tekst: Svein Gran, psykologspesialist, poliklinikkleder på Sola DPS**

**Foto: Scanpix**

«Vilkårene for takknemlighet.» Ordene kom på slutten av en drøm. Jeg sjanglet ut på badet med setningen i hodet. Så kom spørsmålet: Hva er vilkårene for takknemlighet?

Spørsmålet var med meg resten av dagen som en kløe. Jeg tappet vann til kaffen. Vann. Friskt vann. Kaldt, friskt, rent vann rett fra springen. Er jeg takknemlig? Nei. Det blir som å be om takknemlighet for maten med henvisning til de sultne barna i Afrika. En klisjé. Selv har jeg brukt varianter av den overfor mine egne barn: «Vet du at i Kambodsja, der er ungene sjeleglade hvis de får lov til å gå på skolen.» Med det utgangspunktet kan du på en god dag tvinge fram litt dårlig samvittighet, men ingen takknemlighet.

## Noen får aldri nok

Men likevel tenker jeg, enda mens vannet renner, at da er jo hele prosjektet med å bli et lykkelig menneske håpløst. Hvis vilkårene for takknemlighet er at du nettopp har fått noe verdifullt som du ikke hadde fra før, må jo det innebære at du aldri vil bli fornøyd. Kanskje er det nettopp slik det er? Vi lever jo i en uhørt luksus, nesten helt uten å være glad for det. Det gjelder ikke bare materielle ting. Selv har jeg god helse, friske barn og en spennende jobb. Men all denne overfloden av ikke-selvsagte velsignelser blir oftest behandlet som veggene i huset mitt. Jeg hadde reagert voldsomt hvis de plutselig forsvant, men...

Spørsmålet var med meg på jobben.

Jeg snakket med noen kollegaer. Temaet var innvandrere. Den ene av dem fortalte at hun hadde blitt så provosert av en pasient som kommer fra Palestina. Han hadde framsatt bitre anklager mot hjelpeapparatet i Norge mens han gråt over sine tapte verdier i Palestina. Min kollega undret seg: «Hvorfor er han ikke glad for at han lever? Han har tross alt alle muligheter her. Alle som kommer fra Palestina, vet at verken liv, helse eller velstand er noen selvfølge. Han har jo alt dette». Jeg fikk lyst til å si: «Ja, men hva er det egentlig som skal til for at noen skal kunne være glade for noe de allerede har? Hva er vilkårene for takknemlighet?»

## Misunnelsen

Spørsmålet følger meg videre, til psykologiundervisningen på slutten av arbeidsdagen. Prest og terapeut Leif Jon Paulsen holder et engasjerende foredrag om misunnelse. Han sier at det hebraiske ordet for misunnelse – *quinah* – har en bredere klangbunn enn hos oss, og kan bety det samme som «lidenskapelig»; en urkraft eller en energi. Forstått på denne måten blir det lettere å se at misunnelsen – på sitt beste – kan motivere oss til å vokse og

**EN Plass I SOLEN:** En situasjon som bør påkalle takknemlighet? Ikke nødvendigvis for den som tar solvarme dager som en selvfølge.



til å oppnå resultater, men at den også – på sitt verste – kan drive oss til hat, sjalusi eller fiendtlighet.

Paulsen refererer videre til den israelske psykologen Avi Berman, som mener at tidlige relasjonserfaringer er avgjørende for hvilken retning denne energien tar (Berman, 1999). Noen utvikler tidlig en tillit til egen «berettigelse» (entitlement) og tillit til egen evne til å matche den Andre. For disse vil misunnelsen bli en naturlig drivkraft som ligger som et bak-teppe for interesse, iver og naturlig lidenskap.

Men tilbake til takknemligheten: Jeg spør om ikke takknemlighet kan være det motsatte av misunnelse? Jo, det kan det, om vi tolker begrepet litt vidt og lar takknemligheten omfatte både gleden over å ha og gleden over å gi, og at takknemlighet innebærer livsglede i forlengelsen av dette. Gjennom denne tanke-rekken får jeg kanskje svaret på spørsmålet fra i morges: Vilkaene for at et voksent menneske skal føle takknemlighet, er at kravene om mat og omsorg ble møtt da det var spedbarn. Takknemlighet er et resultat av at man tidlig fikk spise seg mett; at man som voksen ikke har «utestående fordringer». Den grunnleggende misunnelsen må altså «temmes» eller ledes inn i et spor som gjør at tilfredshet og takknemlighet likevel vokser frem.

Men kan det være sant at mennesket er grunnleggende misunnelig, og at takknemlighet bare kan utvikle seg dersom alt blir «lagt til rette» for det?

### Vår opprinnelige natur

Både i kristendommen og i psykologien er det som om vår opprinnelige natur er preget av onde krefter. Vi tenker for eksempel på fødselsøyeblikket som det første traumet. Barnet blir født, frustrasjonen blir født, misunnelsen oppstår, og grunnlaget for en personlig utvikling er lagt. Men barnet levde jo før det ble født også. Det levde da det fikk sitt første måltid. Så hvorfor ikke starte der? Fostret suger til seg næring, omsorg, varme. Det er i ett med seg selv. Sinn og kropp er som hånd i hanske, synkronisert. Takknemlighet blir født, og gir opphav til godhet, kjærlighet og et ønske om å gi noe tilbake.

I dette bildet er det vel nærliggende å tenke at barnet er grunnleggende takknemlig helt til forstyrrelser gir opphav til misunnelse eller sjalusi?

En kollega minner om at små barn helt ned i ettårsalderen ofte vil gi foreldrene en gave. De vil *gi* noe. Jeg kan ikke huske at dette har blitt vektlagt noe særlig i psykologutdanningen min. At man skal vektlekke den grunnleggende gavmildheten til pasienten? Det har jeg ikke hørt om.

Man skal jo erkjenne sin egen aggresjon, men skal man erkjenne sin egen godhet eller gavmildhet? På samme måte er det med mange slike motsetninger: Man skal erkjenne sine tap, men skal man erkjenne det man har fått? Man skal erkjenne sine krenkelser, men skal man virkelig erkjenne at man har opplevd å få ros og anerkjennelse?



**TAKK FOR MATEN:** Barnet er sultent. Barnet får mat. Barnet føler takknemlighet. Er det slik at barnet er grunnleggende takknemlig helt til forstyrrelser gir opphav til misunnelse eller sjalusi?

Nei, det blir en tanke naivt, nesten litt umoralsk? Rekkefølgen blir feil. Umøtte behov skal erkjennes før man eventuelt skal snakke om møtte behov? Det er altså erkjennelsen av det vonde som er vilkåret for takknemlighet. Og så: Etter erkjennelsen av de umøtte behov, kommer siden takknemligheten av seg selv? Det virker som om vår vestlige psykologi bygger på dette premisset: At takknemlighet er noe som oppstår så å si av seg selv – og ikke anses som en evne som skal fremleskes eller øves opp.

### Foredle takknemlighet?

Det eneste eksempelet jeg kjenner på at man aktivt prøver å foredle eller «trene på» takknemlighet, er en beskrivelse av den japanske terapiformen morita i en tidsskriftartikkel fra 2005: «Terapeuten oppfordrer pasienten til å reflektere over det gode som han eller hun har mottatt fra de nærmeste personene i sitt liv. Mens pasienten tenker på én og én person om gangen, gjøres disse til gjenstand for me-

ditasjon (zen-meditasjon). Hensikten er å oppnå en følelse av glede og takknemlighet overfor disse personene.» (Hjertnes, Lindstrøm og Sam, 2005)

Dette høres jo meget eksotisk ut. Hvis vi gjorde dette i en norsk psykisk helse-sammenheng, tror jeg mange ville ha reagert. Ja, også jeg ville ha vært skeptisk. Jeg ville nok ha tenkt at det er en fare for at takknemligheten som man aktivt «tvinger fram» eller «øver opp» bare blir en fortrenning av den «egentlige» sorgen, savnet og sjalusien som kom først.

Men er ikke det motsatte like mulig? At erkjennelsen av alle «utestående fordringer» blir et hinder for å føle den grunnleggende takknemligheten? Er det slik at vedvarende opptatthet av egne frustrasjoner gjør en ute av stand til å se andres behov? Hvorfor fylles en ikke av takknemlighet etter å ha lyktes i å bearbeide tidligere opplevelser av savn? Jeg synes jeg har truffet flere som på tross av innsikt i selvopplevde krenkelser, fremdeles ikke føler et fnugg av takknemlighet!

### Mindfulness

Kanskje har vi noe å lære av den japanske terapiformen likevel? Østens forhold til psykisk helse blir nå for fullt brakt inn i vestlig psykisk helsevern, noe vi også ser spor av i vårt tidsskrift (Vøllestad, 2007, Holden, 2007, Berge, 2007, Gran, 2006). Under overskriften *Oppmerksomhetstrening* eller *Mindfulness* vektlegges begrepet aksept i større grad enn hva vi tradisjonelt er vant med. Man tenker at gjennom å akseptere tingenes tilstand, åpner det seg en mulighet for å sette pris på den. Gjennom å kreve forandring åpner man bare opp for mer og mer frustrasjon ovenfor virkeligheten. John Kabat Zinn skriver om å tre ut av *the doing mode* og inn i *the being mode* (Kabat-Zinn, 1996). *Mindfulness* er å gå inn i en annen modus; *the being mode*.

I samarbeid med pasienter på stressmestringskurs på Sola DPS har vi oversatt disse to begrepene til *må-modus* og *nå-modus*. Den vanlige dagen er for mange så full av *må-ting*. Alt blir midler for å nå andre mål. Kanskje var det *det* som var feil i morges? Jeg var i *må-modus*. Jeg tappet vann fordi jeg måtte lage kaffe fordi jeg måtte våkne fordi jeg måtte på jobb...

Noen kommer aldri ut av *må-modus*. Selv ferier blir noe de må gjennomføre fordi familien skal ha det hyggelig sammen. Til forskjell fra dette kan man forsøke å kultivere en *nå-modus*, der for eksempel ferien er noe som skjer, noe som skal oppleves – ikke gjøres. Det er en tilstand der du er og opplever. I denne tilstanden øker sannsynligheten for at en legger merke til det gode og vakre. Vår norske «Mindfulness-guru», Andries Kroese, kaller noen ganger denne tilstanden for *thankin-mode*; *takknemlighetsmodus*.

### Takk for maten

Spørsmålet var med meg med middagsbordet. Ungene spiste og sprang av gårde, fikk med seg et «hva sier du da?» på veien, og vi fikk et «takk for maten!» ut av munnviken tilbake.

Takk for maten. Der har vi den igjen. Hvor mange ganger har jeg sagt det? Og hvor mange ganger av de ti tusen har jeg faktisk ment det? Eller rettere; følt det. Følt takknemlighet for den maten jeg har spist. Jeg bestemmer meg for å prøve. Takk for maten. *Nå-modus*. Jeg legger merke til det som er min opplevelse akkurat nå; kjenner at jeg er mett, det er en varm, tung fornemmelse. Et snev av takknemlighet? Jo, absolutt!

Så kanskje vilkårene for takknemlighet er å skifte fra *må-modus* til *nå-modus*, fra gjøren til væren, fra å kreve en forandring til å akseptere det som er.

### Referanser

- Berge, T. (2007) Oppmerksomt nærvær. En fellesfaktor i psykologisk behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 858 – 859.
- Berman, A. (1999). Self-Envy and the Concealment of Inner Resources. *Israel Journal of Psychiatry and Related science*, 36: 203 – 214.
- Hjertnes, L., Lindstrøm, T. C., Sam, D. L. (2005). Østlige og vestlige psykoterapeutiske tradisjoner – forskjeller knyttet til mestring og kontroll. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42, 395 – 403.
- Gran, S. (2006). Jeg kan ikke ha det slik! Eller kan jeg det? – «mindfulness» og aksept i psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 43, 130–132.
- Holden, B. (2007) Aksept- og forpliktelsesterapi: en atferdsanalytisk psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 1118 – 1126.
- Kabat-Zinn, J. (1990) Full catastrophe living. The program of the stress reduction clinic at the

University of Massachusetts Medical Center. New York: Delta.

Vøllestad, J. (2007) Oppmerksomt nærvær. Meditative teknikker som utgangspunkt for psykologisk behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 860 – 867.