



FOTO CHRISTIAN HOUGE

Modne meninger

Psykoterapeut Christine A. Schjetlein er Mat & Helses nye faste spaltist.

transpersonligterapi.no
christineschjetlein.no

Serie

Lykken ligger kanskje ikke helt der du tror, på en endestasjon parkert hos partner, barn, eller i den nye bilen du har skaffet deg? Som en iboende kvalitet ved livet er den enkel og naturlig, hvis vi våger. Når du flyter totalt engasjert i det du holder på med, åpner du for godfølelsen, du skaper en lykkesmodus.

Jakten på lykken

Det er god grunn til å ta lykke på alvor, da altfor mange tall viser økende depresjon, særlig hos kvinner. Å være lykkelig er en navigasjonskunst. Evne å manøvrere seg mellom skyer av emosjoner som kommer og går på vår personlige himmel. Men, så lenge vi insisterer på å bli hengende ved i et skylag av gamle historier, blir det mye regn av tårer og lyn av tenners gnissel. Det hele beror på et holdningsskift, fra å se hver skydott som dagens pålagte humør, som om det var hellig, til å løfte nesene og se litt lenger frem og vite at du kan navigere gjennom skiftende vær. Utvider du perspektivet, ser du den blå åpne, grenseløse himmelhvelvingen som alltid er der, uansett vær.

Metaforer til tross er dette realiteter. I vår vestlige kultur har vi tendens til å identifisere oss voldsomt med meg og mitt, slik mister vi av syne at vi slett ikke er så ensomme og ulykkelige som vi skal ha det til. Vi gjør oss selv miserable med slike forestillinger, vi forteller oss selv historier om vår situasjon, som om de var skrevet i stein. Buddhistene har forsket i sinnets irrganger noen årtusen og hevder det hele beror på hva du identifiserer deg med, din adskilthet eller en større vev vi alle er del av? Vi er begge deler, både unike individ og enkle tråder i den større veven. Når vi glemmer det siste, gjør oss selv smertefullt ensomme.

Et sted å begynne er å trå ut av tankespinnere og finne igjen den indre synkroniteten mellom kropp, følelser, sinn og sjel. Slik kommer vi oss fri av stagnasjonen og inn i livsstrømmen. Har du noen gang blitt så oppslukt av noe at tid og sted forsvant og du kom

ut av din transe, ekstatisk glad og fornøyd? For min del har jeg f.eks. glemt meg selv dansende på en strand med musikk på øret helt i min egen verden av rytmer. Utvitende om at en flokk barnehagebarn med tanter var kommet til ble jeg formiddagens underholdning. Da jeg gløttet opp og møtte ca. 30 nysgjerrige blikk, var det bare å neie pent og late som jeg egentlig var på joggetur.

Overlevende barn fra krigen, Mihaly Csikszentmihalyi, psykologiprofessor og leder av *The Quality of Life Research Center* i USA, har med sin bakgrunn hatt gode grunner for å forske på hva som gjør oss lykkelige. Han fant at det er en flytemodus i idretten, gjerne kalt «sonen». Han stilte noen spørsmål: Hvordan kan vi utvikle denne flyten? Hvordan ha mest mulig av den i livet? Klarer vi å se ut over det personlige for å utvikle kunsten å være lykkelig?

Han har en liste med kjennetegn på slik spontan uanstrengt flyt:

- Vi er totalt involvert og konsentrert om det vi gjør.
- Det gir en følelse av ekstase – en utvidet, mer enn hverdagslig realitetsfølelse.
- Med en indre klarhet vet vi hva som må gjøres og hvordan gjøre det.
- I flyten føler vi oss avbalansert uten bekymringer for oss selv eller andre, en følelse utover vanlige egogrensener.
- Opplevelsen av å være totalt i nuet – tidløshet.
- Det som skaper flyt, er en glede i seg selv og gir motivasjon til å gjøre mer av det samme.

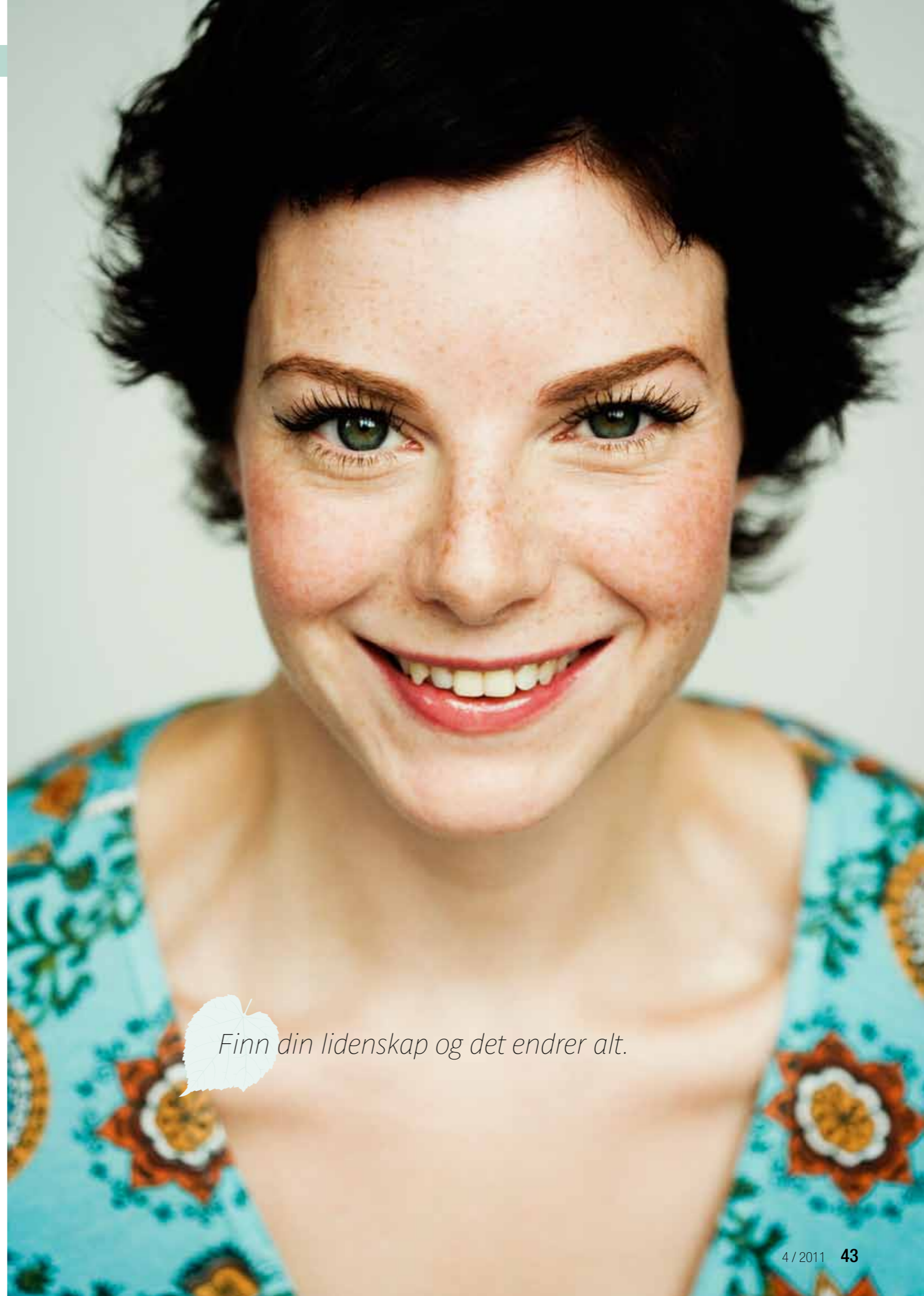
I en slik åpen tilstand er vi mest opptatt av selve utfoldelsen. I min erfaring er slik

kreativ flyt mulig helt inn i hverdagen. All full tilstedeværelse gir en grad av flyt i øyeblikket, slik jeg kan oppleve uanstrengthet i kontakten med mennesker, på jobb eller med venner, en kvalitet av åpenhet som når du tillater og våger den helt ut, gjør oss alle nytenkende.

Det skulle ikke være et voldsomt problem å stille oss inn på godfrekvensen, for vi er født søkende etter behag og glede, viser psykologisk forskning. Ca. 50 prosent av vår kapasitet for lykke ser ut til å være medfødt genetisk, de øvrige 50 prosentene er det stort sett ikke grunnlag for å si noe om, men noen undersøkelser peker i retning av at 10 prosent av vår lykke har med at basisbehov må dekkes – inntekt, trygghet, arbeid, helse, mat og tak over hodet. De øvrige 40 prosentene av lykkefølelsen henger sammen med hvordan vi tenker og takler livet.

Vi er mest lykkelige når vi glemmer oss selv i samspill med andre mennesker, enten det er i oppdagelse og læring, i sport eller i sex med en kjær. Alene er vi generelt ikke så lykkelige når vi forsøker å finne ut av oss selv og alt annet på egen hånd, hevder Nancy Etcoff, kognitiv forsker og professor ved Harvard Medical School, USA.

I vårt individualistiske samfunn kan dette være til ettertanke, at vi trenger å gjøre ting sammen og være mer åpne. Faktorene glede og lek er avgjørende. Det er også lidenskapen for det du gjør. Finn din lidenskap og det endrer alt. Å bestige et fjell på kortest mulig tid er en prestasjon, men å nyte fjellheimen sammen med kjære venner eller vilt fremmede i strålende påskevær kan være lykkebringende. mh



Finn din lidenskap og det endrer alt.

Takk for at du tok deg tid til å lese artikkelen min.

Er du nysgjerrig på å utforske dette temaet videre i relasjon til ditt liv?

Send meg en mail på christine@schjetlein.no, les mer på [websiden](#) min eller scan qr-koden under med kameraet på mobilen din for å komme direkte til websiden min.



Christine A. Schjetlein

Coach, Psykologisk Pedagog & Kursholder

Min ekspertise innen terapi og som kursholder er et resultat av mer enn 30 år innen selvtutvikling og mindfulness praksis. Du blir møtt i åpenhet og ærlighet. Utfra faglig tyngde inspirerer jeg med engasjement og humor.

Nysgjerrig på å høre mer om kreative tilnærminger til egenutvikling?

Les mer i artiklene og bloggene mine, eller ta kontakt for en time.

Christine A. Schjetlein