



LYKKEN ER...?

Hva er lykke og når er vi mennesker lykkelige? I denne artikkelen møter ny vitenskap gammel visdom.



Christine A. Schjetlein jobber til daglig med psykoterapi som transpersonlig terapeut og holder kurs med livspraksis.

Evnen til å være lykkelig ser ut til å ha likhetstrekk med en evne til å navigere. Lykke er ingen fast endestasjon. Vi er lykkeligst når vi er totalt involvert i det vi gjør og ikke opp tatt av oss selv. Når vi er i denne strømmen av engasjement sammen med noen eller fordypet i kreativitet, så opplever vi indre klarhet og uanstrengt motivasjon. Så lenge det flyter er vi lykkelige. 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?

Innen 2020 vil depresjon og angst, ifølge Verdens helseorganisasjon, være vår nest største livshemmende tilstand, så det er god grunn til å ta lykke på alvor.

Psykologien som fag ser ut til å ha konsentret seg mye om lykke i forhold til de ytre og fysiske faktorene i våre liv, suksess, økonomi, vår biologi og hvordan hjernen fungerer. Visdomstradisjonene, som buddhisme, fokuserer på det ikke-fysiske og metafysiske – hvordan vi opplever lykke i våre sinn og i vårt indre. Vi er ment å være lykkelig, sier Dalai Lama. Disse perspektivene har 2500 år mellom seg i tid, men de snakker om samme fenomen på forskjellige språk. Det nye er at de begynner å sammenfalle i oppfatning om at vår sinnstilstand er avgjørende for om vi er lykkelige.

Jeg har krav på lykke

Vi lever i en illusjon om vår rett til lykke – å la ”jeg fortjener det”. Denne myten i vår vestlige del av verden skaper tapere og tabuer, hevder forfatter av hverdagsfilosofi, Alain de Botton.

For ikke så mange hundre år siden var det gitt at Gud var i sentrum av våre liv. Med opplysningstiden satte vi oss selv og vår rasjonalitet i den Allmektiges sted og tok over som vår egen lykkes smed. Vi droppet ydmykhet for alt som kunne komme i veien – sykdom, tap, død, katastrofer, finanskriser m.m.

Vi lever i en myte om likhet, men ingen olabukse maken til Røkkes gjør oss til millionær. I media og bokhandelen finner vi to typer selvhjelpsbøker – hvordan lykkes med hva som helst, som oftest i betydningen penger og status og hvordan takle lav selvfølelse. I finanskrisens USA opplever skarer av mennesker at de faller fra sin klasse og mister ikke bare tilhørighet, men også identitet. Det er i virkeligheten like usannsynlig at alle kan bli en Røkke som at en leilending skulle kunne bli adelig i middelalderen. Denne misforståelsen skaper tapere.

I tidligere tider ble de uten midler omtalt som ulykksalige og ble tilgodesett tiende fra de bemidlete. I dag stemples du som taper og skam følger deg til sosialkontoret hvis du ikke lykkes. Det er blitt tabu å ikke lykkes når vi har ”alle muligheter”. Depresjon- og selvmordsstatistikken har aldri vært så skrikende. Vi har lagt en byrde på våre skuldre som Gud sannsynligvis aldri ville legge på oss.

Er det mangel på noe større i livene våre som gjør at vi mister perspektiv og fanges i en tranghet rundt vårt ego-liv med en oppblåst forestilling om vår egen betydning og makt? Selvsakralisering kalles det i religionspsykologien.

Suksess i samfunnet er et av målene på lykke i vår del av verden, men for å ”nå til topps” må du leve ensidig fokusert på ditt mål dvs. i ubalanse. Spørsmålet er hva er du villig til å ofre for å nå dit? Enhver toppidrettsutøver eller forretningskvinne som har lyktes har ofret noe. Hva har du å møte fallet med hvis du mislykkes?

Kanskje er det mest realistisk å være bevisst på om vi velger suksess eller balanse i livet? Det vesentligste er hva som gir deg mening, for i ettertid vil du vil helst ikke oppdage at du lyktes utfra samfunnets myter om suksess, mens du selv ble ulykkelig.

Brutto nasjonal lykke

Hvor mye er bærekraftig lykke?

Har vi bommet når vi utelukkende snakker om BNP (brutto nasjonalprodukt) og ikke inkluderer BNL – brutto nasjonal lykke? Per

Espen Stoknes fra BI, forfatter av ”Penger og sjel”, skrev i Dagbladet ifjor om økonomiske fagtidsskrifter som publiserer artikler om lykke, et tema som ikke engang eksisterte for ti år siden. Et mye diskutert funn har vært at folk i gjennomsnitt ikke blir lykkeligere når de blir rikere over tid. I fattige land hjelper BNP-vekst på lykken, mens i rike land har mer enn dobling av det økonomiske konsumet ikke gjort folk lykkeligere, hvis man skal tro på de langsiktige målingene.

På kvantitativt vis er det gjort ”studier med gjentatte målinger over dager og uker ved hjelp av håndholdte digitale enheter og mobiltelefoner”. I tillegg til egenscore, har forskere bedt andre mennesker angi hvor lykkelige de opplever at en person er, hvor ofte hun smiler etc. Fysiologer har målt stress- og hormonskonsentrasjoner, og nevropsykologer har målt hjerneaktivitet. Funnene samsvarer godt med egenrapportert lykkefølelse. Det forfriskende er når økonomen bekymret skriver: ”Slike funn undergraver selve det økonomiske fundamentet vårt samfunn er bygget på. Å ha BNL som styringsverktøy kan redusere presset for stadig høyere konsum. Politikken kan bli innrettet mer for livskvalitet og menneskelig utvikling enn mot økonomisk vekst”.

Lykkelig som fanten

I en liten håndbok jeg skrev i 2005, ”Rik som Fanten, kunsten å strekke pengene uten å strekke deg selv”, ville jeg bringe bevissthet inn i vårt forhold til personlig økonomi. Når lykken ikke ligger i lommeboken, må vi se andre steder. Hverken gammeldags gnier-sparing eller bevisstløs pengebruk gir oss det vi søker. Vi trenger en helt annen definisjon av rikdom skal vi finne lykken. Hva er viktig for deg (når grunnbehov er dekket)? Hvordan vil du prioritere det som har verdi for deg?

Jeg tror det må et skifte til – fra ytre kriterier til bevissthet innenfra i hver av oss. Vi må våge å løse på A4 tankegangen som rår i velferds-samfunnet vårt. Hva vil jeg med mine penger og hvorfor? Det gode liv innebærer å omdefinere og finne hva som er bærende i din lykke. →

Ikke fravær av ulykke

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

Overraskende studiefunn om lykke viser at den stort sett holder seg på samme nivå – de fleste mennesker sier de er lykkelige og at den ikke henger sammen med om du har lite eller mye elendighet i livet ditt, de to fungerer på hver sin skala.

Mindre elendighet betyr ikke mer glede i livet, bare mindre elendighet. Til gjengjeld liker vi gjennomgående dårlig å miste det vi har kjært i livet, vi er følsomme overfor alt som er negativt, fra ugreie kommentarer, spesielt fra partner, til tung kritikk. Det må fem gode kommentarer til for å veie opp en dårlig kommentar i nære relasjoner, viser psykologiske studier.

Lykke kan være så mangt, sier Nancy Etcoff, kognitiv forsker og professor ved Harvard Medical School, USA, men grunnleggende dreier det seg om sanselige gleder, moro, tilfredshet, lettelse, undring, ekstase, oppløsthet, taknemlighet, medlidenhet, stolthet, stolthet over barna våre og litt glede over andres lykke.

Vår tilknytning til og respons på naturen – på skjønnhet – er veldig viktig for oss, det har en rekreativ virkning, men grunnleggende er de fleste av våre gleder sosiale.

Vi er mest lykkelige når vi glemmer oss selv i samspill med andre mennesker, om det er i sport, i oppdagelse og læring, eller i sex med en kjær. Alene er vi generelt ikke lykkelige når vi forsøker å finne ut av oss selv. De fleste selvmord, viser studier av etterlattes brev, har en ting felles – ensomhet, sier Nancy Etcoff.

Hormonene bak lykke

I hjernen er det tre systemer som hormonet styrer vår lykke. Lysten (østrogen /testosteron), romantisk tiltrekning (dopamin) og tilknytning (oxytocin)

Vår ulykke som mennesker er at vi kan skille disse tre fra hverandre – ha sex med en mens vi er tiltrukket av en annen og knyttet til en tredje.

Når våre grunnleggende behov materielt er dekket, kan ikke lenger penger kjøpe oss lykke, tvert imot havner vi et besettende forbruk. Vi øker dopamin-effekten også, men



For mange valg torpederer vår lykke. Studier viser at ved begrensede valg blir vi mer fornøyde med det vi har enn når vi har mange valg og omvalgsmulighet. Flere valg fanger oss, færre valg gjør oss friere og lykkeligere.

ikke lykken.

Tidsperspektiv

Livet er en lang liste med fristelser, og vår lykke beror på vårt tidsperspektiv, hevder Philip Zimbardo, psykologiprofessor ved Stanford, USA, tidligere leder for amerikanske psykologers forening. I vår barndom klarer kun noen få av oss å utsette å spise opp alt godteriet umiddelbart, mens 2/3 av oss klarer ikke vente på belønningen en gang i fremtiden – vi *må ha nå*. Disse holdningene tar vi med oss videre i livet. Forskjellen er om vi er nåtidsorienterte eller fremtidsrettede.

Vi kan deles inn i tre kategorier:

- 1) De som henger i trekkene og tar valg ut fra tidligere erfaringer.
- 2) De som lever i nuet og vil ha umiddelbar tilfredstillelse (fatalister el. kontrollfreaker).
- 3) De som ser fremover og gjør antagelser om konsekvenser og det som vil komme (livsmål-orienterte eller transcendentalt rettet).

Den optimale fleksibiliteten mellom disse tidsperspektivene mener Zimbardo gir følgende "oppskrift": Vi trenger å være realistiske på tid og balansere perspektivene våre hvis vi vil være lykkelige. 1) Ha mye positivitet i ditt syn på tidligere erfaringer. 2) Moderat positivt syn på fremtiden. 3) Lev med moderasjon i nutid.

Til forveksling ligner dette på grunnleggende buddhistiske syn på tilværelsen – en gylden middelvei. Og kjent visdom om å være tålmodig, eller i Karen Blixens ord – ha motet til å tåle.

Hvilke liv er lykkelige?

I sammenlignende studier av lykkelige og ulykkelige er det en hovedforskjell: De ekstremt ulykkelige er også ekstremt ensomme, mens de lykkelige er ekstremt sosiale, fremholder Martin Seligman, grunnlegger av positiv psykologi, og leder av Positive Psychology Center ved University of Pennsylvania, USA.

Det finnes tre typer lykkelige liv:

- 1) Det nytende livet: Å ha så mange sanselige gleder som mulig og utvikle evne til å forsterke dem. En genetisk gave, men i pakken følger også at man med tilvenning til gledene raskere og raskere går lei og krever stadig påfyll av mer.
- 2) Det gode liv: Et liv i engasjement, om det er arbeid, evne til å være i flyt, kapasitet til å identifisere dine styrker og bruke dem for dermed å ytterligere øke evne til flyt. Bak-siden er at det ikke er gitt at man evner å nyte dette. En arbeidsnarkoman har det ikke nødvendigvis gøy eller noen glede av →

det han gjør.

3) Det meningsfulle livet: Innebærer å kjenne dine dyper evner og styrker og bruke dem til tjeneste for andre / noe større enn deg selv.

Spørsmålet blir hvor mye tilfredsstillelse gir hvert av disse livene? Hvilket er det "beste livet"? Studiene viser at søken etter nytelse gir nærmest ingen økning av tilfredshet i livet! Mens søken etter mening gir tilfredshet. Et meningsfylt liv i kombinasjon med et liv med engasjement, det gode liv, som det nest viktigste, gir oss det optimale livet.

Valgets paradokser

Jo færre valg jo bedre, spissformulerer Barry Schwartz, professor i sosial teori og forsker på samspillet mellom økonomi og psykologi, ved Swarthmore College, USA. Han understreker verdien av valgmuligheter, men påpeker i sin bok, "The paradox of choice", at i overflodssamfunn hvor vi tilbys full frihet og utallige valgmuligheter ser vi nesten epidemier av depresjon. Konvensjonell visdom forteller oss at jo flere åpninger for valg jo bedre, mens han selv konkluderer med at det gjør oss syke. For mange valg paralyserer oss, og vi blir psykisk utslitte. Det fører til at vi skaper oss skyhøye forventninger, som gjør valg til en tvilsom prosess. Og når vi mislykkes, ser ved det som vår egen feil. Han bruker enkle eksempler for å illustrere sine poeng, som hvilken olabukse eller salatdressing blant 27 man skal velge. Ved større valg, om religion, forsikringselskap, partner osv., viser han at problematikken forverres.

For mange valg torpederer vår lykke, fremholder han. Studiene viser at ved begrensede valg blir vi mer fornøyde med det vi har enn når vi har mange valg og omvalgsmulighet. Flere valg fanger oss, færre valg gjør oss friere og lykkeligere.

Hva gjør oss lykkelige?

Evne til å være lykkelig er noe ganske annet enn evne til å løse vonde psykiske problemer. I psykologifagets relativt korte historie innser man, ifølge Martin Seligmann, at man har vært for opptatt av å få folk opp fra minus til null, men glemte hvordan mennesker så skal klare seg, langt mindre leve et godt liv.

Utviklingen har vært fra vitenskap om mentale lidelser via sykliggjøring av pasienter til offerstatus, hvor man ikke har sett på hva som kunne gjøre livene deres bedre, og først i senere tid har oppmerksomheten vokst frem rundt det som kalles positiv psykologi.

Spørsmålene psykologien trenger å jobbe

videre med, mener Seligmann, er:

Hva er menneskers styrker og svakheter? Hvordan kan man best bygge på det som er godt i livet og reparere det verste?

Reparasjons-tankegang

Når man ikke ser etter feil og mangler som kan diagnostiseres, men hva mennesket faktisk har av ressurser, så snakker vi ikke lenger reparasjon, men utvikling og trening som livspraksis.

Som terapeut og kursholder i selvutvikling erfarer jeg i arbeid med mennesker at vi må ha begge perspektivene. Men, det er en viktig nivåforskjell som må tydeliggjøres. De større perspektivene, de åndelige, hvor den ubetingete lykken eksisterer, favner psykologiens domene rundt personligheten, ikke omvendt. Slik bl.a. bevissthetsfilosofen Ken Wilber skisserer dette i sine modeller.

Vi finner det vi ser etter, leter vi etter mangler blir de åpenbare, søker vi ressurser finner vi dem. Både psykologisk praksis og mange tilbud innen new age har en felles slagside – folk forblir opptatte av sine problemer og kommer ikke videre. Dette har vi råd til i vårt velferdssamfunn hvor 1/3 av statsbudsjettet går til helsevesenet og vi kan sykemelde oss og leve på NAV. Men finner vi løsninger på livet ved å fokusere på lidelsen? Må vi ikke se oss selv i et større perspektiv for å finne veien?

Hva er egentlig galt i våre vestlige liv? Tror vi virkelig på et liv i unngåelse av smerte, lidelse, angst, depresjon? Finnes det liv i verden hvor noen ikke erfarer det vonde?

Jeg ser det som en prosess for bevisstgjøring og utvikling av evnen til å leve med lidelsen – ikke som ofre, men som "spiritual warriors", for å bruke et godt new age-begrep. Et arbeid hvor vi smelter ned våre forsvarsverk og finner "loving kindness" for oss selv og andre, slik Pema Chödrön snakker om. Vi blir ydmyke overfor oppgaven å mestre livet som modne mennesker. Og, at vi utvikler en kapasitet til "one taste" i Ken Wilbers ord.

Det er ingen oppadstigende trapp med sikre trinn fra ulykke til lykke, fra vondt til godt, fra dårlig til bra. Vi har ingen garantier om at hvis man bare gjør det rette og er flink pike så ordner alt seg.

Ledende fagfolk innen psykologi og selvutvikling er idag voksne mennesker på 50+, og deres forskning og fokus preges av dette. Jeg synes de henter frem gamle verdier som moderasjon, middelvei, stå ved sine valg, ikke være grådige, være omsorgsfull overfor andre ikke bare tenke på seg selv, enkelhet, og ikke minst være nøysom med penger, som etterkrigsbarna vokste opp med. Vi vet hva de gir utfra sine erfaringer, men mer interessant for nyvinnig

av innsikt ligger i hva det er de ikke ser?

Unge mennesker idag lever under et tungt press av alt de "må" prestere – være vakker for å vinne alt, virke frie og fordomsløse seksuelt, skolefaglig bygge sin egen utdannelse utfra utallige valgmuligheter og for lite veiledning, og opprettholde imaget på nettet. I realiteten lever de med 1200 venner på Facebook og ingen å drikke kaffe med, som en snart 30-åring uttrykkte det. Hva trenger de fremover?

Kvanteskift

En flik av "elefanten" som jeg selv er opptatt av, er transpersonlig trening. Verktøy for livet. En begripelig hjelp til å håndtere svingninger mellom lidelse og lidenskap. Når det ikke ser ut til å finnes en lykkemedisin (eller foreldre som redder oss ut av uføret), må vi lære å navigere. Finne vårt indre stille punkt i stormene, et kompass vi kan styre etter.

Vi blir lykkeligst når vi finner den indre synkronisiteten mellom kropp, følelser, sinn og sjel. Den flyten omfavner at vi er både urmennesker, knapt én prosent forandret genetisk fra den gang vi bodde levde huler og levde av det vi fanget og plukket, og i tette små grupper av mennesker. Og, at vi er multi-tasking neocortex-hjerner med uant kapasitet. Vi trenger grunnleggende nærhet, vennlighet, fortrolighet, natur, skjønnhet, tålmodighet og tro på at vi ikke er eneansvarlig for alt som skjer oss. Samtidig med at vi utvikler oss med teknologiens utrolige muligheter.

Kognitiv forsker Nancy Etcoff kaller det et kvanteskift når både menns og kvinners verdier skifter fra selvcentrerthet til utvidet bevissthet som inkluderer medmennesker. Studiene viser at lykken øker. Verdien endres når eksempelvis menn skifter fokus fra rikdom til spiritualitet, fra eventyr til personlig fred, prestasjoner til familie, egen nytelse til Guds vilje, familie til vekst, moro til ydmykhet, selvpotatthet til trofasthet til andre, frihet til tilgivelse.

Kvinnens verdier skifter fra familiefokus til vekst, fra uavhengighet til selverdi, karriere til spiritualitet, tilpasning til lykke, kunnskap til personlig fred, selvkontroll til ærlighet, å bli elsket til tilgivelse, lykke til helse, rikdom til kreativitet.

Hvorfor er vi lykkelige?

Det blir presserende å finne ut av hvordan skape det kvanteskiftet. Dan Gilbert, psykologiprofessor ved Harvard, USA, har spurt om det er noen forskjell på ekte lykke og syntetisk lykke og lurt på hvorfor vi er lykkelige.

Syntetisk lykke er det vi skaper når vi ikke →

får det vi vil ha – og han hevder den er like ekte og varig som naturlig lykke. Naturlig lykke er det vi får når vi vil ha noe. Han poengterer at vi kan ha ”syntetiske” opplevelser inni hodet for vi prøver dem ut i virkeligheten – helt ulikt noe våre forfedre kunne eller dyr kan.

Forskning viser at et år etter at man har vunnet i lotto eller blitt rammet av en ulykke, så er mennesker like lykkelige. Forskjellen på følgene av vinning eller tap er mye mindre enn antatt! Med få unntak har livstraumer liten innflytelse på hvor lykkelige vi er – fordi lykke kan produseres ”syntetisk”. Dan Gilbert hevder vårt ”psykologiske immunsystem” hjelper oss til å føle oss bedre, vi vet bare ikke om det. Vi endrer det vi liker etter det vi faktisk får.

Frihet til å velge samsvarer med naturlig lykke, men ødelegger for syntetisk lykke, som fungerer best når vi har det som verst uten mulighet til noe valg.

Vi overdriver forskjellen mellom godt og dårlig – det er bare vår tenkning *om det* som gjør forskjellen. Det er ingenting galt i ha preferanser, men i vårt press fremover etter det vi vil ha ser vi ikke at vi med våre lengsler og bekymringer har mulighet til å skape det vi ønsker oss, hevder Dan Gilbert.

Lykken er å flyte

Hva gjør livet verdt å leve? Når føler vi oss virkelig lykkelige i våre normale liv?

Mihaly Csikszentmihalyi, overlevende barn etter krigen, idag psykologiprofessor og leder av The Quality of Life Research Center, USA, spurte disse spørsmålene og fant at vi er lykkeligst når vi er i flyt. Han gjorde studier av mennesker i kreativ aktivitet, som å skøyte, male, skrive o.l. og fant klare fellestrekk i deres beskrivelser av sine opplevelser.

Kjennetegnene på slik spontan uanstrengt flyt er:

- totalt involvert i det vi gjør / konsentrerte, i fokus.
- følelse av ekstase – å være utenfor hverdagens realiteter.
- stor indre klarhet – vite hva som må gjøres og hvordan gjøre det.
- vite at aktiviteten er mulig å gjøre og at ens kapasitet er tilstrekkelig for det.
- en følelse av avbalansert klarhet uten bekymringer for en selv eller andre, en følelse utover vanlige ego-grenser.
- tidløshet totalt i nuet.
- iboende motivasjon – hva som enn skaper flyt, er en glede i seg selv.

Han forklarer denne ekstatiske flyten med at vårt nervesystem bare kan prosessere 110 bites av info per sekund (Du kan ikke forstå mer enn ett menneske som snakker av gangen.

Normal forelesning = 60 bites /min). I tilstand av ekstase har vi ikke lenger mer oppmerksomhet til å føle vår identitet, kroppen vår eller verden rundt oss, dvs. vår normale eksistens.

Bevegelse

Paradoksalt kunne denne flyten kalles stille bevegelse. I egen erfaring er denne flyten en hovednøkkel til lykketilstanden. Mine opplevelser er mangfoldige – fra min tid som toppidrettsutøver, senere i 5-rytme-dans, i skrijving, i meditasjon, i seksuell intimitet, i dype nærstående samtaler, til og med under lesning av tekster som berører hjertet, som Rumis dikt! Det er ingen grenser for hvor flyten kan oppstå. Flyten er primært bevegelse, om den skjer inni deg eller gjennom deg. En aktiv, tilstedeværende handling hvor du flyter i noe mer enn deg selv. Og samtidig er det som ”du” er stille, mens alt annet beveger seg. Opplevelsen av ”selv” utvides og endrer seg til et fleksibelt felt – en sentrering uten lokalitet. Denne flyten er alltid fornyende, alltid i forandring og kan kun eies ved en kontinuerlig villighet til å la det som flommer, flyte gjennom deg. Evig eies kun det tapte, sier det gamle uttrykket – det er ingenting å holde fast i. Lykken er en iboende smak i denne tilstanden.

Loving-kindness

Hvordan opprettholde denne flyten, mer enn bare som engangsupplevelser?

Min buddhistiske favoritt, som kommer nærmest noe svar, er Pema Chödrön, nonne (tidligere gift og mor) og leder for Gampo Abbey i Canada. Hennes jordnære, varme, praktiske tilnærming holder mål i hverdagens virkelighet samtidig som hun har forankring i en lang dyper visdom.

Ikke overraskende finner jeg de beste rådene i boken, ”When things fall apart, Heart advice for difficult times”. Under kapittelet om hvordan jobbe med kaos gir hun en oppskrift:

- 1) Slipp alle historiene du skaper deg, slipp tankene *om* det som skjer, vurderingene, førdømmelsene og forestillingene om hvordan ting burde være.
- 2) Stopp-kampen, strevingen og sakne farten.
- 3) Pust og skift fokus fra bare å se deg selv til å se alle andre som også sliter. Bring inn medlidenhet.
- 4) Anerkjenn at lidelsen og mørket finnes - det er en grunnleggende energi i visdommens utfoldelse. Om vi ser det som helvete eller himmel er opp til oss.

Kan vi ikke bare slappe av og bli litt lysere til sinns, spør hun og på godt amerikansk vis tar hun lett på det og oppfordrer oss til å gi oss selv en pause og se litt humoristisk på livet.

Kunsten å være lykkelig

”Vi er lykkelige fordi det er vår (Buddha-) natur”.

En av de siste bøkene hvor Dalai Lama utdyper sitt livscredo er i samarbeid med psykiateren Howard C. Cutler i ”Kunsten å være lykkelig, en håndbok i å leve”.

”Det å oppnå sann lykke kan kreve at du må forandre livssyn og måten å tenke på, og dette er ingen enkel sak”, sier Dalai Lama. ”Det minner om å ta vare på kroppen. Du trenger en mengde ulike vitaminer og næringsstoffer, ikke bare en eller to.” På denne veien viser buddhistene til at mestring av de positive øvelsene (flere typer meditative øvelser) bevirker at negativ adferd avtar. Gjennom øvelse kan vi bevare et rolig sinn når det skjer noe opprørende. De negative virkningene på våre sinn flyter som på overflaten av et hav uten å nå ned i dypet.

Buddhismens grunnprinsipp er å kartlegge tanker som skaper ulykke. Og dermed ansees som skadelig å dyrke tanker som skaper lykke som forstås som fornuftige. Et sunt menneske er per definisjon medfølende, varm, og godhjertet åpen for sine medmennesker, som det møter med en følelse av vennskap.

Cutler viser til nevrologer som har dokumentert at hjernen kan utvikle nye mønstre, faktisk lar seg forme og forandre ved at vi endrer koblingene som svar på nye tanker og opplevelser. Ved å mobilisere tankene og tenke på en annen måte kan vi forandre nervecellene våre og måten hjernen fungerer på. Indre forandring kan begynne med læring av nye impulser og dermed gradvis erstatte negative med positive tanker.

Aggresjon er faktisk ikke medfødt, sier han og henviser til 20 forskere som slo dette fast i Sevilla 1986. Aggresjon er påvirket av et utall biologiske, sosiale og situasjonsbetingede og miljømessige forhold. Vi har *ikke* arvelig tilbøyelighet til å krige og være voldelige. Tilsvarende er vi visst ikke født egoister... Uegenntilleggende er del av vårt grunnleggende overlevelsesinstinkt. Cutler konkluderer, sammen med flere forskere, at vi grunnleggende er medfølende, ikke aggressive og egoistiske.

Felleskap og fortrolighet

På spørsmål om han er ensom svarer Dalai Lama nei. ”Jeg tror en av grunnene er at jeg betrakter alle mennesker fra en positiv synsvinkel. Jeg prøver å finne deres positive sider. Denne holdningen skaper øyeblikkelig en følelse av fellesskap, en slags samhørighet.”

Igen ser jeg i dette den aktive holdningen. Initiativet, hvor en selv faktisk bringer seg selv



ut av ensomhetens innelukkethet i adskillelse. Handlingen i seg selv blir bærende, skaper en god følelse nesten ubetinget av responsen fra andre, for du var først ute med å åpne for noe godt i deg selv.

Uten en eller noen få kjære å være fortrolig med, trenger vi å finne andre måter å være åpen med mange, hvis vi vil (over)leve. Enslige som prater med tyrkeren i grønnsaksbutikken eller blomsterdamen ned i gaten opprettholder et minimum av kontakt og kommunikasjon. Dalai Lama hevder adskillelse og mellommenneskelig fravær er selve menneskets opplevelse av frykt, tristhet og sorg. Fortrolighet er nærhet, selv om forskjellige kulturer til forskjellige tider har variasjon i hvordan de oppfatter fortrolighet. Vennskap kan gi fortrolighet, kollegaer i ærlig samtale kan fylle noe av behovet osv.

Kan vi utvide vår fortrolighet til å gjelde andre enn kjæreste, familie og venner (om vi har dem eller ikke)? Kan vi åpne for andre former for samvær som like givende?

Buddhismen går så langt som å si at medfølelse for andre, tross den ubehagelige følelsen det kan vekke i deg hvis du ikke liker vedkommende, tjener et høyere formål. Utvikler man medfølelse, forstår man lidelse. Fokuset er å skape samhørighet og engasjement. Er dette det høyere formålet og fokuset vi mistet når vi satte Gud til side og oss selv i hans sted?

Det ser ut til at vitenskapen kan vise at engasjert hengivent samvær med andre øker forventet levealder og generell livsglede. (Dette er målt ut fra verdier i spytt!). Uegennyttig livsstil skaper god mental helse. Undersøkelser bekrefter at de fleste føler seg lykkeligere.

Medmenneskelighet

Karen Armstrong, tidligere nonne, forfatter av bøker i komparativ religionsforskning og initiativtager til Charter for Compassion, stif-

tet 12. nov. 2009, understreker at *medfølelse* er fellesnevner for alle religioner. Gjør mot andre det du vil de skal gjøre mot deg, og tilsvarende; ikke gjør mot andre det du ikke vil de skal gjøre mot deg.

En av hennes ivrige støttespillere er Robert Thurman, professor i Indo-Tibetansk Buddhismen i USA (og far til skuespiller Uma) som snakker om compassion som *utvidelse av vår sirkel*. Dette er veien til lykke, uttrykker han med intenst engasjement.

Foruten buddhismen som tidligere munk, støtter Thurman seg til Einstein, som en av de første vitenskapsmennene som så hvordan mennesker er del av universet. Vår adskilthet er vår illusjon og vårt fengsel, skal Einstein ha sagt. Han mente det er vår oppgave å fri oss fra dette fengslet ved å utvide vår sirkel, vår rekkevidde av compassion utover nærmeste kjære til alt levende.

Navigasjonskunst

Ekte lykke er dypere sett ubetinget av andres respons. Lykken vi søker ligger i det transpersonlige, det som rommer mer enn bare "meg selv". *Lykke er en iboende kvalitet ved livet - enkel og naturlig.*

Vi går i ring når vi utelukkende søker den i egen nytelse og fyller opp med forestillinger om alt jeg vil ha nå. Slik blir vi selvsentrerte, blinde for veien vi alle lever i med hverandre. Ulykkelige fordi vi tror vi er ensomme, mens det er vi selv som har skilt oss fra andre.

Vil du lykkes, må du våge den, ved å åpne for den selv, underveis må du la en del misforståelser dø, som en "spiritual warrior". Dette skaper et kvanteskift i deg til en utvidelse av dine perspektiv. Du ser deg selv i andre og andre i deg selv – essensen av kjærlig vennlighet.

Lykken er å ha momentum. Kunne bevege seg på en glidende skala mellom ulykkelig og

lykkelig, hvor forskjellene blir som nyanser i et fargekart. "Same, same, but different". Organiske overganger uten noen stoppesteder. Det skrubber først når vi glir ut i grusen og ikke orker det som skjer i livet. Da griper vi til en forklaring, klammer oss til historien vår med velkjente fakta som vi repeterer som mantraer, og dermed befester vi vår egen lidelse. Kom deg opp igjen, finn diagonalgangen, stavgang for stavgang i løypa foran deg.

Lykke er evnen til å være sann, å kunne fordype det livet byr, det gir ro i seg selv. Tilstedeværende med villighet til å la alle følelsene skylle gjennom deg uten å prøve å manipulere tankestrømmen.

Lykke er å puste inn og ut. Tillate pulsen mellom utvikling og avvikling. Hvile i oppmerksomheten her og nå, mer enn i tankestrømmen, slik skaper vi pusterom mellom tankene og finner fred inni oss.

Lykken er et paradoks, for når vi rommer vår smerte, så oppslukes den og forsvinner i det store intet, mens vi opplever intens varme og utstråling av letthet og glede. (Akkurat som utstrålingen man kan måle rundt sorte hull når stjerner dør.)

Lykke er dedikasjon til egen flyt og evne til navigasjon. En kreativ holdning hvor du velger å skape, for du vet du dør hvis du holder fast ved det som har vært.

Det sies at man kan måle kjærlighets utstråling og finner at den svekkes med avstand, men at den ikke slutter. Er kjærlighet det som forbinder alt som gir oss denne følelsen av livet som lykkelig godt, meningsfullt tross alle odds? *Lykken er å erkjenne at vi er forbundet som tråder i en vev. Lykken ber om å bli levet.* ☘

Ny treningsgruppe starter i februar. For kontakt: christine@schjetlein.no
www.christineschjetlein.no