

Bør nevrotikeren lære å elske sin neste?

Geir Overskeid

Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

geirov@uio.no

Vi tenker gjerne på oss selv først. Det kan også gjelde dem som plages psykisk. Å lære nestekjærlighet kan med fordel bli en del av psykologisk behandling.

Takk til Guro Øiestad for nyttig tilbakemelding på en tidligere versjon.

Pierre Bérégoovoy var Frankrikes statsminister, Getúlio Vargas var Brasils president, og Pál Teleki statsminister i Ungarn. I vårt land ledet Ola Teigen AUF, Ole Richter var statsminister og Tore Tønne helseminister. Alle var de fremgangsrike menn, alle tok de sitt liv, og for alle synes vanære å ha vært en viktig årsak (Churchill, 1950/2005; Mitterand, 1993; Sørensen, 1984; Thorenfeldt, 2016; Vargas, 1954). Jens Stoltenberg sa i Tønnes begravelse: «Han opplevde ... å bli frarøvet sin ære. Det kunne han ikke leve med» (se Tore Tønne bisatt, 2003).

La oss våge et tankeeksperiment: Hva om disse mektige selvmordere hadde sittet i de samme stillinger, men bare ønsket ydmykt å tjene andre – ville de da ha satt seg i situasjoner der de tapte ære? Og dersom deres ære var gått tapt, ville det da betydd så mye? Kan man ydmyke en som alt er ydmyk? Tenk om tap av ære bare hadde vært *litt* mindre viktig for de ambisiøse menn hvis liv endte så galt – kanskje dumt, ja, synd, men til å leve med.

Meg i sentrum

Ordet «ære» har ulike nyanser. Vi holder oss til «anseelse, berømmelse, respekt, beundring», slik Bokmålsordboka definerer det. Spinoza hadde alt for lenge siden sitt å si om jag etter ære: «[T]rangen til å gjøre eller unnlate å gjøre noe bare av den grunn at vi vil behage mennesker, kalles *ærgjerrighet*», skriver han (1677/2002, 3p29s). «Den ærgjerrige ønsker ære mer enn noe annet», fortsetter Spinoza (1677/2002, 3p39s), og legger til at det er ikke noe slike folk «er reddere for enn skamfølelse».

Depresjon, så vel som mange angstlidelser, har blitt kalt «hyper-egoiske» – preget av et overdrevent fokus på en selv. Hos den engstelige: Hva kan skje med *meg*? Hva kunne andre komme til å tenke om *meg*? Hos den deprimerte: *Jeg* er en elendig person. Ingen liker *meg* (se Moore, Boren & Tangney, 2017).

Albert Ellis, grunnleggeren av kognitiv adferdsterapi, mente det viktigste han kunne oppnå som behandler, var en tilsynelatende liten ting: Å flytte det folk ser som forferdelig og uakseptabelt, over i en litt annen kategori – en der de samme tingene er synd, dumt, men til å leve med (Ellis, 2005). Kunne folk ha lagt litt mindre vekt på hva andre måtte mene om dem, og dermed hatt det bedre, hvis de hadde vært litt mindre opptatt av seg selv? Dette spørsmålet er stilt før, men viktige psykologiske tradisjoner har ikke alltid lagt vekt på å få nevrotiske pasienter til å tenke mindre på seg selv og mer på andre (se Moore et al., 2017; Vyskocilova, Prasko, Ociskova, Sedlackova & Mozny, 2015).

At vi ofte legger sånn vekt på hva folk måtte mene om oss (f.eks. Gilbert, 2007), henger sammen med antagelsen om at det fins et fritt handlende selv som kan bedømmes moralsk og rangeres på grunnlag av ytelse. Selv psykologer kan komme til å glemme at dette er en grunnleggende uvitenskapelig antagelse, slik for eksempel Charles Darwin innså. Darwin (1838/1974) påpekte også utvetydig hvilke konsekvenser som følger av en slik innsikt: «One deserves no credit for anything ... nor ought one to blame others.» Blant Vestens kloke hoder tenkte flere likeens, som Russell,

Schopenhauer og Spinoza (se f.eks. Clark, 2006). Og blant de ting som Freud og Skinner hadde felles, var deres determinisme og derav følgende avvisning av «fri vilje» (Daley, 1971; Skinner, 1971).

Hva om disse mektige selvmordere hadde sittet i de samme stillinger, men bare ønsket ydmykt å tjene andre

I alle kulturer er det likevel slik at visse former for adferd straffes og andre belønnes. Dermed er det ikke rart at en kan ha som mål å bli beundret og populær. Og det er vanskelig, og neppe heller tilrådelig, å overhodet ikke bry seg om hva andre måtte mene om en. Men for folk med angst og depresjon – «hyper-egoiske» lidelser, så vil noen kalle dem – kan det kanskje, som Ellis (2005) antyder, være mye å vinne på å gjøre andres oppfatning litt mindre viktig.

Ikke meg selv først

Jesus og Buddha er to kloke personer. De syns ikke folk skal tenke så mye på å gjøre godt inntrykk. De anbefaler heller fokus på vår neste, og kjærlighet til ham eller henne – radikal og ubetinget kjærlighet, nær knyttet til ydmykhet på egne vegne.

«Seeking happiness for oneself is doomed to failure, since self-centeredness is a major source of our discontent», skriver buddhistmunken og forfatteren Matthieu Ricard (2010, s. 10). «All the joy the world contains has come through wishing happiness for others. All the misery the world contains has come through wanting pleasure for oneself», sier den gamle buddhistiske teksten Bodhicaryavatara i en engelsk oversettelse (Shantideva, overs. 2006, s. 214).

Det er også viktig at man ikke bare skal sitte og ønske at andre var lykkeligere. Målet er å faktisk redusere virkelige lidelser i den virkelige verden hos alle vesener som er i stand til å lide (f.eks. Siegel, Germer & Olenzki, 2009).

«Gud står de stolte imot, men de ydmyke gir han nåde», sier Bibelen (Jak 4,6). Men ydmykhet betyr ikke å regne seg for idiot eller verdiløs. Selvdiggeren maser om hvor kul han er, men det er neppe særlig bedre å alltid kretse om sine dårlige sider. Det siste er da også knyttet til utvikling av depresjon (f.eks. Sakamoto, 2000).

Hvorfor sette andre først?

King (2016) konkluderer fra flere studier at å gi, være snill og hjelpe andre kan bidra betydelig til egen lykke. En slik studie ble gjort av Dunn, Aknin og Norton (2008). De ga en sum penger til forsøkspersoner, som så ble delt i to grupper, der de enten ble bedt om å bruke pengene på andre eller på seg selv. Folk gjettet at man ville bli lykkeligst av å bruke pengene på seg selv, men resultatet ble omvendt. De som brukte pengene på andre, følte seg signifikant lykkeligere. Forskere har senere funnet lignende resultater med mange slags mennesker i flere land, inkludert små barn (se Dunn, Aknin & Norton, 2014). Sjenerøs pengebruk synes å føre til en god sirkel: Bruker du penger på andre, vil du ofte føle deg lykkeligere, og det igjen kan øke sannsynligheten for at du blir mer sjenerøs i fremtiden (Aknin, Dunn & Norton, 2012).

Det er et sørgelig faktum at våre nærmeste ofte er dem som merker mest til våre vrang sider – så hva om man bestemmer seg for å være ekstra hyggelig mot kjæresten sin? Dunn, Biesanz, Human og Finn (2007) ba forsøkspersoner om nettopp dette, og fant at de som fikk denne instruksjonen, var lykkeligere etterpå enn de som behandlet partneren slik de pleide. Og mange typer snillhet ser ut

til å gjøre godt for den snille selv (Buchanan & Bardi, 2010). Weinstein og Ryan (2010) fant positive psykologiske effekter hos både hjelpere og dem som ble hjulpet. Men kan man velge, tyder funn på at det er bedre for ens psykiske helse å være den som hjelper, enn den som tar imot (f.eks. Thomas, 2009).

Å gjøre noe for andre ser òg ut til å virke som en buffer. Det kan hindre dårlige følelser i å ta overhånd, hvis du for eksempel skulle tenke negativt om deg selv (Grant & Sonnentag, 2010).

Å hjelpe andre har til og med vist seg å senke hjelperens blodtrykk (Whillans, Dunn, Sandstrom, Dickerson & Madden, 2016). Likevel er snillhet neppe svaret på alle ens plager. En metaanalyse har nylig sett på hvordan gode gjerninger kan virke inn på egen lykke. Funnene vekslet fra sterke til svake. Jevnt over så man en liten til middels effektstørrelse (Curry, Rowland, Zlotowitz, McAlaney & Whitehouse, 2018).

Ytre og indre kriterier

Mange tenker altså mye på hva andre måtte mene – og tror vi de andre ser ned på oss, kan det skape lidelse, og jamvel selvmord (Taylor, Gooding, Wood & Tarrrier, 2011). Får din gjetning om andres mening bestemme hvor verdifull du er, blir du langt mer sårbar enn om egne kriterier avgjør. Et eget, indre kriterium, som opplevelsen av å handle moralsk rett, kan virke helsefremmende, sier de som har undersøkt det. Å leve opp til en moralsk norm kan gi motstandskraft mot psykisk lidelse (f.eks. Sargent, Crocker & Luhtanen, 2006).

Konkurransen avgjøres via ytre kriterier. Å være konkurranseorientert er blant de egenskaper Crocker, Moeller og Burson (2010) mener kan true mental helse. De viser at den som lar ytre kriterier styre sin egenverdi, ikke bare er mer utsatt for psykiske lidelser, men òg for rusmisbruk. Istedenfor konkurranse, sier Crocker og hans folk, bør medfølelse få styre målene vi setter oss, for det fremmer psykisk helse mer enn andre mål.

Mye forskning støtter etter hvert Crocker og medarbeidere. Materialistisk orientering henger sammen med negativ selvvurdering, sier en metaanalyse (Dittmar, Bond, Hurst & Kasser, 2014) – og materialistisk orientering handler gjerne om status og selvilde. Et godt selvilde kan være vel og bra, men jakten på å oppnå det kan få lite tjenlige følger – for en selv og for måten man behandler andre på (Neff, 2011).

Poenget er at *jeg* er ikke så viktig, enten jeg nå er sånn eller slik. Det betyr i bunn og grunn svært lite om jeg skulle være bedre eller dårligere enn andre. Dette er imidlertid lett å si – særlig i en verden der den som yter bedre enn andre, får priser, ros og status, mens den som ikke duger, kan miste jobben. Så de som føler at alle er bedre og ingen liker dem – hva skal de finne på?

Det første er å ikke delta i en konkurranse man ikke har meldt seg på. Det andre er å klargjøre sine verdier og handle slik man selv holder for rett. Det du gjør, bør være gjennomtenkt, og du bør strebe mot ditt eget mål, ikke et du velger fordi folk rundt deg gjør det. Skulle du så komme til å tvile på deg selv, så har du grunnlag for å tenke: «Det jeg gjør, er rett.» Å vite at man handler riktig, kan ha voldsom kraft. Folk har gått i døden for det de ser som sant og rett – moralsk, religiøst eller politisk (se f.eks. Freud, 1965).

Rette verdier og mål

Men vi vet at det ikke er nok å bare si ting, eller tenke dem. Det er ikke nok å stå foran speilet og si «you can do it», hvis en liten stemme samtidig hvisker at du ikke duger. Det er derfor det er så viktig at ens verdier og de mål som følger av dem, er klare og gjennomtenkte. Og er de ikke det, bør de granskes

kritisk igjen. Det kan også ligge svært god støtte i å søke fellesskap med dem som deler ens egne mål og verdier.

Men hvilke mål skal man arbeide mot? Ikke sjelden mangler folk et avklart forhold til hva de måtte holde for basale verdier. Når de hjelpes til erkjennelse, viser det seg at i vår kultur vil det ofte være varianter av å ønske noe godt for andre (se f.eks. Vyskocilova et al., 2015). Hvis man ærlig søker å nå slike mål, kan det bli vanskelig å holde fast ved at man ikke duger eller ikke har verdi. Den som praktiserer kjærlighet til nesten, deltar ikke i en konkurranse om å fremme seg selv, men gjør så godt man kan for andres beste. Og vet man med seg selv at det er det man gjør – kan noen hevde at man ikke duger? Ut fra bredt aksepterte verdier kan man hevde det motsatte: Den som tenker først på andre, er et bedre menneske enn den som for det meste tenker på seg selv.

Allerede de gamle stoikere mente å vite at dyden er sin egen belønning, at det med andre ord gir glede å leve moralsk rett (se Sløk, 2016). Denne antagelsen støttes, som vi så, av gleden ved å være snill. Den ser også ut til å få en viss støtte fra studier av folk som bevisst prøver å leve etter moralske prinsipper (se Keltner, Marsh & Smith, 2010; Steger, Kashdan & Oishi, 2008). Folk kan nok finne glede, i hvert fall på kort sikt, også gjennom egoistisk nytelse – men den som trenger hjelp med psykisk helse, har vel ofte sett at målene man søkte, har gitt mindre lykke enn man hadde tenkt.

Det kan også være verdt å huske at få er så sterkt beundret som den som ofrer mye for sin neste – det er sånn helter gjerne opptrer. Det er ikke umulig å tenke seg, da, at den som arbeider for andre, kan få det godt ved tanken på at andre vil beundre en. Men her bør nok likevel den velmenende velgjører passe på litt, for begynner man å annonsere sine gode gjerninger (så folk skal se hvor bra man er), så er man i gang med det samme kjøret som man kanskje vil bort fra – plutselig er det igjen hva andre mener, som bestemmer din verdi.

Nestekjærlighet i behandling

La oss begynne med buddhistisk inspirert behandling. «Mindfulness», eller «oppmerksomt nærvær», er blitt utbredt – med altruisme, medfølelse og sjenerøsitet som viktige komponenter (f. eks. Binder, 2014). Likevel ser man ofte formuleringer som at «[t]he basic premise underlying mindfulness practices is that experiencing the present moment nonjudgmentally and openly can effectively counter the effects of stressors» (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010, s. 169). Dette er ikke galt. Likevel er det noe viktig som mangler. Man kan isteden hevde at det grunnleggende premiss er kjærlighet til nesten – men det er ikke med i sitatet over.

I den buddhistiske tradisjonen, der mindfulness-meditasjon inngår, er det få som vil mene at man mediterer mest for egen del. Det primære, er det vanlig å tenke, må alltid være ubetinget kjærlighet til andre. Det er kanskje ikke så rart, heller, at man tenker sånn, i en tradisjon som hevder at mennesker ikke engang har noe «selv», annet enn som en hardnakket og skadelig illusjon (se f.eks. Ricard, 2006).

I buddhismen har man gjerne vært opptatt av at målet er å meditere for å oppnå intens medfølelse – også med de verste blant oss (f.eks. Shabkar, ca. 1825/2013, s. 81). Tradisjonelt er målet for mindfulness-meditasjon å endre sitt stive sinn, slik at egen situasjon blir uviktig, mens andres lykke blir målet som overskygger alt. «The ultimate reason for meditating», påpeker Ricard (2010, s. 12), «is to transform ourselves in order to be better able to transform the world.»

Flere studier peker da også i retning av at folk ofte har sterkere empati når de har meditert over medfølelse (f.eks. Bibeau, Dionne & Leblanc, 2016). Den som måtte trenge hjelp, kan selvfølgelig innvende at gode ønsker har begrenset verdi, og at håndfast adferd teller mer. Det er godt, da, at det

fins evidens for at folk òg kan endre adferd i snill retning ved å meditere (f.eks. Condon, Desbordes, Miller & DeSteno, 2013), men her trengs, som det heter, mer forskning.

Bjørnetjenester er gjerne godt ment, og gode intensjoner betyr ikke alltid heldig utfall

Kognitiv adferdsterapi, spesielt i tradisjonen etter Albert Ellis (2005), har også hentet innsikt fra tenkere som Buddha og Lao Tsu. Lik Buddha, la også Lao Tsu (overs. 1972) vekt på ydmykhet og på at tanken burde rettes inn mot alle andre enn en selv. Mye av dette finner man da også igjen hos Ellis (2005, s. 44), som mener verdibeskrivende ord som «god» eller «dårlig» er uten mening hvis de brukes om mennesker. Folk ville være langt mindre emosjonelt forstyrret, hevder Ellis (2005, s. 44), hvis de kunne «give up all 'ego' concepts and ... have no 'self-images' whatever». Det er da også i den adferdsterapeutiske tradisjonen, særlig i «acceptance and commitment therapy», at behandlere nå mest eksplisitt søker å hjelpe pasienter ved å lære dem å la verdier bli styrende, ikke interessen for seg selv (f.eks. Eifert & Forsyth, 2005).

Å fremme ydmykhet og nestekjærlighet som primære mål for livet kan oppfattes kontroversielt blant psykodynamisk orienterte psykologer, all den stund det siden Anna Freud (1936) er tradisjon for å patologisere altruisme – en holdning til livet som anses som masochistisk. Som nevnt kalles pappa Freud gjerne determinist – en som avviser eksistensen av et autonomt selv som fortjener ære eller vanære for handlingene sine (se f.eks. Daley, 1971). Slik tenkemåte er fullt forenlig med grunnlaget for dette essayet. En annen lesning av Freud leder imidlertid til at psykoanalyse kan gi innsikt som fremmer en «autonomy of reason [which] confers on humans their sovereign free will» (Tauber, 2010, s. 6). Den psykodynamisk orienterte psykolog som tenker slik, burde likevel ikke finne det fremmed å fremelske ydmykhet og kjærlighet til nesten som livsmål for sine pasienter – særlig ikke hvis man mener altruistisk holdning og psykisk sunnhet kan la seg forene (se Seelig & Rosof, 2001).

Ulemper og mangel på alternativ

Men fins det ulemper som følger av å tenke mest på andre? Vel, bjørnetjenester er gjerne godt ment, og gode intensjoner betyr ikke alltid heldig utfall. Kanskje får din venn med dårlig boevne flytte inn hos dere – men det kan svekke familiens lykke mer enn det øker gjestens. Og hvis en kvinne kues av en mann hun vil hjelpe – hvor lenge er det verdt det?

Selv de beste blir dessuten slitne. Lykkeeffekten på hjelperen ser ut til å minske hvis det blir for mye av det gode (Windsor, Anstey & Rodgers, 2008).

Alternativet til å tenke mindre selvisk er dog bare mer av det samme. Plagede personer har gjerne prøvd å finne lykken ved å fokusere på seg selv. Når man ikke lykkes, kan det være lurt å prøve noe annet. Kanskje hjelper det å vende blikket utover?

Referanser

Aknin, L.B., Dunn, E.W. & Norton, M.I. (2012). Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13, 347–355.

Bibeau, M., Dionne, F. & Leblanc, J. (2016). Can compassion meditation contribute to the development of psychotherapists' empathy? A review. *Mindfulness*, 7, 255–263.

- Binder, P.-E. (2014). En grunnholdning av medfølelse. *Psykologisk.no*. Lastet ned fra <https://psykologisk.no/2014/10/en-grunnholdning-av-medfoelse/>
- Buchanan, K. E. & Bardi, A. (2010). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, *150*, 235–237.
- Carlsmith, K., Wilson, T.D. & Gilbert, D.T. (2008). The paradoxical consequences of revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*, 1316–1324.
- Churchill, W.S. (2005). *The Second World War* (bind 3). London, England: Penguin. (Originalen utgitt 1950)
- Clark, T.W. (2006). *Doubting free will: The argument from celebrity-authority*. Nedlastet fra www.naturalism.org/celebrities.htm
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W.B. & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science*, *24*, 2125–2127.
- Crocker, J., Moeller, S. & Burson, A. (2010). The costly pursuit of self-esteem: Implications for self-regulation. I R. H. Hoyle (red.), *Handbook of personality and self-regulation* (s. 403–429). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Curry, O.S., Rowland, L., Zlotowitz, S., McAlaney, J. & Whitehouse, H. (2018). Happy to help: A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. Lastet ned fra <https://osf.io/ytj5s>
- Daley, J. (1971). Freud and determinism. *The Southern Journal of Philosophy*, *9*, 179–188.
- Darwin, C. (1974). Old and useless notes about the moral sense & some metaphysical points. I *Darwin Online*. Nedlastet fra darwinonline.org.uk/ (Originalt notat skrevet 1838)
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M. & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *107*, 879–924.
- Dunn, E.W., Aknin, L.B. & Norton, M.I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, *319*, 1687–1688.
- Dunn, E.W., Aknin, L.B. & Norton, M.I. (2014). Prosocial spending and happiness: Using money to benefit others pays off. *Current Directions in Psychological Science*, *23*, 41–47.
- Dunn, E.W., Biesanz, J., Human, L. & Finn, S. (2007). Misunderstanding the affective consequences of everyday social interactions: The hidden benefits of putting one's best face forward. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 990–1005.
- Eifert, G.H. & Forsyth, J.P. (2005). *Acceptance & commitment therapy for anxiety disorders*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Ellis, A. (2005). *The myth of self-esteem*. Amherst, NY: Prometheus.
- Frend, W.H.C. (1965). Martyrdom and persecution in the early church: A study of conflict from the Maccabees to Donatus. Oxford, England: Blackwell.
- Freud, A. (1936). *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. Wien, Østerrike: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- Gilbert, D.T. (2007). *What is happiness?* [Videofil]. Lastet ned fra <http://bigthink.com/videos/what-is-happiness>
- Grant, A.M. & Sonnentag, S. (2010). Doing good buffers against feeling bad: Prosocial impact compensates for negative task and self-evaluations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *111*, 13–22.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A. & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *78*, 169–183.

- Keltner, D., Marsh, J. & Smith, J.A. (2010). *The compassionate instinct: The science of human goodness*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- King, V. (2016). *10 keys to happier living: A practical handbook for happiness*. London, England: Headline.
- Lao Tsu (overs. 1972). *Tao Te Ching* (G. Feng & J. English, overs.). New York, NY: Knopf.
- Mitterrand, F. (1993, 4. mai). Hommage à Pierre Bérégovoy. *François Mitterrand: Le verbe en images*. Lastet ned fra <http://fresques.ina.fr/mitterrand/>
- Moore, K.E., Boren, E.A. & Tangney, J.P. (2017). A clinical psychological perspective on hyper- and hypoeigoicism: Symptoms, treatment, and therapist characteristics. I K. W. Brown & M. R. Leary (red.), *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena* (s. 95–105). New York, NY: Oxford University Press.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1–12.
- Ricard, M. (2006). *Happiness: A guide to developing life's most important skill*. New York, NY: Little, Brown and Company.
- Ricard, M. (2010). *Why meditate?* Carlsbad, CA: Hay House.
- Rudd, M., Aaker, J. & Norton, M.I. (2014). Getting the most out of giving: Concretely framing a prosocial goal maximizes happiness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 54, 11–24.
- Sakamoto, S. (2000). Self-focus and depression: The three-phase model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 28, 45–61.
- Sargent, J.T., Crocker, J. & Luhtanen, R.K. (2006). Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 628–646.
- Seelig, B.J. & Rosof, L.S. (2001). *Normal and pathological altruism*. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 49, 933–959.
- Shabkar Tsogdruk Rangdröl (2013). Shabkar. I M. Ricard (red.), *On the path of enlightenment: Heart advice from the great Tibetan masters*. Boston, MA: Shambhala. (Originalen skrevet ca. 1825)
- Shantideva (overs. 2006). *The way of the Bodhisattva: Bodhicaryavtara* (2. utg.) (Padmakara Translation Group, overs.). Boston, MA: Shambala.
- Siegel, R.D., Germer, K.C. & Olenzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (red.), *Clinical handbook of mindfulness* (s. 17–35). New York, NY: Springer.
- Skinner, B.F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. Harmondsworth, England: Penguin.
- Sløk, J. (2016). *De store tænkere: Stoikerne*. København, Danmark: Lindhardt & Ringhof.
- Spinoza, B. de (2002). *Etikk* (R.H. Næss, overs.). Oslo, Norge: De norske Bokklubbene. (Opprinnelig utgitt 1677)
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42, 22–42.
- Sørensen, Ø. (1984). *1880 årene: Ti år som rystet Norge*. Oslo, Norge: Universitetsforlaget.
- Tauber, A.I. (2010). *Freud, the reluctant philosopher*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Taylor, P.J., Gooding, P., Wood, A.M. & Tarrrier, N. (2011). The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide. *Psychological Bulletin*, 137, 391–420.
- Thomas, P.A. (2009). Is it better to give or to receive? Social support and the well-being of older adults. *Journal of Gerontology*, 65B, 351–357.
- Thorenfeldt, G. (2016, 5. november). Sannheten bak «kronprinsen» Ola Teigens fall: KGB betalte AUF-medlem for å sverte ham. *Dagbladet Magasinet*, s. 18–28.
- Tore Tønne bisatt (2003, 3. januar). *NRK Buskerud*. Lastet ned fra <https://www.nrk.no/>

- Vargas, G. (1954). Carta testamento. *História Viva*. Lastet ned fra <http://www2.uol.com.br/historiaviva/>
- Vyskocilova, J., Prasko, J., Ociskova, M., Sedlackova, Z. & Mozny, P. (2015). Values and values work in cognitive behavioral therapy. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 57, 40–48.
- Whillans, A.V., Dunn, E.W., Sandstrom, G.M., Dickerson, S.S., & Madden, K.M. (2016). Is spending money on others good for your heart? *Health Psychology*, 35, 574–583.
- Windsor, T.D., Anstey, K.J. & Rodgers, B. (2008). Volunteering and psychological well-being among young-old adults: How much is too much? *The Gerontologist*, 48, 59–70.
- Weinstein, N. & Ryan, R.M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 222–244.