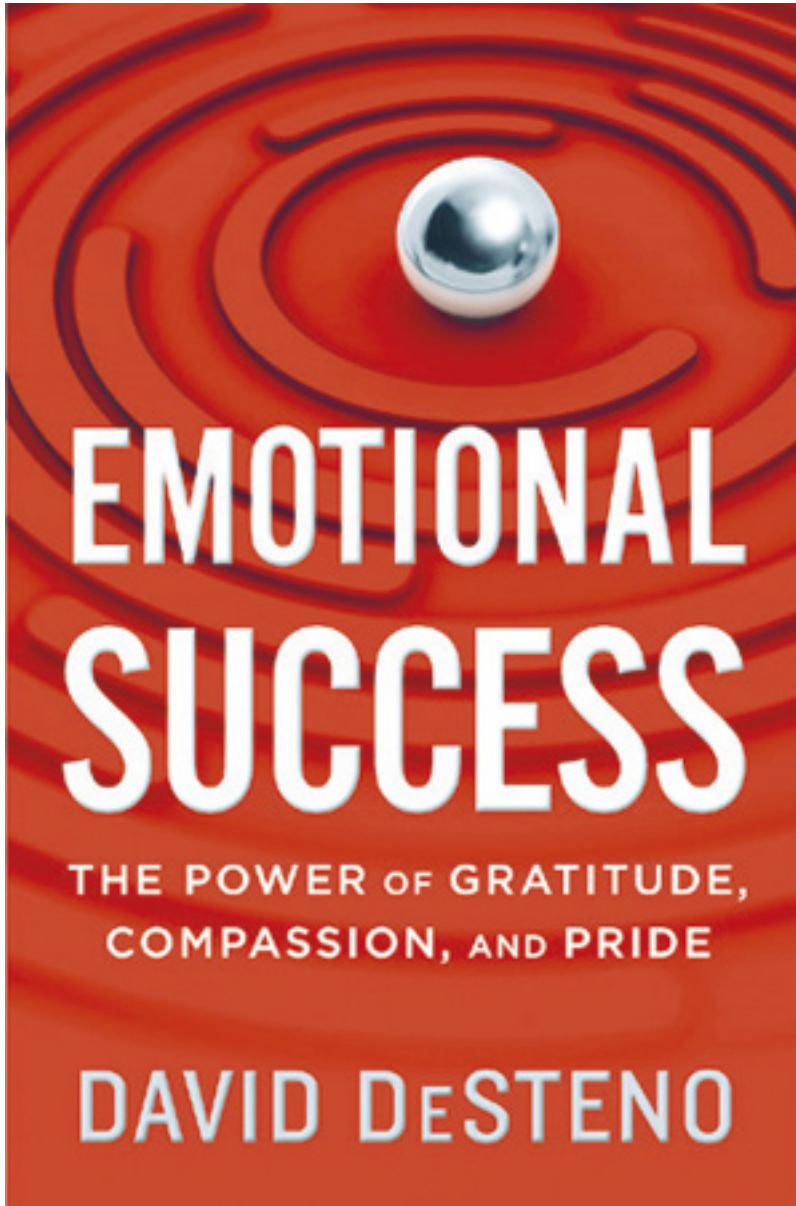


Gammel visdom med empirisk belegg

Sondre Risholm Liverød
psykologspesialist, WebPsykologen.no

Nok en gang har Buddha- og vennligstemt Jesus-filosofi blitt evidensbasert. Det styrker min terapeutiske selvtillit.



DAVID DESTENO *Emotional Success: The Power of Gratitude, Compassion, and Pride*. Eamon Dolan/Houghton Mifflin Harcourt, 2018.

Du kan ha store planer om å endre kosthold, trene mer, jobbe mindre eller generelt sett leve mer i pakt med dine verdier og ambisjoner. Det krever selvdisciplin, og man har tradisjonelt sett tenkt at det handler om viljestyrke. Kanskje er det ikke slik, i hvert fall ikke hvis vi skal tro den nyeste boken til psykologiprofessor David DeSteno (2018) ved Northeastern University i Boston. Han argumenterer

for at viljestyrke er et svakt utgangspunkt for å lykkes, mens følelsen av takknemlighet, medfølelse og stolthet seiler opp som avgjørende faktorer.

Som psykoterapeut på en allmennpsykiatrisk poliklinikk møter jeg et bredt spekter av pasienter. Mange av dem sliter med evnen til å tåle motgang, stå i vanskelige situasjoner og forsere hindre for å nå langsiktige mål. Endring krever iherdig innsats over tid, og mange faller raskt tilbake i gamle mønstre og vaner. Jeg driver primært med gruppepsykoterapi for personlighetsforstyrrelser, men har også en treningsgruppe, en psykoedukativ gruppe og en mindfulnessgruppe. Jeg forsøker å motivere pasienter til å delta i flere grupper samtidig, da jeg opplever at de som jobber på flere arenaer kommer seg raskere og gjør større og mer varige fremskritt. For eksempel erfarer jeg at psykoterapi i kompaniskap med mindfulness er langt mer terapeutisk potent enn psykoterapi alene. Siden jeg ikke forsker kan jeg ikke dokumentere dette, men hver gang jeg kommer over bøker og artikler som kan understøtte min fornemmelse, så blir jeg fornøyd.

«Smittsomme» følelser

DeStenos bok *Emotional Success: The Power of Gratitude, Compassion, and Pride* kom ut på nyåret i år. Om ikke den direkte støtter min kliniske praksis, så gir den meg flere argumenter for å jobbe gruppebasert og drive mindfulness som en supplerende intervensjon. I boken dykker DeSteno blant annet ned i litteraturen som omhandler medfølelse og takknemlighet. Med forankring i evolusjonspsykologi hevder han at prososiale følelser utviklet seg for at vi skulle klare å motstå umiddelbare fristelser til fordel for et mer langsiktig mål. Tradisjonelt sett har vi tenkt at mye viljestyrke er viktig for å lykkes. Vi kan tilstrebe viljestyrke ved å bite tennene sammen, men de fleste av oss gir opp nyttårsforsettet før vi ser enden av januar. Viljestyrke er med andre ord et svakt og ustabil utgangspunkt for å nå våre mål. DeSteno viser oss derimot at motivasjon og selvdisiplin for å nå langsiktige mål i bunn og grunn er knyttet til prososiale følelser. Dette er noe han demonstrerer ved hjelp av en rekke eksperimentelle studier og henvisning til menneskets utvikling. For å være en del av fellesskapet må vi lære oss å ofre egne behov for et større gode. Dermed viser det seg at de som har «følelsemessig suksess» og når sine mål med god impuls kontroll og fornuftig planlegging ikke er de som krummer nakken for å unngå fristelser, men snarere er de som er takknemlige og føler med sine medmennesker.

DeSteno har gitt meg flere tanker om hvorfor mennesker klarer å gjøre viktige endringer i sitt eget liv når de er del av en konstruktiv flokk

Hans fremstilling viser også at viljestyrke er en flyktig følelse som kommer og går, mens prososiale følelser blir sterkere desto mer vi bruker dem. En annen fordel med disse følelsene er at de er «smittsomme». Dersom man tar seg litt tid til å tenke over alt det man er takknemlig for, og tar en pause fra fokuset på det man mangler eller det som er feil, vil man ofte oppleve at takknemlighetsfølelsen ledsages av sympati for de som ikke har like mye. DeSteno har god dokumentasjon for at en holdning preget av prososiale følelser er det beste utgangspunktet for å lykkes på de fleste områder i livet.

Flokken

DeSteno setter altså sin hypotese inn i en evolusjonspsykologisk kontekst. Han argumenterer for at mennesket er et sosialt vesen som overlever i kraft av sin tilhørighet i flokken. For at flokken skal fungere, må den enkelte være villig til å ofre noe for gruppas ve og vel. En gruppe fungerer dårlig dersom den består av en haug med egoister. Dermed har vi utviklet evnen til å utsette umiddelbare impulser og behov for å sikre gruppa som helhet på litt lengre sikt. Denne egenskapen er altså noe vi har tilegnet oss fordi sosial samhandling gagnar oss som rase. Vår evne til å tenke mer langsiktig, utsette umiddelbare behov, utøve selvdisciplin og ofre egne goder for å vinne noe i en tenkt fremtid, er altså egenskaper tett forbundet med våre sosiale forpliktelser, og dermed vil de samme egenskapene ha langt mindre kraft dersom de brukes kun for vår egen del. På et slikt grunnlag, supplert av en haug med underfundige eksperimenter, konkluderer DeSteno med at prososiale følelser knytter oss til fellesskapet og sørger for at vi lykkes med de målene vi setter oss. Når vi forsøker å nå våre mål alene, med viljestyrke som våpen, har vi langt mindre suksess. Dermed er du bedre tjent med å kultivere medfølelse, takknemlighet og omsorg for dine omgivelser dersom du vil lykkes i livet.

Når jeg leser boken til DeSteno, tenker jeg på Dalai Lama som stadig forteller oss at vi bør meditere på kjærlighet og medfølelse, noe som gir mening i denne konteksten. Det er vel heller ikke uten grunn at Jesus var så opptatt av å være raus, kjærlig og medfølende.

Takknemlighet

Det neste spørsmålet er hvordan vi skal kultivere medfølelse og takknemlighet i et samfunn som ikke praktiserer buddhisme eller tenker så mye på Jesus. I denne sammenhengen nevner DeSteno spesielt to disipliner som kan vise til gode resultater. Flere studier viser at meditasjon eller mindfulness kan stimulerer prososiale følelser. Evnen til å hvile som en observatør til vårt indre liv, og avsløre hvordan tanker og følelser ansporer oss til en anstrengt livsførsel, er en viktig nøkkel til mentalt overskudd. I overskudd har vi mer å gi til andre, og vi kan løfte oss litt ut av et egosentrisk fokus til fordel for en mer altruistisk holdning, noe som altså er forbundet med det DeSteno kaller følelsesmessig suksess.

Dernest nevner DeSteno takknemlighetsdagbok som en øvelse med gode meritter. De fleste av oss er disponert for å tenke negativt, og vi er flinke til å se for oss hva som kan gå galt. Hvis du ber noen beskrive hva som kan skje i løpet av dagen for at dagen skal bli mye bedre, så kommer de ofte på to eller tre ting, men så er det stopp. Dersom du ber dem tenke over hva som kan gå galt før mørket senker seg, kan de holde på i timevis. Det er greit å være på vakt mot mulige farer, og det sørger for overlevelse. Når vi ser noe bevege seg i periferien, er det smartere å regne med at det er en løve og ikke bare en busk som blåser i vinden. Det er bedre å oppdage at det bare var en busk, enn å ignorere en sulten løve. Slike tendenser sørger for artens overlevelse, men det betyr også at mye av vår oppmerksomhet er farget av tenkning som grenser mot krisemaksimering. Det skaper stress og en mild panikk for å mangle noe hvis ulykken inntreffer, og det er ikke det beste utgangspunktet for raushet, medfølelse og omtanke for andre. For å endre fokus kan man med viten og vilje sørge for å legge merke til alt som er godt og alt man er takknemlig for. Dette er noe vi kan praktisere hver kveld i en dagbok, men det er også et perspektiv vi kan tilstrebe å ta med oss inn i hverdagen. Hver gang vi kjenner en «varm» følelse eller en form for takknemlighet og godhet for andre, kan vi legge merke til det. Hvis vi legger merke til det, kan det hende at følelsen blir værende i 10 sekunder istedenfor 5, og det er tross alt dobbelt så lenge.

Mental styrketrening

I en samtalegruppe på 20 pasienter hvor vi diskuterer psykologi og filosofi (jeg kaller det biblioterapi) har jeg skrevet en oppsummering av DeSteno sin bok og delt ut til pasientene. I denne gruppen leser vi nye artikler og boksammendrag hver eneste uke for å se om psykologisk teori kan fungere som et verktøy for å endre vårt eget liv. Flere artikler, psykologibøker og selvhjelpsbøker anbefaler oss å være mer takknemlige, og dermed har vi testet ut takknemlighetsøvelser i disse gruppene over lengre tid. Forbausende mange opplevde at bevisst oppmerksomhet på takknemlighet endret livet deres ganske dramatisk. Siden jeg selv gjør de samme øvelsene som jeg pålegger pasientene, var jeg også litt forbløffet over takknemlighetsdagbokens kraft, ettersom jeg hadde avskrevet dette som et litt billig selvhjelpstriks.

Både øvelser i mindfulness og takknemlighet har jeg begynt å betrakte som mental styrketrening. Jeg tror ikke at vektløfting gir meg kraftigere muskler over natten, men på sikt er det bra for min fysiske helse. På samme måte tenker jeg at oppmerksomhetstrening og et mer bevisst fokus på takknemlighet er to måter å løfte mentale vekter på som i lengden vil styrke min psykiske helse. For mange pasienter tror jeg det kan være et vesentlig supplement til et mer tradisjonelt psykoterapiforløp.

Psykologisk universitet

Selv om boken til DeSteno forteller omtrent det samme som mange av de store visdomstradisjonene har fortalt oss i tusenvis av år, likte jeg boken veldig godt. Den er full av mer eller mindre smarte eksperimenter som belyser effekten av prososiale følelser. DeSteno føyer seg dermed inn i rekken av psykologer og forskere som gir gammel visdom «empirisk» belegg, og dermed styrker min terapeutiske selvtillit når jeg implementerer denne typen øvelser som ledd i behandlingen ved DPS Solvang i Kristiansand. Nok en gang har Buddha- og vennligstemt Jesus-filosofi blitt evidensbasert.

Som gruppeterapeut i ulike typer grupper er jeg opptatt av å lage gode miljøer for forandring. Jeg liker å se på vår virksomhet ved gruppeterapeutisk poliklinikk som et «psykologisk universitet» hvor vi deltar i forskjellige sammenhenger for å skape endringer i eget liv. Jeg opplever at en god gruppekultur har enorm terapeutisk kraft, og DeSteno har gitt meg flere tanker om hvorfor mennesker klarer å gjøre viktige endringer i sitt eget liv når de er del av en konstruktiv flokk.