



ANNE MARIT HJELME
ANSVARLIG REDAKTØR

INGRID AASEN WERNES, STUDIO 1 FOTOGRAFENE

Takk & takk

Jeg hadde ikke trodd at små ting skulle gi meg så stor glede. Som det at jeg kan gå på butikken og handle. Gå en tur i skogen uten munnbind. Og at jeg har sertifikat og kan kjøre bil litt rundt omkring. Men det gjør det. Takk.

Vi søker og jakter på et liv uten for mange bekymringer, en tilstand av ro og sjelefred. Det er menneskelig. Lykke kommer med bekreftelse, anerkjennelse, trygghet og mestring. Og, ikke minst, takknemlighet.

I gledens og lykkens land ligger behovet for frihet. Det er selve meningen med livet. Vi bygger vår identitet rundt ønsket om å være lykkelige og ha det godt, og jobber hardt i den ytre og indre verden for å skaffe oss nettopp det gode livet. Alt dette har vi måttet redefinere og se på med nye øyne nå i pandemien. Takk for det!

Det raser mange deilige tanker gjennom mitt hode når jeg smatter på lykkeordet, og jeg kjenner at det får sving på følelseslivet. For lykke er tett bundet opp med biologiske prosesser i kroppen – ikke minst hormoner. Lykkefølelser henger sammen med flere hormoner og signalstoffer i hjernen, deriblant dopamin. Dopamin kalles ofte belønningshormon, fordi det regulerer kretsene for motivasjon og belønning i hjernen. Dopamin utskilles når vi spiser, sover, har sex – og når vi presterer høyt. På denne måten

stimulerer hjernen mennesket til å gjenta ønsket aktivitet.

Selve lykkefølelsen kommer jo ofte i små korte, intense glimt. Eller den kan oppleves som en mer stabil og varig psykisk tilstand. Men uansett er det bare du selv som har svaret. Det som virker for meg, virker kanskje ikke for deg. Derfor er det en fordel å ha selvinnsett og lytte til sitt indre. Observere og kjenne etter. Å være til stede i øyeblikket og faktisk registrere ting som skjer rundt deg. Virkelig være til stede, med alle sansene og ditt åndsnærvær. Være oppmerksom.

Jeg har trent og øvd på dette i årevis, mens jeg stadig løp fortere og fortere. I hamsterhjulet mistet jeg nåtiden, alltid på vei mot noe i fremtiden. Så stengte Norge ned. Det gjorde virkelig vondt! Og det er ikke over ennå. Livene våre er satt på vent og den individuelle friheten er tatt fra oss. Vi tilbringer mer tid hjemme og i nærområdet vårt. Bevegelsesmulighetene er så begrenset at innholdet i livene våre repeterer seg, blir monotone, forutsigbare og kjedelige.

Men midt oppi denne nye hverdagen er det rom for mer stillhet og sakte tid. Rom for å reflektere over hva livet handler om. Tid til å puste. Gå på tur i skogen og se årstidene skifte. Langsomme dager med mulighet for å observere og sanse, også til den indre dialogen i deg selv. Det er en ny lykke. Pur glede over et perspektivskifte, som kanskje ellers ikke ville funnet sted.

Pandemien er noe dritt, ikke tvil om det! Men takknemlighet er en dyd og edel vare. Det å være takknemlig over å være frisk. Over å bo i Norge. Ha en jobb. Ha barn og barnebarn som har det bra. Foreldre som er i live. Fire årstider. Koronaviruset har lært meg å bruke takknemlighetsbrillene oftere. Lært å sette mer pris på små glæder og registrere stundene med håp og lys. For de er der, midt i dette kaoset vi nå opplever. Kanskje ikke så lett å få øye på bestandig, og livene våre er svært ulike akkurat nå. Mange er mer ensomme og engstelige. Mange har mistet livsverket og jobbene sine. Andre har mistet sine kjære. Noen vet ikke hvordan de skal betale regningene sine. Mange har mistet livsgleden og er triste.

Men selv i den dypeste fortvilelsen er det mulig å rette oppmerksomheten mot de tingene som tross alt er bra. De bitte små hverdagsøyeblikkene. Så, takk for det.