

# Klar

*i øyeblikket*





Hva kan vi gjøre for bedre å takle en stresset hverdag? Forfatter Kjersti Wold tror stress skyldes at vi ikke klarer å konsentrere oss om det som fyller øyeblikket og peker på takknemlighet som en nøkkel til å være mer til stede i livet. - **Takknemlighet forløser en verdsettelse av livet** og en nærhet til det å være til, mener hun.

TEKST: ANDERS AUBERT

Er hverdagen din også preget av en endeløs rekke av ting du "må" eller "bør" gjøre? Har du tenkt over om tidsklemma kanskje først og fremst er en mental klemme? Kanskje er mange av våre gjøremål ikke så viktige når det kommer til stykket? Ofte tror vi at vi vil bli lykkelige bare vi får unnagjort alt vi har på programmet. Dette er sjelden tilfelle. Noen ganger er det nødvendig å koble helt ut og å spørre seg selv om hva som er viktig i livet.

### LIVET ER HER OG NÅ

– Mange av oss, kanskje de fleste, fordriver tiden med å flimre rundt i det som har vært - eller vi sitter fast i bekymringer eller forventninger til det som skal komme, sier Kjersti Wold. – Hver gang vi gruer oss eller dagdrømmer, er vi i fremtiden, hver gang vi ergrer oss over noe som har skjedd eller foretar en sødmefylt tankeflukt bakover, er vi i fortiden. Men det som er skjedd er borte, og det som skal komme er ennå ikke en realitet. Det eneste som dypest sett eksisterer er det en opplever AKKURAT NÅ. Dette er så enkelt, men samtidig så utrolig vanskelig å integrere i hverdagen.

– Alt stress, slik jeg ser det, er knyttet til at en ikke klarer å være i nuet. Enten stresser vi fordi vi skal rekke noe som er styrt av klokka, eller så er systemet vårt, fysisk og psykisk, stresset av erfaringer i fortiden. Erfaringer som ikke er bearbejdet og på ulikt vis forstyrrer livsflyten og tilstedeværelsen vår. Et menneske som har vært i terapi eller på annet vis har jobbet med sitt indre, vil i mine øyne ha mindre stress i systemet sitt, enn en som ikke har gjort noe innadskuende arbeid, mener forfatteren.

### TAKKNEMLIGHET SKAPER TILSTEDEVÆRELSE

Hvordan kan man trene på å være mer til stede i øyeblikket?

- Jeg tror det finnes mange måter å leve i øyeblikket på, det være seg følelsesmessig, fysisk eller åndelig. Det gjennomgående er at en må komme bak tankesurret og slippe bindingen til nåtid og fremtid. For meg er det å oppleve takknemlighet en fin måte å være i øyeblikket på. Takknemlighet kan ikke planlegges - plutselig er følelsen der - og takknemligheten jeg erfarte i går, gjelder ikke nødvendigvis for dagen i dag. Takknemlighet kommer i verdifulle glimt - men jeg tror det er mulig å trene opp evnen til å motta disse glimtene. En større grad av årvåkenhet er viktig. Du kan for eksempel avslutte hver dag med å oppsummere tre eller fem ting du har vært takknemlig for i løpet av dagen som har gått. Det kan være en særdeles liten og ganske ubetydelig opplevelse sett utenfra, men så lenge den gir en gjenklang følelsesmessig, er dette underordnet.

Takknemlighet kan for eksempel oppstå under sansing; som synet av mosens livsbejende grønne i en henvissende skog, det kan være et musikkstykke som blir spilt på radioen i det øyeblikk du er åpen for å bli berørt, det kan være noe et menneske sier eller gjør som du setter pris på - eller at du selv får komme gjennom med din egen kreativitet, kraft eller kjærlighet.



Hvordan kan man trene opp evnen til takknemlighet i relasjoner?

- Å gjøre "takknemlighetspunkter" til et lite ritual på sengekanten hos barn som skal legge seg, eller rett før leselampen slukkes i dobbeltsengen for kvelden, kan være nærrende både for den



### Kjersti Wold

Har utgitt 12 skjønnlitterære bøker og to fagbøker om kreativ skriving. Har 20 års erfaring med kurs for mennesker som ønsker å bli inspirert til å skrive og/eller gå inn i personlige prosesser. Holder årlig kurs på Kreta.

Se: [www.kjerstiwold.no](http://www.kjerstiwold.no)

enkelte og for relasjonen. Du kan også gjøre dette som en praksis for deg selv - kjøpe deg en vakker notatbok og skriv ned fem til ti takknemlighetspunkter hver kveld. Dette vil garantert virke selvforsterkende og gi et løft i hverdagen. Det er tusenvis av ting vi kan være takknemlig for i løpet av et døgn, og hver gang du registrerer at "dette er jeg takknemlig for", forløses en verdsettelse av livet og en nærhet til det å være til.

### VÆR BEVISST DE SMÅ TING

Er det lett å leve i øyeblikket i din jobb som forfatter?

- Å være forfatter er egentlig ikke noe blinkskudd dersom en ønsker å være i øyeblikket. Når jeg skriver, stikker jeg på et vis av fra her og nå og flyter inn i en form for oppdiktet verden. Jeg er derfor veldig bevisst på å kompensere dette ved for eksempel å gå tur hver dag, være til stede i hendene mine når jeg lager mat og å glede meg over synsinntrykk, sansinger og møter når jeg er utenfor skrivestua. Jeg tror nok at mange som er i stillesittende, mentale jobber sliter med de samme utfordringene som meg.