

Første bud: legg bort telefonen

Etter et halvt år sammen med det mest konservative Amish-folket i Canada, lærte Kjersti Balle Tharaldsen (37) hva et øyeblikk er. Nå har kunnskapen om «mindfulness» blitt til lærebok for unge.

Tekst: Tonje Pedersen. Foto: Jan Inge Haga.

Det var først etter noen uker i Amish-familien at Tharaldsen kjente det på kroppen for første gang. En grytidlig morgen gikk hun ut for å arbeide. Hun åpnet dørene til låven og ble plutselig bevisst en spesiell følelse. Her og nå. Øyeblikket. En tilstedeværelse hun aldri hadde merket før. Det var bare hun, naturen og arbeidet.

- I starten av oppholdet hadde jeg så mye teori i hodet. Jeg analyserte og noterte, tenkte på oppgaven min og fant vinklinger. Så skjedde det noe med meg. Amish-folket står opp med sola og legger seg når den går ned. Jeg gled inn i deres rytme og glemte teorien.

Tilstedeværelse

Hun var den siste i vennegjengen som skaffet seg mobiltelefon, hun tvinger samboeren til legge mobilen på vaskerommet og drømmer om en skjermfri uke. Stressmestring, tilstedeværelse og strategier for hvordan vi takler ulike situasjoner, er kanskje noen av de beste tipsene Tharaldsen kan gi oss for en travel førjulstid. For når arbeidsoppgaver skal avsluttes, julebord skal feires, kaker skal bakes og barna skal få morsomme opplevelser gjennom hele adventstiden, de perfekte gavene skal handles inn, store måltider skal lages, huset skal skinne og pyntes med like mange utelys som naboen, er det ikke mye energi igjen til selve julekosen.

- Selv sparer jeg en ferieuke til førjulstiden. Da gjør jeg alt jeg skal og stresser ikke. For meg ble det en viktig strategi for å unngå julestresset. Stress handler om at vi ikke føler at vi har kontroll. Vi må lære oss øyeblikkets stressmestring. Da slipper vi å dra med oss gammelt stress inn i nye situasjoner. Sett opp lister, prioriter og velg strategier som er gode for deg. Når du ikke rekker alt som er på lista, er det ingen som dør av det. Snakk til deg selv og fortell deg selv at det du gjør er godt nok.

Høye krav

Det er altså langt fra tilfeldig at sosialantropologen og pedagogen med doktorgrad i ledelse nettopp har valgt mindfulness som

tema for sin nye lærebok for unge. For samfunnet beveger seg i en vanskelig retning, mener Tharaldsen, med jag og høye krav til ungdom. Tøffest er de unge mot seg selv.

- Vi tenker ofte på vårt neste steg og planlegger sikkert litt ubevisst. Vi haster ofte videre etter å ha fullført et gjøremål. Mindfulness handler om det motsatte. Hvis du klarer å være til stede i øyeblikket, slipper du både stresset fra fortiden og stresset for framtiden og det som kommer.

I boka «Leve mer, gruble mindre!» gir hun ulike oppgaver om hvordan vi kan trene opp til stede-værelsen vår, samt stress mindre.

- Det handler om å lede oppmerksomheten din der du vil ha den. Tenk deg at du sitter i en viktig samtale. Hvordan er du til stede? Stopp opp litt. Tenk gjennom situasjonen du er i. Lytt. Led tankene tilbake til samtalen du er i, og glem det som skal skje om to timer. Første bud er å legge fra deg telefonen. Jeg skulle ønske folk var mer bevisst på når og hvordan de bruker alle disse duppedittene, nettbrettene og telefonene. Vi trenger ikke fange alle situasjoner med et facebookbilde. La facebook være for en stund og nyt øyeblikket i stedet.

Øyeblikket i fokus

Selv trener hun på tilstedeværelse flere ganger hver dag. Det er kanskje også grunnen til at folk føler hun virkelig er der i samtalen. Det gjør henne både konsentrert, lyttende og interessert, i tillegg til en person du gjerne vil snakke mer med.

- Jeg får ofte tilbakemeldinger på at jeg er behagelig å snakke med. Samboeren min sier at jeg lytter på ekte. I starten er det vanskelig, men etter en stund lærer du deg hvordan du skal gjøre det. Det viktigste er at du er bevisst på tilstedeværelsen din.





Kjersti Tharaldsen er opptatt av at folk skal skjønne at det de gjør ofte er godt nok. Særlig kan mange av dagens unge ha nytte av å senke kravene til seg selv, mener hun.

Tharaldsen er ansatt ved Dalane distriktpspsykiatriske senter, men bruker deler av tiden sin på forskning ved Universitetet i Stavanger. I 2012 disputerte hun med doktorgraden «Mindful coping» ved Universitetet i Stavanger. I studien så hun på sammenhengen mellom mindfulness og psykiske plager hos henholdsvis friske ungdommer og psykisk syke voksne. Hennes forskningskompetanse er knyttet til intervensjoner for mestring gjennom oppmerksomt nærvær («mindfulness»). Målgruppene er unge og voksne med psykiske plager, voksne med kroniske smerterelaterte plager, og barnehageansatte.

– Jeg er veldig opptatt av at folk skal skjønne at det de gjør ofte er godt nok. Vi må justere ned kravene vi setter til oss selv. Dette gjelder spesielt for ungdom som lever med høye krav til seg selv.

Det har gått 14 år siden hun dukket opp på et jorde hos Amish-familien for å spørre om hun kunne bo med dem. Etter et dagsbesøk, måtte familien tenke seg om. Tilfeldigvis trengte familien hjelp på gården, og Tharaldsen ble en av få i verden som noen gang har bodd sammen med de mest konservative av amishfolket.

– Du kommer innpå et folk som lever et helt annet liv enn deg selv. Og du må faktisk innse at de gjerne vil leve sånn også. Da jeg spurte Amish-søsteren min om hun ønsket å leve i min verden, svarte hun noe av det klokeste jeg har hørt: av samme grunn som du ikke vil leve mitt liv, vil jeg heller ikke leve ditt.

Når julen ringes inn i de mange tusen hjem, håper Tharaldsen at flere enn henne nyter øyeblikket fullt og helt.

– Glem det som gikk galt i går eller selskapet du skal ha i morgen. La fortid og framtid være som det er. Nå handler det om familien. Vær sammen med barna. Lytt til hva de sier. Led fokuset ditt inn i øyeblikket.

SLIK BLIR DU MER TIL STEDE I ØYEBLIKKET:

1. Gi stillheten større rom i livet ditt: For bare 10–15 år siden hadde vi mer naturlig stillhet i livene våre. Slå av mobiltelefonen og skjermene og vær litt i stillheten med deg selv.
2. Ta en ting (og en dag) om gangen: Vi tar ofte fortidens grublerier og fremtidens bekymringer med oss inn i de øyeblikkene vi erfarer. Forsøk å bare være der du er og gjøre det du gjør.
3. «Sjekk inn» med deg selv: Kjenner du etter hvordan du egentlig har det? Prøv å observere pusten din uten å kontrollere den. På den måten kan pusten hjelpe deg til å forankre deg i den mest stressfrie sonen du har tilgang på, nemlig nuet.
4. Gjør en ting hver dag med full oppmerksomhet: Velg en hverdagsrutine som du gjør daglig. La nå din fulle oppmerksomhet og alle dine sanser rettes mot det du gjør, mens du gjør det.
5. Gjør noe med det du kan gjøre noe med: Vi blir ofte stresset over følelsen av ikke å ha kontroll. Kontroll har vi uansett ikke over mye i livet. Velg dine kamper med omhu. Gjør det du kan, og la det være godt nok.

KJERSTI BALLE THARALDSEN:

- Alder: 37 år
- Sivil status: Samboer, en datter, og et barn på vei. I tillegg har mannen to barn fra tidligere.
- Aktuell: Nylig gitt ut læreboka «Leve mer, gruble mindre!».