

Mat og drikke

Teknologi

Forbrukslån

IKKE VÆR LIKEGYLDIG: Den amerikanske superbloggeren Mark Manson skriver i en ny bok at ... [Les hele](#)

Er du ofte stresset, irritert eller oppgitt? For å bli mer avbalansert og mindre stresset i hverdagen, bør vi lære oss å gi mer blanke i det meningsløse, mener eksperter. Her er deres råd for å bli et mer avslappet menneske.



Av Kari Byklum

23.01.19 04:20 | Oppdatert: 23.01.19 08:26

Gi blanke i ubetydelig ting, og bry deg mer om det som virkelig betyr noe, oppfordrer den amerikanske superbloggeren Mark Manson. Han mener vi står overfor en psykologisk epidemi som gjør at vi glemmer at det er normalt at livet stinker av og til.

«Å gi faen er ikke å være likegyldig; det er å være komfortabel med å være annerledes», skriver Mark Manson i boka *"Den edle kunsten å gi fn"*.**

Boka som har toppet Amazons mest lest-liste i over ett år, kommer i disse dager ut på norsk. Her forklarer Manson at han ikke vil lære leserne hvordan de skal vinne eller oppnå noe, men hvordan de skal tape og gi slipp, og på den måten forstå hvordan de kan kvitte seg med alt unntatt det aller viktigste.

Når Manson oppfordrer leserne til å gi litt mer faen, bedyrer han at det ikke handler om å stille seg likegyldig, for det synes han verken er beundringsverdig eller selvsikkert. Han beskriver likegyldige folk som både apatiske og redde, og

bruker et eget eksempel for å forklare forskjellen:

LES OGSÅ (VG+)

Slik forbereder du deg: Samlivskrisen alle par må gjennom



– Velg hva som er viktig

«Moren min ble nettopp snytt for en hel masse penger av en nær venn. Dersom jeg hadde vært likegyldig ville jeg ha trukket på skuldrene. Jeg ble i stedet provosert og forbanna og sa: Nei, ikke faen, mamma. Vi får oss en advokat og tar rotta på denne drittsekken».

Manson understreker at han ikke var likegyldig, men ga faen. Han ga faen i om han kom til å ødelegge livet til denne fyren som hadde snytt moren hans. Han mener at ideen om å gi mer faen gir oss muligheten til å revurdere forventningene vi har til livet, samt velge hva som er viktig og hva som ikke er det.

VIL DU HOLDE DEG OPPDATERT?

Sondre Risholm Liverød, psykolog og spesialist i klinisk voksenpsykologi ved Sørlandet Sykehus, sier at det ikke er noe nytt i at vi bør bry oss mindre om det uviktige, det har blitt formidlet til oss i mangfoldige år.

Men han mener det er en livskunst å lære seg å endre forholdet til egne tanker, og sier at det tar lang tid å praktisere. For selv om vi mennesker vet mye om hva som er bra for oss, er det først når vi virkelig forstår hva som ligger i det, at det er mulig å endre kurs.

- Her er Mark Manson god. Han er på en måte vår tids prest ved å formidle at vi i altfor stor grad bryr oss om trivialiteter, og at vi dermed bruker for mye tid på det meningsløse. Han forklarer det på en lettfattelig måte som trolig kan gi noen en slags åpenbaring.

Risholm Liverød hevder at det er en treningssak å kunne skille det uvesentlige fra det vesentlige. Han sammenligner hjernen med en skog hvor det er lettest å gå i de opptråkkede stiene.

- Det er vanskelig å endre kurs, for da må vi lage nye stier. Men ved bevisst trening kan man øve seg til å se sitt eget vante tankemønster litt fra utsiden, og dermed justere deretter.

LES OGSÅ (VG+)

Ny rapport: Slik opplever skilsmissebarna delt bosted



Ikke tro for mye på tankene dine

Dette er svært viktig, for ifølge psykologen har gjerne de gamle og kjente tankene våre en tendens til å spille oss et puss.

- Vi tror for mye på våre tanker og følelser. Tankene våre forteller oss ofte bare et snev av sannheten, så det kan være lurt å ta dem med en klype salt.

Smertene våre er også i mange tilfeller installert i tankene våre, fortsetter han. Hvis vi lider og har det vondt, er det ofte fordi vi har fantasier og forestillinger om at noe er galt med oss, eller at det kan skje noe ille.

- Disse forestillingene blir en del av vårt operativsystem, og vår egen fortolkning av dem får oss til å leve som de er sanne. Men mye av dette er installert i oss og ikke nødvendigvis sant, og dermed er det ikke mye verdt. Derfor er det smart med en viss avstand til våre egne tanker, forklarer psykologen.

LES OGSÅ (VG+)

Nordmenn forteller: Derfor brøt vi med familien



Normalt at livet stinker av og til

I boka beskriver Mark Manson også hvordan egoet vårt kan bli mer fremtredende hvis vi blir for selvsentrente. Han hevder at vi står overfor en psykologisk epidemi som gjør at folk glemmer at det er normalt at livet stinker og at vi ikke alltid strekker til. Når vi forventer at livet alltid er fint og flott, vil vi ubevisst klandre oss selv når ikke det er slik. Dermed vil vi, ifølge Manson, føle at det er noe grunnleggende galt med oss, og så begynner vi å overkompensere for eksempel med heftig shopping eller beroligende piller.

Risholm Liverød mener forfatteren treffer spikeren på hodet når han hevder at

folk ofte blir for selvcentrerte – og at vi da kan bli lurt av våre egne behov til å tro at vi mangler noe.

– Når vi tror vi mangler noe for å kunne leve et bedre liv, blir vi lurt inn i et konstant jag etter dette. Det er denne lykkeforestillingen som Manson slår så bra i stykker.

LES OGSÅ (VG+)

Ti råd: Metoden som kan hindre skilsmisse



Hvis vi heller gir litt mer blanke i det rundt oss og øver oss på å agere i forhold til det som virkelig betyr noe, tror psykologen at vi vil føle oss mindre forsmådd.

– Forestill deg et arveoppgjør. Da kan man plutselig bli veldig opptatt av uvesentligheter, og en gammel vase kan få kjempestor betydning. Husk at det bare er egoet som lurer deg til å tro at du mangler noe, forklarer Risholm Liverød.

– Hvis det går galt i dag, får du sannsynligvis ny sjanse senere.

LES OGSÅ (VG+)

Ta testen: Skal du bli, eller gå fra forholdet



– Senk skuldrene

Psykolog Egil Arne S. Knutsen sier at altfor mange streber etter det perfekte. Han minner om at det er menneskelig å feile, og at man heller bør lære seg å ikke ta alt så tungt.

– Jeg vokste opp i en generasjon der vi ble fortalt at det er viktig å gi et godt førsteinntrykk og at det er vanskelig å endre på dette senere. Men dette er ganske stramt å leve opp til.

Han anbefaler heller å senke skuldrene og tenke som Alf Prøysen synger om i «Du skal få en dag i måra».

– Gi litt mer faen og ikke lev som om alt er like viktig hele tiden. Husk at hvis det

går galt i dag, får du sannsynligvis en ny sjanse senere, sier Knutsen.

LES OGSÅ (VG+)

Kvinne i usunt forhold: Jeg mistet meg selv



«Fight or flight

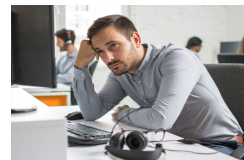
Hvis du alltid streber etter det perfekte, kan du nemlig få en real knekk når det ikke blir slik.

– **Det er farlig å sette det perfekte opp som en standard du alltid skal strekke deg etter, fordi det kan gjøre deg stresset og deprimert. Det er alles ansvar, og kanskje særskilt arbeidsgivere og politikere, å i stedet synliggjøre at alt ikke er like alvorlig hele tiden, sier han.**

Dersom man ikke klarer å sortere det viktige fra det uviktige, skaper det stress. For når vi hele tiden er veldig «på» og strekker oss etter det uoppnåelige perfekte, aktiveres binyrebarken som produserer stresshormoner som kortisol, adrenalin og noradrenalin, ifølge psykologen.

LES OGSÅ (VG+)

Usikker på jobben: Hvilken vei skal jeg velge?



– Da reagerer vi med langvarig «flight or fight». Det er svært slitsomt og anspennende, og bidrar også til at vi ikke får nok hvile, sier Knutsen og viser til avdøde Per Fugellis sitat om å «ikke sette målene så langt vekk at man ikke når dem».

Han poengterer at det viktigste ikke er å gjøre det best, men å ha det bra.

– Vi er del av et samfunn og vi skal selvsagt ikke gi faen i alt, men jeg er i mot prestasjonsjaget som gjør oss syke. Vi må finne tilbake til andre verdier, og fokusere litt mer på ånd og sjel i hverdagen vår, mener han.

LES OGSÅ (VG+)

Redd for å gjøre det slutt? Derfor blir vi i ulykkelige forhold



Mindre stress på jobben

Tove Helene E. Stemsrud er privatpraktiserende psykolog og jobber mye med stress i arbeidssituasjoner. Hun anbefaler å være bevisst på hva man faktisk bryr seg med på jobben, og sier at mange med fordel kan gi litt mer blanke i det som ikke er så viktig, og dermed få frigjort tid til det som virkelig betyr noe.

– I min praksis ser jeg at mange har en tendens til å påta seg overdrevent mye ansvar for ting som egentlig ikke angår dem. Det er selvsagt fint å støtte andre på jobben, men det blir et problem om man stadig plukker opp fakturaen for andres problemer.

Samtidig er det ifølge Stemsrud mange som opplever å bli mer eller mindre ufrivillig dratt inn som utenforstående part i konflikter på arbeidsplassen.

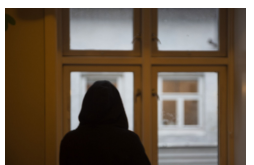
– Dette kan bli en like stor belastning som å være en aktiv part. Derfor er det viktig å være nøye på hva man lar seg involvere i, og hva man bør skjerme seg mot.

Hun sier at mange engasjerer seg voldsomt i alt mulig og stiller så høye krav til egen innsats og prestasjon at det bikker over til å bli usunt.

– De som kjenner seg igjen i det, bør absolutt gi mer blanke i ting som er mindre viktig. Det handler om å luke ut rene tidstyver, og dermed kan det også redusere opplevelsen av stress på jobb og føre til at man yter bedre der det virkelig gjelder, sier Stemsrud.

LES OGSÅ

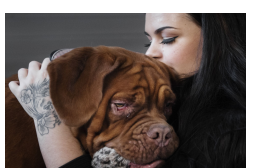
Ble «ghostet» av venninnen: Slik takler du et vennebrudd



Når partneren dør



Nordmenn som bor alene: – Savner noen å gi en nattaklem



«Rune» forteller: Slik var det å vokse opp med en psykopat-mamma





Gi oss tilbakemelding på denne artikkelen.

Vinn Gull i VG+

DAGENS KODE: GULL650

Send SMS med koden til 2424. Tjenesten koster 1 kr.

Ved å delta i konkurransen samtykker du til at vi kan kontakte deg på SMS med relevant informasjon om konkurransen «Finn Gull i VG». [Les mer om konkurransen her »](#)

HER KAN DU LESE MER OM

Psykisk helse

Sosiale medier

Stress

Generasjon

Konflikt

Last kommentarer

Kommersielt samarbeid: Rabattkoder

Storytel tilbud

Stormberg rabattkoder

Hotels.com rabattkode

Sportamore rabattkode

Junkyard rabattkoder

Ans. redaktør og adm. direktør: Gard Steiro

Nyhetsredaktør: Tora Bakke Håndlykken

Digitalredaktør: Ola E. Stenberg

Magasinredaktør: Jane Throndsen

Politisk redaktør: Hanne Skartveit

Tips oss! SMS / MMS til: 2200
Ring: 22 00 00 00
E-post til tusentipset: 2200@vg.no

Kontakt VG
VG+ Support
Annonseinfo

VG har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som
det lenkes til. Kopiering av materiale fra VG for bruk annet
sted er ikke tillatt uten avtale.

© 2019 VG | Personvernerklæring og informasjonskapsler (cookies)