

Det är så viktigt att vara tacksam

Svenska Dagbladet den 25 november 2023

KRÖNIKA – Sveriges köpcenter och gallerior pryds den här veckan med reklam om nedsatta priser som en del av ”Black Week”. Konceptet är inspirerat av amerikanska Black Friday som, med omfattande rabatter, infaller dagen efter tacksägelsehögtiden Thanksgiving som gick av stapeln i torsdags.

Men trots att det är Thanksgiving som är den egentliga högtiden finns såklart inte en skymt av den i svenska gallerior – en rätt sympatisk högtid utan presenter men med fokus på god mat och umgänge med familj och vänner. På känslan av tacksamhet.

Och tacksamhet är viktigt – på många olika sätt. I jobbet konsumerar jag visserligen mest nationalekonomisk forskning, men jag försöker hänga med hyfsat även inom en del andra områden. Lyckoforskning är ett av dessa – för vem är inte intresserad av hur livet kan levas på mer tillfredsställande och fullödigt vis?

Där spelar tacksamhet en central roll, och en lång rad forskningsprojekt har visat att de människor som ägnar tid och energi åt känslor av tacksamhet – exempelvis genom att avsätta tid dagligen för att fundera på vad i livet de är tacksamma över, eller föra en tacksamhetsdagbok – mår bättre och känner sig lyckligare.

Forskningen är tydlig om att sambandet mellan tacksamhet och lycka inte enbart är en korrelation utan även kausalt. Det innebär att det inte bara är den som i grunden har mer att vara tacksam för, som både är lyckligare och har lättare att känna tacksamhet.

I stället leder, allt annat lika, mer fokus på tacksamhet till lycka. Vilka de underliggande mekanismerna är finns olika idéer om och det har till exempel föreslagits att den som ägnar mer tid åt att vara tacksam helt enkelt har mindre tid över till negativa tankar.

Som många andra i USA lägger jag lite extra tid på att kultivera känslan av tacksamhet under Thanksgiving. Men just i år märkte jag att mina försök försvårades av allt fruktansvärt som just nu händer i världen.

Exempelvis pågår kriget i Ukraina med oförändrad intensitet, och nu har det dessutom tillkommit en oro om att världen kanske inte förmår att både stötta det ukrainska folket i frihetskampen samtidigt som fokus och pengar också riktas mot Israel där Hamas fruktansvärda terrorattacker har haft förödande konsekvenser för såväl israelerna som för invånarna i Gaza.

För även om jag har oerhört mycket i mitt liv att vara tacksam för så frågade jag mig om jag verkligen förtjänar att förstärka de känslorna i ljuset av allt elände. Och, än viktigare, ponerade jag att en känsla av tacksamhet kanske riskerar att leda till passivitet. Om man är nöjd och tacksam kanske drivkraften att påverka och förändra försvagas?

Det vill jag inte råka ut för – bättre då att tumma på tacksamheten. Men forskningen kommer återigen till min hjälp. Efter att ha läst ytterligare några artiklar står det klart att jag inte behöver oroa mig.

I stället är de som är mer tacksamma också mer handlingskraftiga och mer benägna att göra det som är rätt i moraliskt kniviga situationer. Ytterligare skäl alltså att programmera om hjärnan till att tänka "jag är tacksam" snarare än "köp, köp, köp" när blicken faller på ytterligare en "Black Week Sale"-skylt.

Johanna Möllerström