

MIKAEL KAMBER

3

GODE TING

DU SER DET, DU SER EFTER

PEOPLE'SPRESS

3

GODE TING

Af samme forfatter

Vi er bedst, når vi er glade (2013)

Stærkere, s.m. René Oehlenschläger (2018)

MIKAEL KAMBER

3

GODE TING

DU SER DET, DU SER EFTER

PEOPLE'SPRESS

3 gode ting

© Mikael Kamber, 2019

Copyright denne udgave: © People'sPress, 2019

Omslag og sats: Klahr | Grafisk Design

ISBN: 978-87-7036-620-5

1. udgave, 1. oplag

Printed in EU 2019

Kopiering af denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden udnyttelse uden forlagets skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.

People'sPress · Ørstedhus · Vester Farimagsgade 41 · DK-1606 København V

www.peoplespress.dk

INDHOLD

INDLEDNING • EN ULYKKE 7

KAPITEL 1 • 3 GODE TING 17

Hjernens filter 19

Det medfødte sortsyn 21

Positiv psykologisk schweizerkniv 23

3 gode ting virker! 25

3 gode ting fra Chris MacDonalds dag 27

Eksempler fra bloggen 30

Brinkmanns T-shirt 35

3 gode ting fra sygesengen 40

KAPITEL 2 • 3 GODE TING PÅ TUSIND MÅDER 43

Skriv de 3 gode ting ned 44

3 gode ting ved aftenbordet 46

At putte børn med 3 gode ting 49

3 gode ting ved din partner 50

3 gode ting på arbejdet 56

At håndtere negative personer 65

3 gode ting i svære tider 70

Variation er livets krydderi 74

KAPITEL 3 • DEN STORE TAK 77

Skrivningens helende kraft 78

Den »dybdeborende« udgave af 3 gode ting 81

At skrive takkebreve 85

At aflevere takken 88

At sige farvel 92

KAPITEL 4 • VERDEN HAR BRUG FOR MERE TAKNEMMELIGHED 101

Forskningen i taknemmelighed 104

Hvad er taknemmelighed? 109

Taknemmelighed og kirken 112

Indvendinger mod taknemmelighed 117

Taknemmelighed er en træningssag 124

KAPITEL 5 • 5 GODE EKSEMPLER 127

Helen Keller og de tre dage til at se 128

Shakespeare og det evige liv 133

Brorson og naturens under 135

Thich Nhat Hanh og det kølige glas limonade 138

Alexandros Papaderos og meningen med livet 144

TAK 149

NOTER 151

INDLEDNING

EN ULYKKE

I sommeren 2019 havde jeg en oplevelse, som er svær at forklare. Midt i en ulykke blev jeg grebet af en følelse af stor glæde og usårlighed.

Jeg deltog i et velgørenhedscykeløb i de franske alper. Sammen med 350 andre cykelglade mennesker var jeg på vej over ni Tour de France-bjerge for at samle ind til forskningen i sclerose. Et hårdt løb, der strakte sig over fire dage. På fjerdedagen nåede vi det næstsidste bjerg, Notre Dame du Pré, en cirka ti kilometer lang stigning, der er dækket af nåletræer det meste af vejen. Enkelte steder møder man klippefremspring, hvor udsigten åbner sig til dalen dybt nede. Det var en perfekt formiddag på vej op ad bjerget. Solskin og en let brise, som sendte en kølende luft med duften af nåleskov ind mod os ryttere. Jeg var i godt selskab. Mange af rytterne har jeg kørt med gennem adskillige år. Vi er venner – det bliver man næsten automatisk, når man kæmper sig op og ned ad bjerge

sammen. Vi arbejdede hårdt, men var i godt humør, og jeg kunne mærke, at mine ben var gode og havde vænnet sig til bjergene.

Kort før toppen var der depot i en lysning under trætoppene. Serviceholdet fra Scleroseforeningen stod klar med kaffe og sandwich og meget andet. Mindst hundrede ryttere var samlet. En summen af snak og latter og cykelgear og af biler, der listede sig igennem klumpen af ryttere og cykler i vejsiden. Langs de første træer havde den sædvanlige række af mandlige ryttere stillet sig op for at tisse, mens kvinderne havde bevæget sig lidt ind i skoven. Bjarne Riis, den tidligere Tour de France-vinder, var også ankommet til depotet på sin cykel og var i strålende humør. Jeg husker, at han blandt andet talte om nedkørselsteknik.

Et par kilometer efter depotet begyndte nedkørslen. Den er lige, som jeg kan lide dem. Stejl og med masser af hårnålesving, der løber som snørebånd ned gennem skoven. Der var kun få uger, til det rigtige Tour de France-felt skulle køre samme strækning. Derfor var den gamle og meget hullede asfalt ved at blive skiftet ud med en ny, perfekt belægning.

Jeg fandt ind i min nedkørselsrytme: Kig langt frem gennem svinget og læg en idealkurve. Brems ned lige inden svinget. Læn dig ind i svinget med inderpedalen løftet. Afstem balancen ved at trykke vægt ned i den modsatte pedal. Slæk på bremsen, og giv helt slip på den

senest halvvejs inde i svinget. Accelerér ud af svinget, så cyklen automatisk retter sig op. Sådan har en nedkørsel sin rytme. Brems ned, læn ind, accelerér, ret op. 1-2-3-4. 1-2-3-4. Det er som en dans. Og den fungerer bedst, når man er afslappet og har større opmærksomhed på den retning, hvor man gerne *vil* hen, end den, hvor man *ikke* vil hen. For også i cykling gælder det, at den del af virkeligheden, man vælger at fokusere på, typisk bliver den virkelighed, man får.

På det første stykke af nedkørslen var asfalten endnu ikke skiftet ud, og jeg kørte i en langsom rytme. Så kom der et stykke med fin, ny asfalt. Et stejlt stykke med hårnålesving tæt efter hinanden. Jeg satte rytmen op. Kort efter ramte jeg et sving helt forkert. Jeg fik slet ikke cyklen rundt i kurven og var næsten ude i træerne, før jeg fik bremsset cyklet så meget ned, at jeg kunne rette op.

»Hva' laver du, Kamber?« råbte en af mine holdkammerater, der havde ligget bag ved mig og nu susede forbi. Jeg tænkte det samme. Hvad skete der lige her? Nu strammer du op, sagde jeg til mig selv og dykkede ned mod næste sving.

Næste sving var irregulært. Jeg husker det hele, meter for meter, ligesom en film. Først meget skarpt til venstre. Baghjulet følte underlig blødt, som om det var halvfladt, men jeg kom okay rundt. Svinget fortsatte i en s-formet kurve, først til venstre, så til højre, og lige efter S'et fulgte et skarpt sving til venstre rundt om en

klippeblok. Da jeg kørte ind i den første del af s-kurven, trak jeg i bagbremsen. Cyklen trak skævt mod venstre, over mod klippeblokken. Det virkede, som om bagbremsen var defekt, så jeg slap den og prøvede i stedet at tage farten af med forbremsen.

Jeg var nu i den forkerte kørebane, og det stod klart, at jeg ikke ville kunne nå at holde mig i den rigtige side af vejen gennem det skarpe venstresving forude. I den slags situationer er det, som om tiden går næsten i stå. Man skal træffe en række vigtige beslutninger på brøkdele af sekunder. Skulle jeg tage chancen og fortsætte rundt i svinget i den forkerte vejbane? Hvis der kom en modkørende bil eller motorcykel, ville jeg køre direkte ind i den. Eller skulle jeg bremse cyklen ved at køre sidelæns ind i klippevæggen til venstre for mig?

Jeg valgte klippevæggen. Jeg bremsede, så hårdt jeg kunne, mens jeg pressede cyklen mod venstre. Hvis jeg havde haft bare et par meter mere at bremse på, kunne jeg måske have fået cyklen under kontrol. I stedet ramte forhjulet et smalt stykke med grus i rabatten mellem asfalten og klippen. Forhjulet blokerede og stoppede næsten øjeblikkelig i gruset, mens jeg fortsatte ud over styret. Jeg oplevede styrtet som en film, man ser meget langsomt, billede for billede. Jeg mærkede først en vægtløshed. Så en kvasen fra gruset, der stoppede min krop stykke for stykke. Først hjelmen og hovedet. Så modtog nakken stødet og sendte det længere ned i kroppen. Og

til sidst benene, der svingede frem i en forlæns saltomortale, så jeg til sidst lå fuldt udstrakt på ryggen.

Op igen! Videre! Det var den første tanke, der gik gennem mit hoved. Jeg satte mig op og kunne mærke en uvant fornemmelse i hovedet og nakken. Det var, som om det kvasende stød fra gruset stadig var i gang.

Få sekunder efter var den første af mine holdkammerater henne hos mig.

»Hvilken dag er det i dag?« spurgte han. Han kunne tydeligvis noget førstehjælp, siden han stillede sådan et spørgsmål.

»Lørdag,« svarede jeg. »Og det er den 15. juni klokken cirka halv tolv.« Så var hverken han eller jeg i tvivl om, at jeg var ved fuld bevidsthed. Han spurgte mig, om jeg havde ondt i nakken. Det havde jeg. Så lagde han mig forsigtigt ned og instruerede mig i at ligge helt stille.

Imens var flere af mine holdkammerater ankommet. En af dem er akutsygeplejerske, færøske Jórún, og hun kom hen til mig og tog over. Jeg husker, at jeg lå dér og kiggede op på hende, mens hun undersøgte mig. Hun har sådan et sødt ansigt. Bag hende tårnede klippevæggen sig op, og jeg kunne se trætoppe og den blå himmel med små skyer på. Det var min udsigt. Jeg smilede.

Set udefra har situationen været dramatisk. Flere ryttere kom ned ad bjerget og stoppede. Jeg kunne høre det hele:

»Ej, det ser ikke godt ud!«

»Hvad er der sket? Har I kontakt til ham?«

»Han har slået nakken.«

»Fuck!«

»Ryd vejen! Der kommer en bil. Kør langsomt videre!
Hold ikke der midt på vejen. Videre! Kør, kør, kør!«

»Er der en ambulance på vej? Har I ringet 112?«

Vores vejkapitajn havde ringet efter hjælp. Han stod bag mig og havde hul igennem til alarmcentralen. Men de forstod ikke engelsk. Mange ansigter dukkede op i mit synsfelt og kiggede bekymret på mig. Flere af mine gode venner var der. Bjarne Riis' runde hoved dukkede også op.

»Alt er godt!« sagde jeg til dem. Jeg smilede og forsøgte at gestikulere og forklare, hvad der var sket.

»Lig nu stille,« sagde sygeplejersken Jórún. »Du skal ikke bevæge dig! Læg dine arme ned på jorden! Sådan.« Hun tog fat i mine arme og pressede dem forsigtigt ned.

En rytter, der både taler fransk og er læge, havde overtaget samtalen med alarmcentralen. Jeg kunne høre, at han gav dem koordinaterne på det sted, vi var på bjerget. »De kommer om cirka tyve minutter,« sagde han så. »Det er fint nok. Du bløder næsten ikke. Og husk nu: Lig helt stille!«

Midt i postyret følte jeg mig fuldstændig afslappet. Jeg lå behageligt i skyggen af klippen med gruset under mig og med himlen, træerne og de venlige ansigter over mig.

Luften inde fra træerne på den anden side af vejen kølede min krop og afgav en dejlig og velkendt duft. Det var, lige som da jeg var dreng hjemme på Fanø og legede i plantagen om sommeren. Det var den samme følelse nu. Alt var trygt, godt, behageligt. Jeg lå og nød det. Jeg var glad. Simpelt hen. Glad.

Efter en halv time kom ambulancen, og paramedici-
nerne tog sig god tid til forsigtigt at lirke mig over på en bære, uden at min nakke blev løftet. Mange af mine holdkammerater var stadig omkring mig. Peter, Claus, Jørgen Kurt, Bo, Hans og Lars Bo. Der var helt sikkert flere. Og ikke mindst sygeplejersken Jórún. De ville lige sige farvel og holde øje med, at jeg kom godt om bord i ambulancen. Jeg var glad for, at de var der, og jeg havde et smil over hele ansigtet, da jeg blev rullet ind i ambulancen.

Ambulancen snoede sig ned ad bjerget med de mange hårnålesving. For en som mig, der let bliver køresyg, var det ikke en behagelig tur. Senere på hospitalet i byen Albertville var det heller ikke rart at se resultatet af en CT-skanning, der viste, at en af mine halshvirvler var knækket helt ind til en millimeter fra rygmarven. Der, hvor de livsvigtige forbindelser løber mellem hjernen og resten af kroppen. Det havde været tæt på.

Men følelsen af glæde og afslappethed forlod mig ikke. Den bølgede lidt ned og op. Men den var der konstant som en grundtone, der når som helst kunne folde sig ud i fuld musik, mens jeg lå der på hospitalet. Jeg havde ondt

i hovedet og i nakken, men det betød ikke noget. For ved siden af min seng sad Hans fra Scleroseforeningen og gav mig beskeder fra mange mennesker, der ønskede mig alt det bedste, og jeg talte med min hustru adskillige gange i telefonen. Det var dejlige timer.

Og nej, jeg havde ikke fået stærk medicin, der kunne forklare dette helt uventede lykketrip. Jeg fik kun almindelige panodiler. Også mens jeg den følgende meget lange nat lå i hospitals sengen uden at måtte bevæge min nakke – en ubehagelig position i længden – var den der, denne ufortyndede glæde. Og jeg mærker den stadig, mens jeg sidder her og skriver om den. Hvor kommer den fra? Forstå mig ret, jeg har et godt liv og er for det meste glad, sådan var det også før styrtet på bjerget. Men hvorfor fik en ulykke glæden til at blusse sådan op? Det har jeg tænkt meget over siden. Og jeg tror godt, jeg ved det:

Den dybe glæde, jeg følte på bjerget og stadig let kan kalde frem, kommer af *taknemmelighed*.

Lige efter styrtet, da jeg blev lagt ned i den behagelige stilling i skyggen fra klippen, blev jeg ramt af en voldsom, akut taknemmelighed. Jeg var i live. Og det var ikke en selvfølge. Jeg kunne lige så godt være død eller blevet lam, det var jeg klar over. I det perspektiv er livet en gave. Jeg oplevede de jordnære ting som en meget stor gave: Jeg kunne se udsigten, trække vejret, føle brisen og mærke duften fra træerne og varmen fra solen. Oven i det blev endnu et sæt gaver båret hen til mig: Jeg fik hjælp, omsorg

og venlighed i overvældende mængder. Og da jeg ringede hjem, mærkede jeg det største: kærligheden.

Ulykken på bjerget flåede porten ind til min taknemmelighed helt af. Jeg var i stand til at nyde alt det gode omkring mig uden filter. Jeg følte, at jeg ikke kunne rammes af noget som helst ondt, fordi alt omkring mig var bonus. Jeg var på en fuldstændig afslappet måde bevidst om, at alt omkring mig var en gave, som jeg kunne nyde lige nu og her.

Jeg håber, du kan følge mig:

Taknemmelighed er en stærk kraft, der kan give livet stor værdi.

Der findes mange veje til taknemmelighed. En af dem er at styrte på sin cykel i Sydfrankrig. Men der findes også mindre hasarderede måder. Taknemmelighed er for eksempel et centralt element i de fleste religioner. Mindfulness og meditation skærper også evnen til at påskønne det gode. Nogle mennesker behøver hverken religion eller meditation for at være taknemmelige i det daglige, de er så heldige at være født med udprægede evner i den retning. De kan se de lyse sider af næsten alting. De er glade det meste af tiden. De smitter med deres glæde. Og når de møder modgang, er de ofte gode til at håndtere den.

I denne bog vil jeg vise dig verdens måske mest simple måde at skrue op for din taknemmelighed på. Du kan bruge metoden, uanset om du stod forrest eller bagest eller midt i køen, da der blev delt medfødte anlæg for tak-

nemmelighed ud. Metoden er effektiv, uanset om du er religiøs eller ej. Du behøver ikke at kunne meditere, men det er bestemt heller ingen hindring. Metoden kan simpelt hen bruges af alle. Når som helst. Hvor som helst. Og på et hav af forskellige måder.

Metoden hedder 3 gode ting.