

Gratia-øvelser i Højsangen

Kan et værdisæt fastholdes gennem positive retoriske strategier forbundet med en taknemmelighedspraksis?

LINE SØGAARD CHRISTENSEN

ENGLISH ABSTRACT: *The article examines how gratitude can be seen as social glue that helps in forming, maintaining, and strengthening relationships. However, the human brain is prone to a negative bias but daily practice can make sure that humans change their reality for the better. The Song of Songs is used as a case to illustrate different rhetorical strategies: trust and faithfulness strategy, admiration and appreciation strategy, longing and lack strategy, and satisfaction strategy.*

DANSK RESUMÉ: *Artiklen undersøger, hvordan taknemmelighed kan betragtes som social lim, der hjælper med at danne, knytte, fastholde og styrke forhold og relationer. Den menneskelige hjerne er tilbøjelig til at fokusere på negativitet, men daglig øvelse kan sørge for, at mennesket ændrer sin virkelighed til det bedre. Højsangen bruges som case til at belyse forskellige retoriske strategier: tillids- og trofasthedsstrategi, beundrings- og værdsættelsesstrategi, længsel- og savnstrategi samt tilfredsstillelsesstrategi.*

KEY-WORDS: *Gratitude; appreciation; Dispenza; Sloterdijk; rhetorical strategies; Song of Songs*

Den romerske politiker, kulturformidler og filosof, Marcus Tullius Cicero (106-43 f.v.t.), omtaler i et berømt citat taknemmelighed som 'forældre til alle de andre dyder':

"In truth, O judges, while I wish to be adorned with every virtue, yet there is nothing which I can esteem more highly than being and appearing grateful. For this one virtue is not only the greatest, but is also the parent of all the other virtues" (Cicero 1891, 80-81).

Hvad mente Cicero mere præcist med sit udsagn? Taknemmelighed er en vigtig dyd; den skaber en positiv følelse, men ikke nok med det, så inspirerer taknemmelighed os

til at gøre godt, den forbedrer vores eget fysiske og mentale helbred, og den anses som en form for såkaldt 'social lim', der både kan være med til at styrke, danne og opretholde forhold, og samtidig minder den folk om det gode ved allerede eksisterende relationer (Allen 2018, 5).

I forskningslitteraturen fremstilles taknemmelighed undertiden som et led i menneskets evolutionshistorie, udsprunget som en adaptiv overlevelsesmekanisme og prosocial adfærdsstrategi, der har til formål at hjælpe andre for til gengæld selv at blive hjulpet. Tilsvarende træk findes også hos forskellige dyr, bl.a. primater, der udviser gensidig altruisme og instinktivt går ud fra, at tjenesten vil blive gengældt på et senere tidspunkt (Bonnie & de Waal 2004, 86). Desuden hjælper taknemmelighed folk med at knytte stærkere bånd med deres partnere (Algoe 2012, 147), og en undersøgelse har antydnet, at det særlige CD38-gen, der er forbundet med sekretion af oxytocin, det såkaldte 'kærlighedshormon', også er involveret i følelsen af taknemmelighed, m.a.o. "the glue that binds adults into meaningful and important relationships" (Algoe & Way 2013, 26). Et andet studie har foreslået, at også neurotransmitteren og signalstoffet dopamin, der overfører signaler og muliggør kommunikation mellem hjerneceller samt regulerer lykkefølelse og eufori, spiller en rolle i oplevelsen af taknemmelighed (Liu, Gong, Gao & Zhou 2017, 1). Studierne viser, at taknemmelighed er en væsentlig og indre del af vores 'kognitive arkitektur' og DNA. Kort sagt: selvom taknemmelighed gerne opfattes som et kvintessentielt kulturelt og socialt fænomen, synes den funderet i den basale menneskelige natur.

Der er forskellige måder at definere begrebet taknemmelighed på, og ofte forbindes det med sociale attituder eller tilbøjeligheder som værdsættelse, hjælp og godhed. De amerikanske psykologer Robert Emmons og Michael McCullough mener, at taknemmelighed kan anskues og defineres som en kognitiv to-trinsproces med en vigtig social dimension, hvor første fase går ud på at anerkende, at man har fået et positivt udfald, og i anden fase anerkender man, at der er en ydre kilde, der er ansvarlig for dette positive udbytte (Emmons & McCullough 2003, 2376). Den ydre kilde kan fx være andre mennesker, Gud, dyr, tilfældigheder, natur, klima, en situation som at undvige en fejltagelse mv. (ibid.).

Ens oplevelse af taknemmelighed kan være påvirket af ydre sociale faktorer som fx kultur, samfund, religion, forældre, tradition og opvækst (Allen 2018, 21-27), og der kan som nævnt være adskillelige individuelle fordele som fx fysisk og psykisk helbred, større følelse af glæde og livstilfredsstillelse samt mindre behov for materialisme (ibid., 28-40) – samt sociale fordele som fx at styrke forhold (ibid., 41).

Selvdisciplin, Sloterdijk & Dispenza

Det er relevant at nævne, at særlige psykologiske tilstande, tilbøjeligheder og karaktertræk som fx misundelse, materialisme, narcissisme og kynisme kan fungere som en barriere eller blokade over for taknemmelighedsfølelsen (ibid., 3).

Endnu en essentiel faktor, der kan trænge taknemmeligheden i baggrunden, er glemsel og det faktum, at mennesker lettere bliver optaget af negative end positive

tanker – hjernen har en indbygget tilbøjelighed til at fokusere på potentielle farer og negative forhold som fx selvbebrejdelse, skyld, tristhed og angst (Dispenza 2012, 70). Netop derfor kan en daglig taknemmelighedspraksis, et livslangt øvelsessystem, fx gennem dagbogsskriveri, meditation, breve, morgen- og aftenbøn samt kommunikation og retoriske strategier, vise sig gavnlige som hjælp til at fastholde en positiv følelse af taknemmelighed i sit liv.

Ligesom den tyske filosof Peter Sloterdijk arbejder med måder, hvorpå mennesket kan ændre sit liv (se nedenfor), understreger neuroforskeren Joe Dispenza (2012, 5), at mennesket kan bryde sin egen vane med at være sig selv – og ændre sit liv – ved at ændre sit perspektiv: “to change your life, change your beliefs about nature and reality” – og med det mener han, at måden, hvorpå mennesker tænker og tror, har stor indflydelse på den virkelighed, der opleves.

Sloterdijks arbejde med akrobat- (2013, 125) og bjergbestigermetaforer (ibid., 117-119) samt udlægningen af idéen om ‘Anthropotechnik’ (ibid., 10) drejer sig om øvelsessystemer og en livslang higen efter et særligt mål. Hans teori er relevant i denne sammenhæng, fordi en taknemmelighedspraksis netop kræver både selvdisciplin og et liv med daglig øvelse. De fleste udøvere vil have problemer med systemet, og det kan derfor være nødvendigt med eliteudøvere til at hjælpe og guide resten af flokken igennem systemet både for at stabilisere og forbedre det spirituelle immunsystem og for at fastholde medlemmerne i gruppen/enklaven (ibid., 234). Den franske religionssociolog Émile Durkheim understregede også vigtigheden af eliteudøvere i ethvert samfund: uden sådanne eksemplariske individer, antog Durkheim, ville den brede befolkning stræbe for lavt (2008, 235).

Sloterdijk nævner forskellige retoriske strategier, der kan bruges til at fastholde en særlig mentalitet eller et særligt mindset og øvelsessystem. Han fremhæver eksempelvis den såkaldte ‘ækelhedsanalyse’, der modarbejder eventuelle fristelser (Sloterdijk 2009, 366; Sloterdijk 2013, 234); ‘desillusion- og affortryllesesstrategien’, der betragter den fysiske verden som overfladisk, flygtig og uden nogen sand værdi og på den måde flytter fokus til den spirituelle verden (Sloterdijk 2009, 366; 2013, 234-235); samt ‘visions- og verdensanskuelsestaler’, der prioriterer livet i den transcendentale verden (Sloterdijk 2009, 368; 2013, 236). Disse strategier har alle til formål at hjælpe medlemmerne/udøverne til at anskue bestemte fænomener som negative, hvorved de fastholder deres særlige øvelsessystem. I denne artikel ønsker jeg i forlængelse af Sloterdijks beskrivelse af den negative kontemplations virkemidler og bl.a. kulturelle effekt siden aksetiden at overveje det kulturelle, sociale og eksistentielle potentiale ved den positive kontemplation om livet på jorden som et led i fastholdelsen af et givent system og værdisæt, hvilket synes at være et træk ved særligt de arkaiske religionsformer som fx Det Gamle Testamente, herunder også Højsangen.

Retoriske strategier og taknemmelighed i Højsangen

Jeg vil i det følgende se på retoriske strategier, der kan bruges til at fastholde følelsen af taknemmelighed. Der er mange forskellige tekster i Det Gamle Testamente, der omhandler en taknemmelighedspraksis og på flere måder, bl.a. på et individuelt plan (fx 1 Sam 2,1-10; Sl 9,2; 35,18; 69,31; 118,21; 119,62; Dan 2,23), et kollektivt plan (fx Ezra 3,11; Sl 95,1-3) og som en opfordring til tak for det, Gud har gjort eller vil gøre i fremtiden (fx Deut 6,5-10; Sl 100,4-5; 106,1; 107,21-22; 118,1; 147,7).

Det jeg vil fokusere på her, er dog et andet aspekt, nemlig taknemmeligheden mellem to mennesker, der beskriver deres taknemmelighed for hinanden og livet gennem forskellige retoriske strategier: tillids- og trofasthedsstrategi, beundrings- og værdsættelsesstrategi, længsels- og savnstrategi samt tilfredsstillelsesstrategi.

Mit forslag er med andre ord, at Højsangen på denne måde kan læses som en slags 'selvhjælpsbog' med to eliteudøvere, Salomon og Shulamit, der dels demonstrerer et taknemmelighedsideal og den deraf flydende 'sociale idyl', dels guider eller opfordrer læseren til at fastholde taknemmeligheden – dvs. den sociale lim i et givent forhold for derved at styrke og forbedre relationen eller det 'relationelle/sociale immunsystem', som man på sloterdijksk vis kunne kalde den.

Tillids- og trofasthedsstrategien viser sig ved, at udøveren føler, tror og har en forventning om, at den anden part er pålidelig. Denne overbevisning betyder, at udøveren suspenderer enhver potentiel tvivl og vurderer, at den anden part i forholdet er god, ærlig, tillidsfuld og troværdig. Tilliden til hinanden og tiltroen til trofastheden og troskaben kommer bl.a. til udtryk i udsagn som "min elskede er min, og jeg er hans" (Højs 2,16a); "jeg er min elskedes, og min elskede er min" (6,3a); "jeg er min elskedes, og han begærer mig" (7,10); "hun er den eneste, min due, mit ét og alt" (6,9) samt "hans venstre hånd er under mit hoved, hans højre omfavner mig" (2,6). De stoler begge på hinanden og er begge overbeviste om, at de udelukkende har blik for hinanden – kun de to, ingen andre.

Beundrings- og værdsættelsesstrategien hjælper med at anerkende og forstå en persons kvalitet, værdi og betydning. Dette er særligt gældende i forbindelse med æstetiske og sansemæssige perspektiver som fx ved at værdsætte, rose, beundre og lade sig blive begejstret over bl.a. skønhed i duft, smag og syn. Netop sanseverdenen med den olfaktoriske kode og aromaterne, de kostbare salver og dufte kendetegner Højsangen (Lundager Jensen 1997, 3). Salomo og Shulamit forstår at værdsætte og højagte hinanden som det skønneste jf. fx følgende udsagn: "som en lilje blandt tidsler er min kæreste blandt unge piger" (Højs 2,2); "alt på dig er smukt, min kæreste, der er ingen fejl ved dig" (4,7); "min elskede er (...) ypperst blandt titusinder" (5,10); "alt ved ham er dejligt. Sådan er min elskede, sådan er min ven" (5,16). Derudover bruges positive termer til at betegne udseende som fx det reneste guld, daddelklaser, ravn, balsambød, vellugtende urter, liljer, myrra, guldstave, krysolit, elfenben, safir, alabastøjler og cedertræ (5,11-15) samt myrrabundt, hennaklase og duer (1,13-15). Ros, beundring og begejstring går igen flere steder i beskrivelsen af den elskede partner som fx "din stemme er dejlig, din skikkelse er yndig" (2,14b).

Længsels- og savnstrategi fokuserer på et stort, brændende og til sider melankolsk ønske, der i selve momentet ikke er tilgængeligt, nemlig savnet af den elskede og længslen efter nydelse, accept, kram og samhørighed. I Højsangen længes de elskende, når de er væk fra hinanden (jf. 2,14 3,1-3; 5,6), og når de finder sammen, gives der ikke slip igen (3,4). Et væsentligt træk er yderligere, at Shulamit ikke er bange for at proklamere sin kærlighed offentligt, og i sin søgen efter sin elskede omtaler hun ham over for vagterne som "ham, jeg elsker så højt" (3,3). Til Jerusalems døtre siger hun: "Hvis I finder min elskede, hvad skal I da fortælle ham? At jeg er syg af kærlighed" (5,8).

Tilfredsstillelsesstrategien involverer den udøvendendes ønsker, forventninger og behov eller den nydelse, der er afledt af disse. I Højsangen kommer det bl.a. til udtryk ved udsagn om en fortryllet forelskelse "du har fortryllet mig med et eneste blik" (4,9) og udsagn om elskov og erotik jf. fx "din elskov er dejligere end vin" (1,2).

Selvom eliteudøverne, Salomon og Shulamit, ikke direkte siger tak til hinanden, så viser de tydeligt deres taknemmelighed gennem en praksis, der involverer retoriske strategier i en kommunikation både med hinanden og med andre. Taknemmeligheden for forholdet og relationen kommer til udtryk i den måde, hvorpå de tiltaler, beskriver og omtaler hinanden i en lykkerus af eufori, glæde, afhængighed, kærlighedshormoner og dopamin. Afslutningsvis kan strukturen slås fast: forbundet med taknemmeligheden er bl.a. tak, tålmodighed, glæde, latter, værdsættelse, tilfredsstillelse, forelskelse, beundring, ros, minimalisme – og som modpol og barrierer står utak, klage, utålmodighed, tristhed, tårer, kritik, skuffelse, aversion, foragt, fornærmelse og materialisme.

Taknemmelighedspraksissen kan anses som et værktøj/øvelsessystem til at ændre vanen og omkode hjernens tilbøjelighed fra at fokusere på negative forhold til i stedet at fastholde fokus på glæden ved de positive værdier i nuet, hvilket bl.a. findes i den arkaiske værdsættelse af givne positive forhold fx gennem retoriske strategier som i Højsangen.

LITTERATUR

Algoe, S. B.

2012 "Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships", *Social and Personality Psychology Compass* 6, 455-469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>

Algoe, S. B. & B. M. Way

2013 "Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bonding effects of expressed gratitude", *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 9 (12), 1855-1861. <https://doi.org/10.1093/scan/nst182>

Allen, Summer

2018 *The Science of Gratitude*, The Greater Good Science Center, UC Berkeley.

- Bonnie, K. E., & F. B. M. de Waal
 2004 "Primate Social Reciprocity and the Origin of Gratitude", *The Psychology of Gratitude* Vol. 6, Oxford University Press, 213-229.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0011>
- Cicero, Marcus Tullius
 1891 *The Orations of Marcus Tullius Cicero*, Vol 3, oversættelse af C. D. Yonge, George Bell & Sons.
- Dispenza, Joe
 2012 *Breaking the Habit of Being Yourself. How to Lose Your Mind and Create a New One*, Hay House.
- Durkheim, Émile
 2008 *The Elementary Forms of Religious Life*, oversættelse af C. Cosman, Oxford University Press.
- Emmons, R. A. & M. E. McCullough
 2003 "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life", *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Liu, J., Gong, P., Gao, X., & Zhou, X.
 2017 "The association between well-being and the COMT gene: Dispositional gratitude and forgiveness as mediators", *Journal of Affective Disorders* 214 (Marts), 115-121. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.005>
- Lundager Jensen, Hans J.
 1997 "Erotik, kult og arbejde", *Cekvina* 2, 3-6.
- Sloterdijk, Peter
 2009 *Du mußst dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*, Suhrkamp.
 2013 *You Must Change Your Life: On Anthropotechnics*, Polity Press.

Line Søgaard Christensen, cand.theol., ph.d.
Ungdomspræst, Esbjerg