



# Sebastian Todsens tale om smil til Talefest Syd

**Taler**

Sebastian Todsens  
Gymnasieelev

**Dato**

19. april 2023

**Sted**

Odense Hovedbibliotek

## En opskrift på glæde

Hvad kan **jeg** gøre for andre?

Det er et spørgsmål som de fleste nok sjældent stopper op og stiller sig selv  
men det er et helt vildt vigtigt spørgsmål.

Det er vigtigt, ikke blot for andre,  
men også for os selv.

Det **er** måske endda mere vigtigt for os selv, og vores glæde,  
hvad vi kan gøre for andre.

Det er jo ingen hemmelighed at man bliver glad hvis man hjælper en gammel  
dame over vejen.

Ja, man føler sig næsten som en lille hverdags-helt

Men det kræver en aktiv indsats.

Det behøver ikke være adgangskravet til glæde, den aktive, bevidste indsats

Døren til glædens verden står også åben for dem der yder en passiv, ubevidst indsats.

Ja det lyder nok lidt kryptisk,

Men det jeg mener er,

At der ikke skal *meget* til at sprede meget glæde.

Selv noget så simpelt som et smil kan sprede uanede mængder af glæde.

Det er dog ikke noget tilfælde at vi bliver glade når andre smiler til os.

Det er nemlig sådan, at vi, inde i vores hjerne, har noget der hedder spejl-neuroner.

Disse har netop det formål som man kunne forestille sig.

De giver os lyst til at spejle det vi ser andre gøre.

*"nå okay, men bare fordi vi smiler, betyder det jo ikke at vi er glade"*

tænker i nok.

Men det er lige præcis sådan det fungerer

Det viser sig nemlig at noget simpelt som et smil,

om det er ægte eller bare overfladisk.

Udløser glædes hormonerne i vores hjerne.

...

Jeg er normalt lidt skeptisk anlagt, men det her, har jeg intet problem i at acceptere.

At mennesket er designet.

...

Biologisk set.

...

Til at blive glad når det ser at andre er glade.

Kan vi ikke tage et lille øjeblik til at beundre det?

med den viden så er det jo klart at man tænker

*Hvorfor* smiler vi ikke.

**Hvorfor** gør vi ikke en så simpel ting

Når vi ved at det er for alles bedste befindende

*Hvis* vi træder et skridt tilbage,

og kigger på virkelighedens verden

*Hvis* vi ser bort fra tanken om spejlneuroner,

og glædeshormoner

som spredes lige uden videre.

Så ser vi lige pludselig at langt de fleste mennesker vi "*møder*" på gaden

Lige præcis ikke "*møder*" os

De opfanger vores tilstedeværelse.

Vi opfanger måske endda også deres

Men vi siger intet.

Vi gør intet

Vi manøvrerer bare uden om dem for at undgå et sammenstød

Fordi det ville jo betyde at en interaktion skulle finde sted mellem vedkommende og os selv.

Hvorfor gør vi det?

Svaret er simpelt

Eller det vil jeg i hvert fald prøve at gøre det.

Og så det kommer endda fra en der ved hvad han snakker om

Og nej, desværre er det ikke mig selv jeg mener

Men rettere tyske sociolog, og filosof, Georg Simmel

Hans svar er nemlig at der er kommet flere af os

Ja faktisk er der kommet rigtig mange flere

Der er kommet tæt på 1 million flere danskere i de seneste 30 år

Det er en stigning på godt og væld 20%

Og samtidig er vi rykket sammen på mindre plads

Vi er Rykket fra landet til byen

Og rykket fra at være et meget socialt flokdyr

Til at være et meget asocialt flokdyr -

Som kun trives med vores nærmest bekendte

Vi har udviklet en aversion for fremmede mennesker

Vi har af en eller anden grund været nødt til at afgrænse vores kontakt med andre mennesker.

Simmel siger at det er en begrænsning af det menneskelige sind

At vi ikke kan håndtere at interagere med så mange indtryk

Jeg siger at det er noget værre vås

Vi behøver ikke stoppe op og snakke med hver og en vi møder på gaden

Alt der skal til er et smil.

(pause)

Jeg oplever selv at jeg kan møde flere hundrede mennesker på en travl dag.

Jeg arbejder dog også i en travl butik

så det kommer med territoriet

Men det er ikke min pointe

Min pointe er at når jeg siger hej, og farvel, og god dag

Til alle disse hundredvis af mennesker

Så gør jeg det med et smil på læben

Og det er ikke noget der kører mig træt,

Tværtimod så holder det mig kørende,

Det giver mig energi og viljestyrke til at fortsat yde en stor indsats

Og det er alt sammen fordi langt størstedelen af dem jeg *smiler til*

*Smiler tilbage*

Det simple faktum har reddet mig fra utallige dage

Hvor mit eneste arbejde var at stå og scanne varer i 7 timer

...

*Det har givet mig energi*

*Det har givet mig glæde*

Men mest af alt så har det givet mig håb

Håb for at vi kan blive en smilende befolkning

Derfor står jeg her

Ikke fordi jeg vil kræve noget af jer

Men fordi jeg håber at jeg kan inspirere jer til at danne en ny vane

...

Vanen af at smile til andre.

Vanen af at gøre andre glade

Og Vanen af at være glade,

Mit håb er af at i vil gå herfra

og udnytte smilets evne

Nemlig at sprede lys, glæde, og en følelse af hjemlighed

For hjemme er jo hvor smilet er,

Og vi fortjener alle at føle os hjemme

uanset hvor vi er.

**Kilde**

Tilsendt af taler

**Kildetype**

Digitalt manuskript

**Tags**

Politisk tale, Talefest

**Relateret**

Hans Van Schies tale om ethocentrisme til Talefest Syd  
19. april 2023

**URI**

<https://www.dansketaler.dk/tale/sebastian-todsens-tale-til-talefest-syd>