



BJØRN IVERSEN
bjorn.iversen@smp.no
KRISTIN MARIDAL
kristin.maridal@smp.no

nært&nyttig



FOTOGRAFER
ROGER ENGVIK
roger.engvik@smp.no
STÅLE WATTO
staale.watto@smp.no
JUNE R. JOHANSEN
june.johansen@smp.no
NILS HARALD ANSTAD
nils.anstad@smp.no

«Livet ditt går i direktesending hver dag. Du har ingen spoleknapp»

INGER FEVAAG LARSEN



Forsker på positiv psykologi, Lisa Vivoll Straume, snakket om flyt som ressurs på seminar i Ålesund.
FOTO: JUNE R. JOHANSEN

Lov å lykkes

Psykologien setter søkelyset på de som trives og blomstrer.

FLYT. Positiv psykologi brer om seg i arbeidslivet. Lisa Vivoll Straume er doktorgradstipendiat i psykologi ved NTNU i Trondheim og forsker på feltet. Nylig snakket hun om flyt som ressurs og det å være seg sjøl på sitt beste, i Ålesund.

– Flyt er en optimal tilstand der du glemmer tid og sted. Person og handling går i ett. Du jobber fordi det er goy og spennende. Det er som en spiral der du bare blir mer produktiv og fornøyd, forklarer hun. I følge henne er vi eksperter på vår egen arbeidsdag. Vi kan velge fokus. Negativt eller positivt.

– I stedet for å gi oss sjøl honnør for det vi fikser, har vi en tendens til å beklage alt vi ikke rakk. Vi har flest ord for negative tanker og følelser. Det er helt naturlig fordi vi trenger å forklare det som er vanskelig. Når vi har det godt, bare nyter vi det, fortsetter hun. Straume ber oss om å bli oppmerksomme på våre sterke sider. Til å sette ord på det vi faktisk mestrer.

«Flyt er et mentalt fristed»

LISA VIVOLL STRAUME

– Flyt er et mentalt fristed. Da bekymrer du deg ikke for hva andre synes eller for å gjøre feil. Du presterer på ditt beste. Enten du klattrer i fjell eller skriver en artikkel.

Kilde. Er noen mer opptatt av prestasjon enn andre?

– Ja, studier tyder på det. Og noen er mer orientert mot læring enn prestasjon. De opplever motgang som en kilde til inspirasjon. Mens de som vil prestere først og fremst, synes det er ubehagelig, påpeker Lisa Vivoll Straume som driver Senter for positiv psykologi i Trondheim. Selve begrepet varslert skifte i hvordan vi tenker om mennesker. Fokus flyttes fra sjukdom og sårbarhet til styrke, talent og ressurser.

– Omfanget av denne interessen representerer et tidsskifte. Psykologien har tradisjon for å være orientert mot sjukdom. Interessen for positiv psykologi har vokst voldsomt både i akademia og samfunnet forøvrig. Til og med økonomer er opptatt av begrep som lykke. Derfor studeres de som holder seg friske. De som lykkes, sier Straume.

Gunstig. Forholdet mellom negative og positive tema i artikler om psykologi var en til 17 da dette ble undersøkt rundt år 2000. Nå kommer nye studier rettet mot de som fungerer i arbeidslivet. Lisa Vivoll Straume har fått svar fra 500 mennesker gjennom bedriftshelsetjenesten i Norge. Konklusjonen er at alle behøver å oppleve at de blir sett på som gode til noe. Det er gunstig for helsa.

KRISTIN MARIDAL
kristin.maridal@smp.no



Mye latter i salen da Inger Fevaag Larsen spredte sitt positive budskap i Ålesund forleden. Med iver skildret hun daglige utfordringer.



Turid Grebstad og Inger Anne Aase Omenås fra Medi 3 samt Kathrin Røssveold fra omsorgsavdelinga i Giske kommune, fikk trimmet lattermuskulene.

Begeistret hverdag

Vær raus med ros og bruk latter som støtdemper. Med humor tåler vi litt til, både på jobb og privat.

INSPIRATOR. Oppskriften er enkel. Tankegangen positiv. Under mottoet «endelig mandag» avslører Karin Fevaag Larsen en iver for sitt arbeid som mange kan misunne henne. Så ble hun da også kåret til «årets inspirator» i 2005. Forleden fikk publikum i Ålesund nyte godt av hennes budskap. Det var Medi 3 som arrangerte flytkonferanse. 60 deltagere

fra private bedrifter og offentlig sektor fikk påfyll. Øyvind Bjørge ved Medi 3 kompetansesenter møter stadig folk som føler seg tappa. Han tror at det å inspirere hverandre positivt kan demme opp for at stress etablerer seg i et arbeidsmiljø.

Karin Fevaag Larsen vil ha oss til å ta regi på vår hverdag. Hun reiser landet rundt og inspirerer til ny giv. Hennes oppskrift er å møte utfordringer med motsatt fortegn. I stedet for å bli sure, kan vi lure kroppen til å tåle mer. Sinne og frustrasjoner skal ikke gjemmes. Luft dem i trygge

omgivelser, anbefaler hun. Som sjøl jevnlig roper i Bymarka i Trondheim. Hennes utslipp av gruff har ført henne opp i komiske situasjoner. En gang ladet hun foran et foredrag. –Jeg stod og brølte på et toalett i en kjeller. Trodde det var tomt for folk. Da dukket ei forskrekka dame opp. Hun avstod fra å delta på seansen, ler hun hjertelig og lanserer «roperom». Et legalt område for verbal tomning.

Vitaminer. – Tanker har frekvens. Vi sender ut og får i retur. Straks vi legger inn begrensninger, fanger hjernen det opp. Slik sikrer vi oss mot en



TEGNING: OLA B. KLÅPBACKE

sprekke. Enten det gjelder synet på dem rundt oss eller en røykekutt, sier tankefeltherapeuten med bakgrunn fra finans. Det skal lite til for å snu en negativ tendens. Møter vi hverdagen ofensivt, drar vi andre med oss.

– Som regel har vi to valg. Enten å bli irriterte, sure og tappa for energi. Eller at vi snur situasjonen trill rundt, påstår hun som stadig strør om seg med ordet «hærlig». Det synes hun virker magisk. Humor er en vitaminpille hun aldri kan få anbefalt nok. Den gjør kroppen ster-

kere. Får oss til å tåle. Og det smitter. «Tenk positivt» er et slitt begrep. Men det funker fortsatt, i følge Karin Fevaag Larsen. Hun luker vekk ord som «prøve». Det betyr bare at ingenting skjer.

Engasjert. – Livet ditt går i direktesending hver dag. Du har ingen spoleknapp, påpeker hun. Og ber oss senke skuldrene, slippe ut magen og være tilstede. Her og nå. Lytte til dem rundt oss, ikke bare late som. Og våge å skape begeistring og engasjement.

– Vi tiltrekkes av mennesker som gir litt mer enn forventet. Som leverer mer enn budsjettet. Så slutt å vente på at andre skal komme å inspirere deg. Bli heller den som gløder opp i en situasjon. For vitalitet trengs overallt. Se etter muligheter i framtida i stedet for å søke etter forklaringer i fortida, anbefaler hun.

Skryt. Hennes visjon er at vi skal gå mer opplagt fra jobb enn da vi kom dit. Da må vi i det minste starte med å hilse, være logget på. Og det skader ikke med litt skryt. Ja,

Karin Fevaag Larsen vil faktisk ha oss til å bygge skrytekulturer. Ærlige og oppriktige. Tilbakemeldinger er en gave, brukt riktig. Start med det som er bra, om du må ta opp noe vanskelig.

– Alt for mange ser på jobben som et ork. Vi er vant med å si «endelig onsdag», «endelig ferie». Men med «endelig mandag» tar vi styring på egen hverdag, fortsetter hun. Som aldri lytter til skeptikere. Hun tenker heller samarbeid og resultater. Ber oss om å tro på tankens makt. Uansett travle tider.

– Vi har 40 til 60 000 tanker daglig. 95 prosent av dem er de samme som i går, fortsetter hun ivrig. Ordene flommer ut over forsamlingen i Ålesund. Som svarer med bølger av latter. For Karin Fevaag Larsen byr på seg sjøl. Lurer inn alvor via artige episoder. Hun ber oss være bevisste på egen adferd, på ubevisste vaner og de holdninger vi faktisk står for.

KRISTIN MARIDAL
kristin.maridal@smp.no
JUNE R. JOHANSEN (FOTO)
june.johansen@smp.no