

Er du i flyt, er du fullstendig oppslukt av det du gjør, og glemmer alt annet ...

"I all verden, hvor ble den timen av?" Har du opplevd å være så konsentrert om det du gjør at du glemmer tid og sted? Når det skjer, er du i flyt, et begrep det snakkes stadig mer om innenfor positiv psykologi, og som nå har fått oppmerksomhet på arbeidsplassene. Hvis medarbeiderne opplever flyt på jobben, er de også mer effektive. Tankegangen kan også brukes hjemme og på fritiden. Les hva blant andre den norske forskeren Lisa Vivoll Straume sier om flyt.

Finn FLYTEN og bli mer effektiv

Du har kanskje hatt denne følelsen selv. På ski nedover en ny gnistrende løype på fjellet. Du har full kontroll, det er spennende, det er krevende, men du klarer det. Du tar svingene en etter en – svisj, svisj, svisj. Det glitrer i snøen. Luften er klar og kald. Du er fullstendig oppslukt av det du gjør.

En slik opplevelse kalles flyt. Den norske forskeren Lisa Vivoll Straume beskriver flyt som en mental tilstand der du er fullstendig oppslukt av det du gjør, for eksempel når du trener, leser en god bok, maler eller skriver ferdig en rapport på jobben.

Når du er i flyt, er du dypt konsentrert og fokusert. Flyt er både behagelig og motiverende, og gir en følelse av tidløshet fordi du er fullstendig til stede her og nå.

Flyt som ressurs

Lisa Vivoll Straume forteller at flyt oppstår i grenselandet mellom engstelse og kjedsomhet. Det betyr at oppgaven du holder på med, ikke må være for utfordrende, men heller ikke for lite krevende. Ferdighetene må altså samsvare med kravene i oppgaven. Når du lykkes med å finne balansen mellom disse to ytterpunktene, vil du lettere la deg rive med og ubevisst få en sterkere lykkefølelse og økt livskvalitet.

– Å være i flyt betyr ganske enkelt at du blir så oppslukt og engasjert i det du holder på med at du glemmer tid og sted, ja til og med deg selv. Det er en tilstand der du blir i ett med det du gjør. Skillet mellom selvet og omgivelsene viskes ut, og du handler intuitivt uten klare grenser mellom verden utenfor og de indre prosessene, sier Lisa Vivoll Straume, som er doktorgradstipendiat ved Psykologisk institutt ved NTNU og forsker på positiv psykologi og flyt som ressurs.

Hun mener også det er snakk om å finne en balanse mellom utfordringer og ferdigheter.

– Flyt er en fantastisk ressurs vi kan bruke både i jobb og i fritid for å skape flere positive opplevelser. Det er en ressurs fordi flyt er noe alle mennesker opplever – hver dag – selv om de fleste kanskje ikke er klar over det. Effektene av å være i flyt har blant annet vist seg å være økt motivasjon, tilfredshet, mestring og produktivitet. Jeg tror det

er spesielt et grep vi kan gjøre for å skape flere flytopplevelser. For det første er det viktig å bevisstgjøre folk på hva flyt er og i hvilke situasjoner man oftest opplever det. Her ligger et stort potensial nettopp fordi en av kjennetegnene ved flyt er at du glemmer deg selv – og dermed er du ikke klar over at du har vært i flyt når du har vært det. Det betyr at de færreste går rundt og er klar over hva flyt faktisk er. Ved å lære deg selv å kjenne og hvem du er når du er på ditt beste, vil du skape større bevissthet omkring egne sterke sider, egenskaper og positive opplevelser. Det du snakker om, får du mer av! For det andre kan du gjøre konkrete grep i arbeidssituasjonen gjennom bevisst å tilrettelegge for et samsvar mellom utfordringer og egen kompetanse, forteller Lisa Vivoll Straume.

Hun påpeker at vi må være bevisste på hvilke aktiviteter og verdier som er viktige for oss, og fokusere på disse.

– Flyt er en viktig kilde til positive opplevelser, noe som har vist seg å ha en sterk sammenheng med livskvalitet, personlig vekst, god helse og økt levealder, understreker hun.

Bli ett med aktiviteten

Ifølge Lisa Vivoll Straume er det nok lettere for folk å kjenne seg igjen i beskrivelsen av flyt hvis man relaterer det til egne fritidsaktiviteter som ulike hobbyer og trening. I slike situasjoner er det lettere å regulere nivået av utfordringer i tråd med nivået av kompetanse. Det gjelder når du for eksempel står på ski nedover fjellsiden, når du løper litt fortere, og når du klarer noen flere repetisjoner på styrkeapparatene etter hvert som du kommer i bedre form.

– Når utfordringene står i samsvar med det vi kan, inviterer det til en opplevelse av å bli ett med det vi gjør, sier Straume.

Men nyere forskning

viser også at jobben er en viktig arena for flytopplevelser.

– For noen år siden var det meste av forskningen på flyt knyttet til sportslige aktiviteter, fritidsinteresser og hobbyer. Denne forskningen viste at flyt var nær knyttet til motivasjon og tilfredshet, og at flyt hadde en sammenheng med opplevelsen av egen prestasjon. Fordi flyt er en naturlig del av hverdagen vår, og fordi opplevelsen har så sterke positive virkninger, er det en latent ressurs vi kan bruke bevisst for å øke motivasjonen, tilfredsheten og produktiviteten til ansatte. Det gjelder å legge til rette for at de ansatte kan få være seg selv på sitt beste, avslutter psykolog Lisa Vivoll Straume. □

6 forutsetninger for

å kunne oppnå flyt

1. Innflytelse på egen hverdag

1. Du kjenner best hva som er riktig for deg. Hvis du føler at du blir styrt, presset, ignorert eller undervurdert, vil du langsomt miste kontakten med ferdighetene dine. Prøv å innrette deg slik at du har innflytelse på hverdagen. At du kan si "go" når du overskudd – og ta det litt mer med ro hvis du ikke har mer å by på den dagen.

2. Konkrete, målbare mål

2. Hva bør du oppnå i løpet av uken? I løpet av dagen – har du delmål? Hvor er de? Hvem har satt dem opp, og kan de diskuteres? Spør, lytt, og husk at alt bør foregå i en positiv stemning.

3. Klare regler

3. Hvis du føler at det finnes uskrevne eller utydelige regler – uansett om det er på jobben, hjemme eller i forbindelse med fritidsinteresser, bør du stille konkrete spørsmål. Det hjelper å høre nøyaktig hva man "kan og ikke kan". Og motparten – sjefen, kollegaen eller hobbykameratene – må sette ord på noe som er diffust for alle. Alle vil ha utbytte av å ha klare regler.

Kilde: Psykolog Hans Henrik Knoop

Sjekk flytegenskapene

På den amerikanske nettsiden www.authenticchappiness.org finner du en rekke tester som kan fortelle deg hvilke sterke og svake sider du har – og dermed er du litt nærmere svaret hvis du vil ha mer flyt i livet ditt. VIA-testen inneholder 240 spørsmål og er tilrettelagt av Centre for Positive Psychology ved University of Pennsylvania, ledet av dr. Martin Seligman. Testen har bred anerkjennelse og fokuserer på generelle menneskelige sterke og svake sider, og ikke IQ-avhengige eller tillærte ferdigheter.



Tren deg til flyt!
Mange idrettsutøvere opplever flyt jevnlig, f.eks. på en løpetur der alt går av seg selv. Det finnes også treningsformer som forbedrer mulighetene til å oppleve flyt, bl.a. oppmerksomhetstrening, meditasjon og yoga.