

OM FLOW

Flow er et begreb, som professor i psykologi, Mihaly Csikszentmihalyi (udtales chick-sent-me-high-ee), har opfundet. I 1990'erne forskede han i, hvilke tilstande i den menneskelige psykologi, der førte til mest livsglæde eller optimale psykiske tilstande. I gennem de sidste 15 år har denne videnskab udviklet sig til at omfatte mange forskellige studier indenfor en ny psykologisk retning, 'Positiv Psychology'. Sammen med andre forskere, bl.a. Martin Seligmann og Howard Gardner, har han startet et center på University of Pennsylvania, som kaldes 'Quality of Life Research Center' (QLRC). Her forsker de i viden om f.eks. læring, flow, innovation, kreativitet, fællesskab, ansvarlighed, håb, optimisme og mod. Deres sigte er, at finde ud af hvilke omstændigheder i det ydre og indre miljø, der befordrer mest livsglæde og optimisme, og hvordan vi hver især og sammen kan skabe de omstændigheder. Både for vores egen skyld, men også for hinandens og den globaliserede verden.

Hvad er flow?

Hvis man oplever en tilstand, hvor man er fuldstændig fordybet i en aktivitet, som lægger beslag på så meget af vores psykiske energi, at vi mister fornemmelsen af tid, samtidig med, at vi er i dyb koncentration, så er vi i flow. Tilstanden føles let, men samtidig bruger vi os selv optimalt. Mange mennesker oplever den ved sport, spil, læsning, gode samtaler, leg og i deres arbejde. Tilstanden er karakteriseret af følgende elementer:

- Man er fuldstændig involveret, fokuseret og koncentreret.
- Man oplever en indre glæde ved at hæve sig op over hverdagens trivialiteter.
- Man ved det er muligt at klare arbejdet/legen/opgaven, fordi ens kompetencer matcher udfordringen.
- Man er ubekymret og let.
- Følelsen af tid bliver ophævet.
- Motivationen giver sig selv, da aktiviteten i sig selv er en nydelse.
- Man kan opleve følelsen af mening med livet.

Altså når udfordringerne og vores kompetencer er afstemt efter hinanden, og vi samtidig har nogle omstændigheder, som giver plads til fordybelse, er vi alle i stand til at opleve flow.

Hvis vi kan huske tilbage til nogle situationer i barndommen, hvor vi var fuldstændig opslugt af en aktivitet, f.eks. at lære at cykle og især når vi pludselig mestrede dette, eller at bygge sandslotte med perfekt fugtigt sand, eller at være opslugt af en rolleleg, hvor alle lever sig ind i legen, så den får troværdighed, så har vi været i flow og følt os godt tilpas.

Vi har simpelthen brug for den slags udfordringer, for at føle os livsduelige og bevare lysten til at leve. Det er altså selve det, at vi undervejs i en aktivitet, i selve processen oplever koncentration og nydelse, der giver os livsglæde og optimisme.

Hvordan skabes flow?

Man kan sige, at vi først skal finde og identificere de situationer, hvor vi har oplevet eller oplever flow, for at vi kan skabe de omstændigheder eller det

miljø, der giver mulighed for flow-oplevelsen.

Sandsynligheden for flow øges, hvis vi har;

- Muligheder for at tage selvstændige initiativer, og stadig tage hensyn til omgivelserne.
- Konkrete mål, som giver motivation og energi.
- Mulighed for at afstemme udfordringerne med vores kompetencer.
- Synlige og anvendelige regler og rammer.
- Tydelig og konkret feedback.
- Mulighed for uforstyrret koncentration.

Disse kriterier er nogle, som man i høj grad selv er med til at skabe, når man har muligheden for at finde de 'miljøer', hvor det kan lade sig gøre. Det er klart, at vi ofte bliver konfronteret med områder af vores liv, hvor nogle af kriterierne ikke er til stede. F.eks. kan det ofte være svært på ens arbejde, at få synlige og anvendelige rammer og regler, og måske halter det også med indflydelsen på disse. En uforstyrret koncentration kan ofte lade sig gøre i korte øjeblikke, og for nogle arbejdspladser er der plads til mere.

Det er vigtigt, at finde nogle situationer både i arbejde og fritidsliv, hvor flow kan opstå, hvis vi vil sikre os en fortrøstningsfuld indstilling til livet og hverdagen. Ofte vælger vi fjernsynet, som det sted, hvor vi slapper af. Men adskillige undersøgelser, som Csikszentmihalyi har foretaget, viser at fjernsynskiggeri sløver vores psykiske energi, pga. passiviteten. Hvor meget vi kan 'tåle' at se uden at miste psykisk energi vides ikke.

Så selvom det kan synes anstrengende at påbegynde nogle meningsfulde aktiviteter om aftenen, læsning, syning, håndværk, motion o. lign., vil det gavne i den sidste ende ved at give os mere energi.

Anne Gitz-Johansen
Tlf. 20 63 13 33

Hvad forhindrer flow?

Der kan være forhindringer både i den indre psykologi, dvs. vores tanker og følelser, og i de ydre omgivelser. De indre forhindringer knytter sig til vores selvopfattelse, og hvor meget vi tør stole på, at de aktiviteter, vi har lyst til at vælge, er gode for os og vil give os oplevelsen af flow. Hvis det ikke er en følelse vi kender, er det klart, at vi skal 'træne' os i aktiviteter, der giver os den oplevelse. Det kan også handle om vores evne til at koncentrere os eller fordybe os i længere tid, som ikke er blevet trænet. Vi kan have haft så travlt, at vi midlertidigt har mistet evnen til at skabe fordybelse for os selv. Det kan være overbelastning i arbejdet, krise, eller større forandringer, der ikke levner ro til fordybelse og nydelse. En sidste indre forhindring for flow kan være, at de aktiviteter, vi skal foretage os i løbet af en dag, føles så ensformige, så motivationen og den psykiske energi forsvinder.

De ydre forhindringer for at skabe flow, knytter sig til arbejdets og aktivitetens karakter og til rammerne. F.eks. kan der på arbejdspladsen være et minimum af indflydelse på arbejdets udførelse, hvilket ikke levner plads til kreativitet og selvstændighed, som er forudsætninger for flow. Det kan også handle om, at målsætningerne og reglerne er uklare eller usynlige, og at man derfor føler, man arbejder i alle retninger, hvilket fører til utilfredshed og utryghed. Utrygheden kan også skabes ved for hård konkurrence eller for høje mål, så man hele tiden føler, at ens kompetencer er utilstrækkelige. Det siger sig selv, at stress er en 'flow-killer'. I de fortravlede miljøer, med et højt stressniveau vil det være meget vanskeligt at skabe situationer, hvor fordybelsen er til stede. Man kan så spørge om kvaliteten overhovedet er

psykolog@annegitz-johansen.dk
www.annegitz-johansen.dk

til stede, hvis der mangler den dybe koncentration, hvor vi yder vores optimale?

Vejen frem mod flow.

Det er klart, at hvis disse forhindringer skal overvindes, skal der sættes ind på flere niveauer i vores liv. Men ét sted at starte er i vores fritid, hvor vi kan skabe mest muligt flow, med fokus på de energigivende situationer. Situationen hvor vi kan give os hen med både indlevelse og fokusering. Vi kunne jo starte med at øve os i at slukke for fjernsynet, læse en bog, gå en aften-tur, male et billede, skrive et langt brev til en god ven, dyrke grøntsager, osv. I starten vil det føles som endnu en ting, der skal proppes ind i vores dagsprogram, men efterhånden vil vi længes efter det, fordi det giver energien tilbage.

Dernæst kan vi måske bruge erfaringerne hjemmefra til at bringe flow ind på arbejdspladserne. Vi kan med et fokus på flow, skabe flowtilstande i nogle af vores aktiviteter. F.eks. kunne man vælge at skabe situationer/rammer i løbet af dagen, der lægger op til fordybelse. Kunne man forestille sig, at man på et kontor, valgte at lave telefontider, så man havde telefonfri forberedelsestid ind imellem? Eller at man skiftes til at være sammen med bare et – to børn i en kortere periode som pædagog? Eller man ind i mellem tog en hjemmearbejdsdag til at klare en forberedelse, der krævede uforstyrret tankevirksomhed?

Mulighederne skal undersøges. Først af os hver især og derefter sammen. Vi er ikke vant til at tænke i disse baner, og skal måske til at revurdere vores enorme forandringstrang, der ikke giver plads til længere tids fordybelse, hvor vores kompetencer og udfordringer går op i en højere enhed og hvor den udvikling, der skal finde sted,

sker i balance med både tiden og målet.

Anne Gitz-Johansen
Marts 2006.

Litteratur:

Csikszentmihalyi, M. 2005: *"Flow – optimaloplevelsens psykologi"*. Dansk psykologisk forlag.