

IKKE BREMS

– oppsøk flyt og glede

Brigitte Bardot sa «det er bedre å være gammel enn død». Nå er det åpenbart bedre enn noensinne. Opplevelsen av å ha det godt, i betydning av høyest mulig livskvalitet og meningsfull deltagelse, er viktig for mennesker i alle aldre.

Livskvalitet og lykken

Det er gått 2000 år fra antikkens tenkere diskuterte lykke. Livskvalitet kan defineres som psykisk velvære, det å oppleve livet som godt og ha en grunnstemning av glede. Det er et gode at enkeltmennesker, så mange som mulig, har det så godt som mulig, og da i betydning at de har gode følelser og vurderinger av livet.

Psykologen Mihaly Csikszentmihalyi var opphavsmannen til begrepet «flow», heretter omtalt som «flyt». Flyt-begrepet beskriver en tilstand der vi fortaper oss i noe, og er viktig for opplevelsen av et godt liv. En flyt-tilstand er en positiv psykologisk tilstand hvor personen føler seg kognitivt (tankemessig) effektiv, motivert og lykkelig.

Csikszentmihalyi har beskrevet følgende ni forhold for at personer skal være i denne tilstanden:

- 1) De har en oppgave som skal løses (klart mål med aktiviteten).
- 2) De får i prosessen umiddelbare indre tilbakemelding på handlingene sine.
- 3) De opplever en balanse mellom utfordring og ferdigheter.
- 4) De erfarer at handlingene og oppmerksomhet smelter sammen.
- 5) De stenger distraksjoner ute fra bevisstheden.
- 6) De er ikke redd for å mislykkes.
- 7) De opplever at bevisstheden om seg selv blir borte.
- 8) De opplever at tid ikke er tilstedeværende.
- 9) De erfarer at selve aktiviteten blir et mål i seg selv.

Denne bevissthetstilstanden er en lykkefølelse.

Csikszentmihalyi og andre viser at «flyt» svært sjelden opptrer i passive aktiviteter som å slappe av og å se på TV.

Vår forskning om flyt

For å bringe inn flyt i forskning knyttet til eldre mennesker, var vår forskningsambisjon å belyse fenomenet flyt slik det synes å fremkomme i 282 eldre menneskers (75 år og eldre) beskrivelser av god livskvalitet.

Her er eksempler på flyt-opplevelser:

«Flyt» – en opplevelse i relasjoner:

«Jeg skylder eldresenteret en stor takk. Jeg deltar i en diskusjonsgruppe og en litteraturgruppe. Dette har gitt meg nye venninner og et ukentlig «skjelett» å holde meg til. Eldresenteret sørger for en daglig og ukentlig rytme og utfordringer for meg i tilværelsen.»

«Flyt» – en opplevelse å utfordre egen kapasitet:

«Jeg må fortelle at jeg går (med stokk) i fjellet. Jeg «stokket» meg oppover til 1000 meter over havet. En annen dag gikk jeg en litt lengre tur, helt opp til en seter hvor det duftet deilig sau og ku! Det var bratt å gå ned igjen, men det var hyggelig å ha klart det og å oppleve seg i ett med naturen.»

«Flyt» – en følelse av glede:

«For meg betyr det å utfordre meg selv til å gå ut blant mennesker, studere livet i gater og parker. Særlig er jeg glad i Frognerparken med alle blomstene og Vigelandsskulpturen, og mest av alt alle de herlige menneskene du kan se. Små barn fra barnehager, ungdom på rulleskøyter, forelskede par, gamle mennesker som løfter ansiktet mot solen. Da bare er jeg.»

«Flyt» – en følelse av velvære:

«Når helsen er god er du i stand til å komme deg ut og delta i ting som interesserer deg. Da opplever jeg en sterk tilstedeværelse i eget liv.» ■



«Flyt» opptrer svært sjelden i passive aktiviteter som å slappe av og å se på TV.

ALDRING, HELSE OG VELFERD
 En offentlig oppnevnt forskergruppe – kalt **forskergruppen aldring, helse og velferd** – består av noen av landets fremste fagpersoner innen eldre forskning. De vil i hver utgave av VI OVER 60 fremover skrive betraktninger rundt disse temaene, basert på sitt arbeid. Bidragsyter denne gang er Astrid Bergland.

