



”IKKE BLAND DOKTOR’N BORTI HELSA DI”

Min egen bakgrunn for den filosofien jeg formidler er den funksjonshemmede sønnen jeg fikk i 1985. Etter all skuffelsen og fortvilelsen kunne man velge om dette var en mulighet eller en forbannelse. Vi valgte å se på det som en mulighet. Det livet vi lever er i det store og hele det livet vi velger å leve, fordi livet i seg selv er en subjektiv opplevelse.

Det vi har fokus på blir til enhver tid forsterket.

Vi betrakter arbeidslivet som brutaliserende. Det kan oppleves slik av mange, men undersøkelser viser at vi har det bedre og bedre og bedre. Vi kan derfor velge å se på brutaliseringen som en myte. Sykefravær handler også om valg, ikke om vi skal være syke eller friske, men om hvor vi skal være når vi er syke. Undersøkelser viser at ved svært mange sykdommer blir vi fortere friske når vi er på jobb enn når vi er hjemme. Det er lettere å velge å være på en arbeidsplass der vi trives. Derfor blir arbeid med sykefravær i stor grad et spørsmål om å oppleve arbeidsplassen trivelig og meningsfull.

Vi blander ofte sammen begrepene sykdom og helse. Vi er ofte opptatt av sykdom når vi sier vi jobber med helse. Helse har svært mye å gjøre med livskvalitet og trivsel å gjøre. Det er sunnere å trimme dersom vi trives med å trimme. Det er sunnere med sunn mat som vi liker sammenlignet med sunn mat vi ikke liker. Selv om FN sier at vi er verdens beste land å bo i blant annet fordi vi blir friskere og friskere så er det mye som tyder på at vi føler oss sykere og sykere.

Jo mer vi lar omgivelsene påvirke oss jo lettere er det å føle seg syk. Når avisene har store overskrifter om hvor syke vi kan bli så føler vi oss sykere. Når vi kjenner etter om vi har plager så får vi plager. Når legen undersøker oss for å finne ut hvor friske vi er kan du være sikker på at han finner noen sykdommer som vi kan bekymre oss over resten av livet. Leger jobber jo ikke med helse, men med sykdom.

Helse er definert som ”en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære”. Selv om mange synes denne definisjonen er helt umulig er den egentlig genial, fordi den sier bare noe om hvordan vi føler oss og hvordan vi har det, ikke noe om hvor syke eller friske vi er. Vi kan altså ha god helse med masse sykdom. Vanligere er det nok å ha dårlig helse uten sykdom. Helse blir et valg. Og sykdom er delvis et resultat av våre egne tanker. Tankekraften er en mer verdifull ressurs enn vi aner. Hvorfor utnytter vi ikke placeboeffekten mye mer?

Humor er en helsebringende faktor. Forskning viser hvordan kroppen forandrer seg i forhold til hvilket humør vi velger å være i. Immunforsvaret forsterkes når vi smiler, vi kan se på cellene i mikroskopet om vi ler eller smiler, og det finnes ingen i verdenshistorien som har ledd seg i hjel.

Kreativitet er noe vi alle besitter gjennom en kreativ intelligens vi kan utvikle. Barn er kreative fordi de mangler erfaring, erfaringen stenger for kreativiteten. Erfaring i en virksomhet kaller vi bedriftskultur, og den kan være vanskelig å komme rundt.

Vi får mer og mer fokus på verdien av mennesket. Einstein sa at ”de fleste mennesker bruker 6% av sin hjernekapasitet, jeg har blitt verdensberømt fordi jeg bruker 7”. Vi har uendelig store ressurser, og vi kan lære å bruke dem. Verdibasert ledelse er å prioritere ansatte før produksjon og økonomi. Virksomheter med fokus på ansatte først har høyere lønnsomhet enn virksomheter med fokus på lønnsomhet først. Derfor er det ikke sikkert at vi skal la kunden eller brukeren eller pasienten komme først, men den ansatte. Det er også slik at hjernen virker slik at vi protesterer mot endringer, dette er en ren biokjemisk reaksjon. Det samme skjer i organisasjoner: ”Ethvert signal om endring skaper motstand”. Dette skjer alltid dersom ikke endringen samtidig skaper begeistring. Derfor blir begeistring en formidabel suksessfaktor ikke bare i arbeidsmiljøet, men i organisasjonen utvikling.

Mye tyder på at fremtidens arbeidsliv skal ha mindre fokus på budsjetter og handlingsplaner og strategier og markedsplaner og arbeidstimer, og mer på å bruke fantasi og dagdrømmer og lekenhet som verktøy i en arbeidsdag preget av dristighet og raushet og spenstighet og nysgjerrighet i et arbeidsliv som har suksesskriterier som begeistring og kjærlighet.

Det er først og fremst en betingelse for å nå de målene vi setter oss både i arbeidslivet og i samfunnslivet. Og det er at vi har tro på å oppnå disse målene.

Magnar Kleiven,
lege og begeistringskunstner