



Forum for talere

August 2006

Per Naroskin

Snakk høyt med deg selv!

På mange arbeidsplasser rundt om i landet sitter det personer i beslutningstakende stillinger med en gnagende følelse av uro over å måtte ta en beslutning uten å være 100 % fornøyd beslutningsunderlaget. Det trenger ikke å være store, avgjørende beslutninger, men følelsen er der allikevel. I små organisasjoner er det mange som tvinges til å ta hyppige og ensomme beslutninger.



Per Naroskin

Psykolog, psykoterapeut, forfatter og tidligere stand up-komiker.

[For mer info om Per Naroskin – klikk her.](#)

Samtidig, ute i blåsten, strever stressa småbarnsforeldre med den lille marginen mellom jobb og fritid, jaget av følelsen av å ikke rekke alt, ikke strekke til for familien og allikevel ikke ha rukket å blir ferdig på jobben. At det dessuten ofte handler om de samme personene, gjør jo ikke saken enklere.

Indre demokrati

Hvert fjerde år er det valg her i landet. Det er nesten bare da vi gjør noe aktivt for å bidra til demokratiet. Med hånden på hjertet, hvordan står det egentlig til med vårt indre demokrati? Hvor ofte tar vi tid til å snakke med oss selv? I hvilken grad vet vi at vi fullt og helt støtte de beslutningene vi tar i privatlivet? Hvert mennesker rommer jo så mange forskjellige sider og muligheter. Kommer alle til orde eller lider du av et personlig demokratisk underskudd?

Selvinnsikt

Selvinnsikt handler ikke om å kunne ramse opp sine sterke og svake sider. God selvinnsikt er ikke noe man skaffer seg en gang for alle, for så å slå seg til ro. Vi har en tendens til å sette oss fast i vår egen tankegang, fordi vi aldri gransker



Forum for talere

August 2006

Per Naroskin

og utfordrer våre grunnleggende antakelser om oss selv og andre. Selvinnsikt må stadig oppdateres, og den eneste måten å gjøre det på, er å snakke mer med oss selv. Gjerne litt oftere enn hvert fjerde år.

De fleste av oss har i det minste en formening om hva vi synes er feil og som bør endres i livet vårt. Allikevel er det langt mellom tanke og handling. Vi er vel ikke så flinke til å ta konsekvensene av våre antakelser? Hva kan vi gjøre med det? Svaret er at vi må snakke mer med oss selv.

Snakker du med deg selv?

Når man spør noen om de snakker med seg selv, så pleier de gjerne å le litt og svare noe sånt som: "Ikke ennå. Så galt er det ikke. Haha!" Å snakke høyt med seg selv er det alminnelige kjennetegnet på galskap. Da er det kanskje ikke så rart at mennesker ikke liker å innrømme at de snakker med seg selv. Allikevel er jeg overbevist om at det kan være veldig sunt å snakke høyt med seg selv.

Det som skjer når du hører deg selv si en ting, er noe helt annet enn prosessen når du tenker det for deg selv. Vi mennesker kan ikke kile oss selv, men med litt trening kan vi absolutt overraske oss selv!

Styrefart

Når du snakker med deg selv, har du større muligheter for å komme i kontakt med det man pleier å kalle din indre verdimer. Hvis vi øver oss på å lytte til den, vil vi handle etter det som er rett og riktig for oss, og ikke leve etter andres forventninger. Den som klarer skille mellom sine ønsker og sine genuine behov har større sjanser for å få styrefart i livet sitt. Det er den hastigheten når man på sine egne vilkår sakte, men sikkert tøffer av sted mot tydelige delmål, med mulighet for å ta en avstikker og nyte det man ser på veien. Man kan si at styrefart symboliserer det optimale levetempoet. Man gjør seg ikke til offer for forandringer i omverdenen eller kjører med bann gass rett i veggen. Fra hundre til null på to sekunder!

Hva som er optimalt varierer i ulike faser av livet og fra person til person. Det som er styrefart for meg, kan være et uutholdelig tempo for deg, så det gjelder å kjenne seg selv



Forum for talere

August 2006

Per Naroskin

og finne sin egen hastighet.

Den velvillige intervjueren

Man kan bruke selvprat til å bekrefte, støtte og trøste seg selv. Det er enkelte former for selvterapi som handler om positive bekreftelser det går ut på å si positive ting til seg selv med høy stemme for å føle seg bedre. Å uten å bli avbrutt kunne få presentere sine synspunkter eller sin CV for en tenkt, velvillig intervjuer i et talkshowprogram kan være en god motvekt til tilbakevendende selvkritiske tanker. Særlig hvis man benytter anledningen og kombinerer øvelsen med en dagdrøm om at du i intervjuet kan vise til en imponerende karriere.

Forhandlinger i ensom majestet

Man kan også bidra til å synliggjøre sin indre verden ved å kommunisere med en tenkt motpart. Velg et problem som du kan trenge å diskutere med deg selv. Det kan være et standpunkt på et foreldremøte eller en medarbeidersamtale på jobben. Prøv å framføre argumentene dine for deg selv. Hør ordentlig etter hvordan de høres ut. Innta gjerne en annen holdning (helst med en litt annen stemme) og sett de forskjellige meningene opp mot hverandre. En venn av meg forhandler mye i jobben sin. I bilen på veien til jobb sitter han og fører en høylytt samtale med sin tenkte motpart. Han kvesser motargumentene sine ved å la en tenkt motpart finne de beste argumentene han kan komme på. Det blir et slags rollespill. Men solo.

På andre språk

Hvis jeg for eksempel skal prøve om et resonnement holder, kan det være veldig nyttig å prøve flere forskjellige dialekter. Man kan oppdage helt nye sider ved tankene ved å uttrykke dem på skiftende dialekter. Det fører assosiasjonene i uventede, uforutsette baner som igjen fører til helt uprøvde tanker. Eller hvorfor ikke prøve å resonnerer med deg selv på et fremmedspråk? Du trenger ikke å beherske det, bare du har en følelse for selve språket, kan det føre deg til fullstendig uante sider ved deg selv.

På jobben og hjemme

Når man er ute på forskjellige arbeidsplasser, opplever man ofte et stort gap i kompetansenivå når det gjelder forretningsstrategi, produksjon osv. og forståelsen for menneskers psykososiale behov på arbeidsplassen. Det er



Forum for talere

August 2006

Per Naroskin

uten tvil slik at den arbeidsgiveren som ønsker å tiltrekke, beholde og utvikle personalet i framtiden, må kunne framvise en forståelse for denne dynamikken. Mange vanskeligheter i livet skyldes manglende evne til å vurdere hvor stort handlingsrom vi har i en viss situasjon. Altfor ofte ser vi bare en brøkdel av alle mulighetene. Da er det på tide å ty til de redskapene som finnes, for å finne nye og uventede innfallsvinkler. Andre ganger igjen er vi tvert i mot for optimistiske og overvurderer mulighetene våre. Denne typen vurderinger er ledere, prosjektledere og andre vant til å hankses med i jobben. Men vi er ikke vant til å foreta de samme vurderingene i vår egen livssituasjon.

Bredere fokus

Noe som er blitt stadig tydeligere, er hvor viktig det er å utvide fokuset vårt til også å omfatte våre private relasjoner. Selv om det selvfølgelig er slik at arbeidsplassen, arbeidsoppgavene med mer har stor betydning, så må vi også forstå at problemene strekker seg utenfor jobben. Det finnes en rekke krav om sertifisering for forskjellige dataprogrammer, båtførersertifikat for å kjøre båt og førerkort for bil og moped. Men man kunne trenge en del opplæring for å klare å leve med det samme mennesket i en treroms leilighet på 60 kvm i like mange år og elske ham eller henne hele tiden. Og hvis bare biologien fungerer, så kreves det ikke mye for å bli forelder. Er det på tide med et førerkort for livet? Eller holder det at vi blir flinkere til å snakke med oss selv?

Jeg og alle andre

Tanken er jo ikke at man skal prate med seg selv i stedet for med andre, men for å våge å ta risken på å møte andre, må man være sammen med seg selv. På seg selv kjenner man andre, heter det. Og selvinnsikt er som kjent en forutsetning for å kunne kjenne andre mennesker. Det er grunnlaget for suksess i enhver forhandling, i konflikthåndtering, i barneopdragelse, i kjærlighetsforhold og ikke minst i et vellykket og utviklende lederskap.