

## Engasjerende foredrag i anledning kvinnedagen

**«Huset» på Feda ble igjen fylt til randen da Flekkefjord Soroptimistklubb for tredje år på rad arrangerte åpent møte med tema relatert til kvinnedagen.**

«Hvordan ta regi på eget liv?» Ifølge Irene Grastveit ligger nøkkelen i erfaringene man trekker og tilnærmingen man tar til samfunnets nettverk av relasjoner og roller. For å håndtere den «kaotiske hverdagen» vi – kanskje spesielt kvinner – tilsynelatende er fanget opp i, kan en bevisst tilnærming hjelpe en å skape bedre flyt i hverdagen og unngå negativ stress. Irene har over 20 års fartid i ulike roller, men har spesialisert seg på utvikling av ledere, team og organisasjonsstrukturer slik at alle har det godt og kan yte sitt beste. Foredraget hun holdt på Feda, «Hvordan ta regi på eget liv?», hadde fokus på hvordan vi som enkeltpersoner kan trives i disse strukturene.

**Livslang læring:** Irene forklarer at vi samler erfaringer og utvikler oss gjennom de forskjellige rollene vi fyller. Selv har hun samlet erfaringer som foreleser, leder, grunder, coach, styremedlem og som mor til fire – absolutt flest som mor. Selv om vi fyller disse rollene i henhold deres forskjellige krav, og forskjellige relasjoner, er det gjennom gjenbruk av erfaringer fra mangfoldet av rollene vi inntar at vi kan skape flyt i hverdagen og ta regi på eget liv. Irene brukte flere ganger eksempler fra hennes rolle som mor for å illustrere hvordan disse erfaringene har hjulpet henne i andre roller, og vice versa. Disse eksemplene var også fylt med humor, og publikum anerkjente dette med latter og oppmerksomhet.

I dette nettverket av roller finner Irene det hjelpsomt å bruke Per Fugellis oppdeling av relasjoner i «privatflokk, vennflokk og jobbflokk». Dette er rollearenaer som vi må balansere og regissere. Her er vi alle i livslang læring – en «livskonferanse», for å bruke Irenes ord. Vi lærer mest når vi møter motstand, når vi er i livets klatrevegger.

**Gode relasjoner:** Irene fremhevet sine faglige helter, John Gottman og Daniel Siegel, som arbeider med hvordan gode relasjoner påvirker hjernen. Rollene vi fyller defineres av relasjonene de innebærer, og gode relasjoner er derfor grunnlag for givene roller. En god relasjon innebærer gjensidig innsats, uansett om formen er intellektuell, emosjonell, eller en konkret handling. Og, kanskje viktigst, en god relasjon innebærer nysgjerrighet. Dessverre avtar nysgjerrighet ofte i nære relasjoner, og dette er noe alle aktivt må opprettholde. Andre nøkkelord er humor og humør, trygghet og tilhørighet. Vi påvirker relasjoner ved valg vi tar hver dag, eller lar være å ta: passivitet er også et valg.

**Spor 1 eller spor 2:** Irene forklarer at vi typisk følger «spor 1» eller «spor 2» i vår tilnærming til relasjoner og roller. Spor 1 typer, eller A-typer, har høye ambisjoner drevet av frykt for å mislykkes. All læring er press, alltid rettet mot neste mål. Og når ett mål er nådd, settes kursen mot nye. Underveis skal man ta seg godt ut hele tiden og ikke vise tegn til usikkerhet eller svakhet. Problemet med et slikt driv er at man er hjelpeløs om man faller. Man vet ikke hvordan man ber andre om hjelp og blir helt utslått av sine feil istedenfor å dra lærdom av dem. Irene mener at det er flere kvinner enn menn som beveger seg langs dette sporet og hun oppfordret oss sterkt til å bevege oss over i «spor 2». I dette sporet løser man problemer ved å ta utfordringer. Man prøver og feiler, og drar heller lærdom av fallene enn usikkerhet og frustrasjon. Man utnytter nettverk av relasjoner og arbeider hardt for å løse sine problemer.

**Tanke- og adferdsstrategier:** Man må vokte seg for å bli en «hodefoting», men man må heller ikke bli hodeløs. Det vil si at både intellekt og følelser må medvirke når man tar beviste valg for å lede seg selv. Negative tanker må registreres, stoppes og erstattes med positive. Man bør kjenne sine verdier og søke relasjoner som er kompatible med disse. Å bli i situasjoner som ligger på kollisjonskurs med

sine verdier er svært energitappende. Irene foreslår derfor at våre tanker er aktive agenter i hverdagen, og at vi kan ta regi på eget liv gjennom bevisst tankegang.

**Det kan godt gå godt:** Til slutt oppsummerte Irene «Hvordan ta regi på eget liv?»: Bygg gode relasjoner, styr tankene, definere verdier og sett deg seg mål ut fra disse, vandre langs «spor 2», øv, hold fokus, observer, og rett opp kursen om nødvendig. Men viktigst av alt: husk å belønne deg selv.

Vi opplevde en foredragsholder med en helt spesiell formidlingsevne. Irene Grastveit flettet humor og finurlige anekdoter inn i foredraget og ble til stadighet avbrutt av salens spontane latter. I de korte pausene fortsatte diskusjonen intenst mellom de frammøtte. Spørsmålene fra salen etter foredraget speilet engasjementet og etterlyste særlig tips om hvordan man skulle komme seg over i «spor 2». Etterpå ble det servert kaffe, kaker og frukt, uten at det stoppet diskusjonen. De fleste forlot nok «Huset» styrket med ideer om hvordan man skal takle en krevende hverdag.