

Du plikter å ta vare på deg selv

Dette er en av påstandene til Marco Elsafadi, som snakker om samspill mellom mennesker og om hvordan ting henger sammen. Ditt bidrag er viktig. Ikke tro noe annet.

Marco Elsafadi er opptatt av kraften som oppstår i relasjon mellom mennesker – på godt og vondt. Livet handler om samarbeid. Mennesker bygger hverandre opp og bryter hverandre ned, daglig. Er vi bevisst vårt ansvar i samspill med våre medmennesker?

Det er lett å tenke at ansvar ligger hos ledere, lærere og foreldre. Men ansvar for trivsel ligger også hos medarbeidere på jobb og elever på skolen. Vi har det godt dersom vi føler oss nyttige og viktige i et fellesskap. Lær deg å bli et bedre medmenneske, både på jobb og hjemme. Og hvorfor er det så viktig å ta vare på seg selv?

Slik lød introduksjonen til kurset, som ble gitt to ganger på NTFs landsmøte på fredag. Først som lunsjforedrag for studenter og senere til den allmenne landsmøtedeltaker.

Humør smitter

Til studentene sa Elsafadi at humør er det mest smittsomme som finnes.

– Hvordan påvirker du dem som er rundt deg, når du er sliten? Blir du mindre tålmodig med andre? Mer irritert?

– Du skylder å ta vare på deg selv. Det er din plikt. Det samme gjelder dem du har rundt deg. Alt avhenger av hvordan vi behandler hverandre.

Elsafadi har forsket litt, eller gjort noen observasjoner av hva som skjer blant oss mennesker. Han fikk en nervesykdom for noen år siden og tilbragte seks måneder på nevrologen. Der brukte han tiden til å snakke med andre pasienter. Han fant ingen sammenheng mellom diagnose og humør. Bitterhet og selvlidennhet kan gjerne forekomme hos

en som ikke har dårlig prognose, mens en som ikke ligger så godt an kan ha verdens beste humør og pågangsmot. Forklaringen synes ikke mulig å finne.

Elsafadi mener likevel at vi har mulighet til å påvirke vår egen livskvalitet. Og hva skal vi egentlig med stress? Kan stress ha noe med frykt å gjøre? Vi bygger oss opp. Vi føler stresset. Og da er det jo sånn det skal være? Vi er både selvpiskere og våre egne sabotører, påstår Elsafadi, og mener vi kan gjøre noe med det.

Selvtillit også

Selvtillit er nesten like smittsomt som humør. Vis at du prøver og feiler, og prøver igjen – så vil andre tørre det samme. Gjør nye ting og drit deg ut. Aksepter at du feiler, og legg deg flat. Bruk sunn retorikk og sunt selvsnakk. Le av deg selv.

– Se på Petter Solberg og hans engelsk! Eller hør. Han er mitt største forbilde, sa Elsafadi. Han har trua!

Og han driter seg ut så mye at ingen bryr seg lenger. Han har skapt seg et rom. Nå er han riktignok blitt flinkere til å snakke engelsk, så nå er det ikke så morsomt lenger. Og det er jo nettopp det som skjer! Vi blir flinkere når vi tør.

Selvtillit har vi i ulik grad avhengig av hva det er snakk om. Hvordan er din selvtillit når det gjelder fotball? Rekk opp hånden så mye som du vil vise at selvtilliten din er. Og hva med dans? Hvor mye selvtillit har du da? Og hvor langt strekker du hånden når det gjelder sang? Henedene går i været, i varierende høyde.

– Selvtillit er ellers en illojal venn. Den er ikke der når du trenger den mest. Den er sterkest når du er alene. Når du synger i dusjen. Når du slipper å bli dømt av andre.

Hvem er forresten de andre? Navn og ansikter. Lager du forestillinger om hva de andre tenker? Tolker du i minus?

Selvtilliten er en illusjon. Mangelen på den får deg til å la være å gjøre ting. Det går ikke likevel, tenker du kanskje.



Marco Elsafadi mener vi langt på vei kan påvirke vår egen livskvalitet. Og andres. Foto: privat.

Og verst blir det når vi begynner å sammenligne egne ferdigheter med andres. Det kan du bare glemme.

Ta ansvar

Best blir det når du tør å ta ansvar, for deg selv og andre. Og når du tar ansvar for å inkludere andre. Du har et ansvar, sa Elsafadi. Og så sa han:

– Tenk deg at du skal overta dette foredraget om 30 sekunder. Bruk et halvt minutt til å tenke på hva du skal si og gjøre. Du skal fylle ett minutt, sa Marco Elsafadi. Og da ble det stille.

Etter femten sekunder sa han at det var femten sekunder igjen, og at han ville peke ut en hvis ingen meldte seg frivillig.

Etter ytterligere to sekunder var det en som reiste seg. Han tok ansvar. Og han snakket i et minutt.

Hvordan reagerer vi når vi får vite at en av oss skal ta ansvar, om ett minutt? Elsafadi deler oss i fire kategorier:

1. Hjertebank. Full panikk. Kanskje det blir meg!
2. Nei takk! Strutseløsningen.
3. Transe. Løsningsorientert. Tenke, tenke. Hva skal jeg si?
4. Ansvar. Jeg gjør det!

Jeg gikk i transe. Og var på nippet til å ta ansvar. Hvilken kategori tilhører du, tror du?

Ellen Beate Dyvi