



GLADiatoren

Arnt Sæther omtaler seg som en «GLADiator» – en gledes-spreder. Gjennom foredrag, kurs og med oppfølging for bedrifter lærer han ansatte å gi komplimenter og ivareta hverandre. Dessuten coacher han bedriftsledere når de må ta vanskelige avgjørelser. Arbeidet resulterer i mindre sykefravær og mer fornøyde arbeidstakere.

AV ANDREAS AUBERT



ARNT SÆTHER

Født 1964

Bor i Hønefoss

Har samboer og en sønn på 15 år
Bodde noen år i København, hvor han hadde egen praksis som lærer i F.M. Alexander-teknikken (en metode som forbedrer kroppsholdningen etc)

Er også utdannet lærer i «gjensidig terapi»

Inspirert av buddhismen og polynesisk livsfilosofi. Sistnevnte har han erfart under sine opphold på Hawaii.

Driver til daglig firmaet GLADiator.as se [HYPERLINK «http://www.gladiator.as/»](http://www.gladiator.as/) www.gladiator.as/ eller facebook «Gled en million» for mer info

– Vi gifter oss for å skape et godt liv, vi skiller oss for å skape et godt liv, vi flytter til utlandet, flytter tilbake igjen, kjøper bil, lar være å kjøpe bil. Alt sammen for å ha det godt, sier Arnt Sæther.

Mange tenker at glede skal være et slags biprodukt av ytre aktivitet: «Det kommer, vet du». Sæther mener derimot at gleden er en ferdighet som må trenes daglig.

– Jeg tror ikke vi må ta for tungt på gleden, men vi må ikke ta for lett på den heller. Mange ganger om dagen må vi huske på å kontakte de konstruktive kreftene i oss selv. Det kan gjøres på mange vis, men vi kommer ikke utenom å kikke innover, hvis vi skal være glade. Det er i det indre det skjer.

Å HA DET GODT

– *Hva mener du med å ha det godt?*

– Å være glad, fornøyd, tilfreds. En opplevelse av «fred på jord». Akkurat som når man er nyforelska. Da har man f.eks. ikke lenger en tyngende opplevelse av å ha dårlig råd, været opplevd som bra, selv om det kanskje objektivt sett ikke er så bra etc. Man har det godt. Når man derimot ikke er fornøyd, så er ingenting bra, selv om vi har alt. Da sitter vi og klager over bussen i Norge som er tre minutter forsinket. Det er jo fantastisk at det kommer en buss. I mange land kommer det kanskje ikke en buss i det hele tatt. Når vi har det godt, så tar vi ikke slike ytre ting så tungt. Derfor tror jeg at det å ha det godt nærmest

er meningen med livet.

Han definerer glede som en god indre tilstand, hvor man er i fred med egne tanker og følelser.

– Det innebærer å være den man er og å tillate seg et rikt følelsesliv, samtidig som man har et konstruktivt perspektiv på det man opplever. Å ha det godt med seg, i seg. Da går det an å ha det bra, selv i en sorgprosess eller i vanskelige situasjoner. Hvis jeg f.eks. sørger over et menneske jeg var glad i som har dødd, så kan jeg være ganske fornøyd selv om jeg har følelser som er ubehagelige eller vanskelige. Jeg kan ha det godt med å ha det vanskelig.

LETE ETTER GLEDEN

Sæther holder foredrag hos bedrifter om hvordan vi finner gleden.

– I Norge i dag leter vi mer etter gleden enn vi har gjort på mange år. Vi leter ofte etter gleden utenfor oss selv: «Når jeg bare får ny bil, får ordnet de gardinene...». «Når bare.» «Da skal det bli bra.» Det er ikke bra. Hvis man ikke har det bra nå, så blir det ikke bra. Gjør man derimot dagen i dag god, så blir også morgendagen god, sier Sæther, som har skrevet boken *En bruksanvisning til gleden*.

– *Hva er nøkkelen til virkelig å ha det bra med seg selv?*

– Jeg tror det er mange nøkler. En vaktmester på en skole har en hovednøkkel, men også mange nøkler til forskjellige rom og



skap. Man kan se på seg selv som en skolebygning med mange rom. Noen ganger er det ikke smart å gå inn hovedinngangen, man får det ikke til.

– For meg er hovednøkkelen å minne meg på at jeg ønsker å ha det godt. Og å skape litt avstand til den villfarelsen å tro at det ytre skal gjøre meg lykkelig, fortsetter Sæther.

– Jeg må stoppe opp og gå innover i meg selv. En annen nøkkel er å ta ansvar for min egen indre tilstand og min egen glede. Det er lett å si «hadde det ikke vært for partnern min, så hadde jeg vært lykkelig nå», eller «hadde det ikke vært så varmt, kaldt etc».

– *Ytre hendelser og situasjoner kan frembringe mange vanskelige tilstander?*

– Det indre og det ytre henger sammen, men ansvaret er mitt. Det finnes folk som har levd under umenneskelige forhold, og likevel har klart å opprettholde en indre ro. Andre lever i veldig trygge forhold, men er stressa av en indre uro, svarer Sæther.

MAT, SØVN OG MOSJON

Undervisningen baserer Sæther på fire grunnleggende elementer vi bør ivareta i livet.

1. Primærbehov:

– Sorg for å få i deg ordentlig og nok næring. Spis jevnt gjennom dagen så du har et stabilt blodsukternivå. Legg deg i god tid, så du våkner uthvilt. Uten tilstrekkelig søvn og næring kan du fort bli sløv på jobben. F.eks. tenke

«jeg orker ikke mer av den dritten der», når du får en ny arbeidsoppgave. Da fraskriver du deg ansvaret for din egen indre tilstand i tillegg.

– Dette er veldig grunnleggende, ting som folk egentlig vet. Det er lettere å være glad hvis man har ivaretatt kroppens behov ved å spise, sove og mosjonere.

2. Konstruktivt perspektiv:

– Lykkeforskning viser at glade mennesker ikke er spart for problemer og lidelse, men de har en måte å se verden på som er veldig konstruktiv. Jeg har snakket med folk på arbeidsplasser som har hatt omtrent de samme arbeidsoppgavene. Den ene personen elsker arbeidsplassen sin, den andre hater den. Man kan ha omtrent de samme livsbe- tingelsene, men holdningen kan være veldig forskjellig. Da er det perspektivet og evnen til å oppleve som avgjør om man har en god indre tilstand eller ikke.

3. Medfølelse og kjærlighet til andre mennesker, uten at man forventer noe tilbake:

– Altså det å ville medmenneskene sine godt. Selv om de gjør ting man kan være uenig i, kan man fortsatt ville dem vel. Når jeg vil deg vel, da er jeg glad. Når jeg vil deg vondt, hater deg, da har jeg det ikke så bra.

4. Meditasjon:

– Når jeg sier meditasjon, så mener jeg ikke

nødvendigvis at man skal sette seg ned og si «Aum». Jeg mener man skal bruke litt tid på å være sammen med seg selv. I Norge er vi veldig flinke til å gjøre ting. Men kanskje det noen ganger er fint også å «ikke-gjøre», som er et mer taoistisk perspektiv. Jeg tror både på gjøren og ikke-gjøren.

– *Kan du gi et eksempel på hva du mener med ikke-gjøren?*

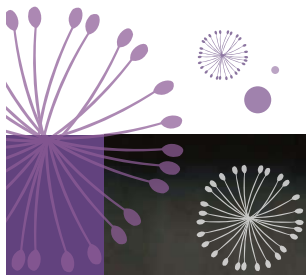
– Det kan dukke opp mange nye perspektiver i situasjoner der jeg har begrenset bevegelsesfrihet og begrenset tilgang til aktiviteter, som ved reising. F.eks. på bilferie med familien i Europa om sommeren, når vi sitter ved siden av hverandre i bilen. Da får vi mange gode samtaler. Hjemme kan det lett være en telefon som ringer, sønnen min skal ha noe osv. Så det er noe av det jeg mener med meditasjon. Men jeg har også tro på meditasjon i betydningen å sitte helt stille.

– *Bruker du ordet meditasjon i bedrifter?*

– Det må jeg vurdere i hvert enkelt tilfelle. Noen ganger sier jeg ”autogen trening”, det er mer akseptert. Meditasjon kan gi assosiasjoner til religion, det kan slå dårlig ut. Da kan man komme inn i en helt annen diskusjon enn det jeg egentlig skulle snakke om.

STILL DEG SELV GODE SPØRSMÅL

Sæther slet med depresjon i ungdomstiden. Da kom han over Dalai Lamas bok *Kunsten å være lykkelig!* – *En håndbok i å leve*. Dalai Lama er fortsatt en av hans viktigste inspira-



ARNT SÆTHER LÆRER OGSÅ BEDRIFTSANSATTE Å VÆRE I «IKKE-GJØREN» – MEDITATIVE SINNSTILSTANDER.

sjonskilder. Han fikk også hjelp av mennesker som hadde en evne til å stille de riktige spørsmålene.

– Dette var ofte mennesker som var eldre enn meg og som hadde opplevd vanskeligheter selv. De hadde litt innsikt i sin egen indre verden. De stilte gode spørsmål til meg, som gjorde at jeg klarte å begynne å tenke på en annen måte enn den fastlåste tankegangen jeg hadde blitt fanget i. Ofte er tankene våre ganske repetitive. Noen sier at 80 prosent av det vi tenker i dag, tenkte vi også i går. Ved depresjon har man en lei tendens til å gjenta alt det negative.

Sæther oppdaget også at han vanemessig stilte seg spørsmål av typen «hva er vanskelig i livet mitt nå?».

– Det har en funksjon. Hvis man setter seg i en bil hvor bremsene ikke virker, så er det veldig bra å finne ut hva som er feil. Men det er ikke bra å skrape hele bilen bare fordi bremsene ikke virker. Sånn var det for meg, jeg fant stadig nye feil ved det «kjøretøyet» jeg var. Så det hjelper å stille litt mer konstruktive spørsmål: «Hva har jeg lyst til, hva vil jeg bidra med, hvordan vil jeg leve, kan jeg lære noe av dette trøblete som skjer nå.» Jeg utviklet evnen til glede, heller enn bare å fokusere på det som er negativt.

– Med konstruktivt perspektiv, mener du da samtidig et kreativt perspektiv?

– Kreativitet kommer i stor grad ut fra det å stille gode spørsmål, og å akseptere og utfor-

ske de svarene man får fra seg selv, heller enn å underkjenne dem. Det er mange som har lyst til mye. De vil gjerne dra på jordomseiling, men så kommer det store «men»: «men det går ikke, det kan vi ikke, jeg har ikke råd, har ikke tid, har så mye ansvar etc». Dette ser vi også f.eks. når det gjelder å tegne. Mange slutter å tegne når de er 12-13 år: «Nei, det der kan jeg ikke». Man må bare fortsette, selv om selvsaboterende tanker dukker opp.

Sæther er motstander av positiv tenkning som ideologi.

– Det som ofte skjer med positiv tenkning er at vi nesten ikke får lov til å ha det vanskelig. Man lager en slags fancy gloss oppå de vanskelige følelsene. Når vi har sorg, så må vi bearbeide sorgen. Når vi blir sinte, kan det være det ligger viktig informasjon i de følelsene. Jeg tror ihvertfall at benektelse er farlig. Positiv tenkning i seg selv kan være et verktøy som kan brukes til å skape glede, men man kan ikke bruke samme verktøy til enhver tid.

NÆRINGSLIVET OG FØLELSSELIVET

Av en barnehage ble Sæther ansatt for å besøke dem tre dager i uka i et helt år. Oppgaven var å gjøre 14 voksne ansatte glade.

– Jeg underviser folk i å gi hverandre ros. Hvis alle gir en kollega et kompliment per dag, så har det stor virkning. I barnehagen hjalp jeg de ansatte til å være hyggelige mot hverandre. Alle trodde at de egentlig var det i utgangspunktet, men det hadde en enorm

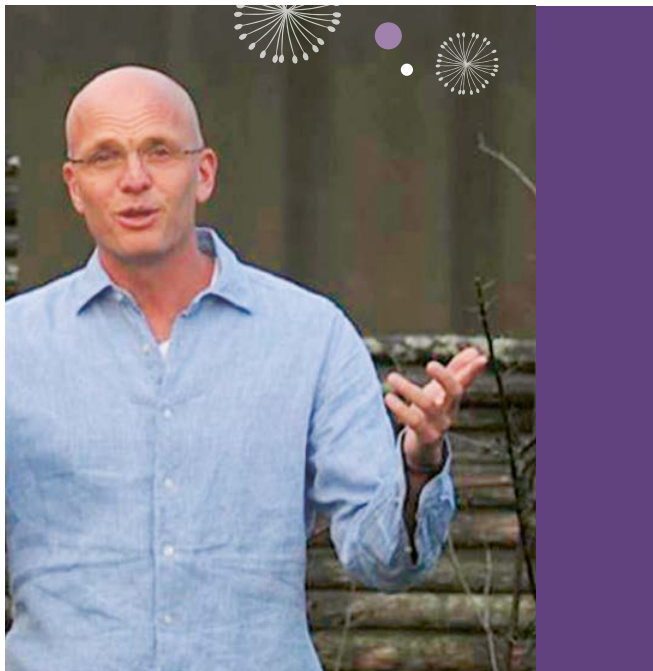
effekt. De mobiliserte kunsten å anerkjenne. På arbeidsplasser snakker jeg også om konflikthåndtering. Det er viktig å ta opp de tingene som er vanskelige. Når bremsene på bilen ikke virker, må de repareres. Slik er det i relasjoner også. Men jeg kan ikke reparere bremsene hele tiden. Jeg må huske på at jeg har en bil, og glede meg over den.

– Du har snakket humoristisk om forskjellen på næringslivets og følelselivets dynamikk. I hvilken grad har næringslivet blitt premissleverandør for følelselivet?

– I næringslivet handler alt om produksjon og aktivitet. Det er viktig å sette opp mål, strategier og tidsfrister. Mens følelselivet vårt ikke er basert på mål og delmål, fokus er det som skjer her og nå. I følelselivet skal vi hit, i næringslivet skal vi dit. Når vi tar økonomi-tankegangen inn «hit», er det som å bruke hammer når du skal skru i en skrue. Vi trenger riktig verktøy til riktig aktivitet. Vi har bruk for næringslivet, vi trenger penger. Men noen av strategiene som brukes der funker ikke når man forholder seg til følelselivet.

– Ofte må vi forholde oss til både næringslivet og følelselivet til samme tid. Hvordan kan vi gjøre dette på en gode måte?

– Mange mennesker forholder seg som om det å tjene mer penger er det eneste saliggjørende. Det er leit. Man søker en indre tilstand gjennom å tjene mye, vakuumpakker livet sitt for å oppnå det, og tror man skal bli glad. I en del hinduistiske og buddhistiske retninger



ARNT SÆTHERS BOKANBEFALINGER

«Kunsten å leve lykkelig! –En håndbok i å leve» Howard Cutler i samtale med Dalai Lama
«En bruksanvisning til Gleden» Arnt Sæther
«The How of Happiness» Sonja Lyubomirsky
«Gleden ved at være til» Yongey Mingyur Rinpoche
«Lykkeligere – en trenigssak» Tal Ben-Sahar
«Manipulasjon – Forståelse og håndtering» Grethe Nordhelle
«Siddharta» Hermann Hesse

ARNT SÆTHERS FILMANBEFALINGER

«De urørlige»
«American Beauty»
«Pay it forward»
«Apollo 13»
«Bruce Almighty»
«Billy Elliot»
«Yes man»
«Sommerfugelen og dykkerkolokken»
«Briller» (Japansk)
«Exit through the giftshop»

tenker man derimot at bare man trekker seg tilbake og mediterer, så blir alt bra. Men det er jeg heller ikke enig i, vi må være spritueelt handlende også. Vi må være tilstede i oss selv når vi utfører de daglige gjøremål.

– *Hvilke endringer kan man oppleve i en bedrift, når de ansatte blir mer oppmerksomme på følelseslivet sitt?*

– Korttidsfraværet har sunket voldsomt i en del av bedriftene der jeg har holdt mine opplegg. Altså har næringslivet mye å hente på at de ansatte trives på jobben. Da klarer man å arbeide bedre, man har mer stabil arbeidskraft. Det er også viktig å være i godt humør når man møter kunder. Går jeg inn i en butikk for å kjøpe noe, så gjør jeg det også for å bli glad. Hvis folk er hyggelige der, og sender meg til en annen butikk hvis de ikke har noe jeg trenger, skapes det et godt bånd.

GRADEN AV FØLELSESKONTAKT

Dynamikken rundt glede er allmennmenneskelig og gjenkjennerbar uavhengig av alder og bakgrunn, sier Sæther, som har undervist både bedriftsledere og ungdomsskole-elever.

– Jeg holdt et opplegg for forsvaret. Sjefen introduserte meg med å si «under enhver uniform er det mange følelser». Alle har følelser, men vi har forskjellig grad av nærhet til følelsene. Jeg har møtt barnehageansatte som nærmest er terrorister, og folk i militæret som er veldig kjærlighetsfulle. Det er ikke alltid lett å si hvor man finner mennesker med

størst følelseskontakt.

– *Er det store forskjeller mellom de ulike yrkesgruppene?*

– I barnehager, helsevesen, eldreomsorg og blant sykepleiere motiveres arbeidet ofte fra et ønske om å gjøre noe godt for andre mennesker. I bank, forsikring etc. er det derimot mer åpenbart at pengene er den motiverende faktoren. Kommer du derimot bakenfor overflaten, så finner man de samme problemene overalt. De største utfordringene folk opplever på jobben, er oftest relasjonelle. Ofte at de opplever en kollega som vanskelig; at vedkommende ikke gjør jobben eller ikke oppfører seg bra. Eventuelt er det en person i familien som de har vanskeligheter med. Det er ofte det som får ting til å bryte sammen. Det er viktig å jobbe med relasjonene, men like viktig at man samtidig undersøker «hvor skal jeg lete etter gleden?», sier Sæther, som også jobber med individuell coaching for bedriftsledere, særlig i forbindelse med vanskelige valgsituasjoner.

OPTIMISME

– *I hvilken grad ser du mulige fallgruver ved å ha et optimistisk perspektiv?*

– Blide mennesker er ofte litt konfliktsky. Ofte tør de ikke å konfrontere de destruktive kreftene. Jeg liker å betrakte meg som en positiv fyr. Hvis man da møter mennesker som er destruktive og negative, så er det lett å tenke «det går nok bra, det ordner seg nok».

Eller «hun er jo litt negativ, hun er sånn». Det er noen mennesker som elsker konflikt, som skor seg på andres lidelse. Dem må vi si fra til, men vi trenger ikke sette grenser med slekke. Vi kan gjøre det vennlig, men bestemt. F.eks. si «den adferden der har jeg ikke lyst til å være med på, det synes jeg ikke er ålreit. Hvis du fortsetter med det, så finner jeg på noe annet, eller så får det følgende konsekvenser.»

– *Hva er noen av de største feiloppfatningene rundt glede?*

– Mange kunstnere tror de må ha det vanskelig for å kunne produsere kunst. Det er mange som tror at glede fører til passivitet. Det er helt feil. Jeg opplever at når jeg er som gladest, så har jeg også veldig mye aktivitet. Ved depresjoner og problemer blir man gjerne mindre aktiv. Får man mer tilgang til livskraft, styrker man gleden, og gjenfinner mye verdifullt i livet. Jeg tror at glede og positivitet fører til mer aktivitet over tid.

– *Det er vel også noen som tror at inaktivitet er glede?*

– Ja, det også er en villfarelse. Selv i zenklostre, når de har meditert en stund og det begynner å gå rundt for deg, da får du beskjed om å gå ut i hagen og rake litt, avslutter Sæther. 🌀