

Gi hverdagen et LØFT

ANMELDT AV

Tove Marie Lium

PUBLISERT 1. september 2005



Gro Johnsrud Langslet **Gi hverdagen et LØFT** Gyldendal Akademisk, 2004. Kr 299. 272 sider. ISBN 82-05-32640-1

Dette er den tredje boken av Gro Johnsrud Langslet som omhandler løsningsfokustert tilnærming, eller LØFT. Metoden er hentet fra familierapien og er av Langslet tilpasset og endret til bruk innen organisasjoner. De to første bøkene var rettet mot organisasjonsutvikling, ledelse og konfliktløsning.

Denne boken omhandler hverdagens utfordringer, og kan kategoriseres som en selvhjelpsbok snarere enn en fagbok. Den tar opp utfordringer som en møter både i parforhold, i forhold til egne barn, barn med spesielle behov, skole/barnehage, arbeidsliv, stress og utbrenthet. Bokas intensjoner ifølge omslaget er å «gi en enkel, men radikalt annerledes måte å møte livets små og store frustrasjoner på. Du oppnår raskt de endringene du ønsker deg *uten å analysere hva problemet er* – og uansett hvilke frustrasjoner du møter!» Dette høres lovende ut, men er det så enkelt?

Langslet presenterer et vidt spekter av omfattende problemer og viser hvordan LØFT er nøkkelen til løsning. Det dreier seg om alt fra barn med atferdsvansker, sjefer med psykopatiske trekk og partnere som ikke rydder i oppvaskmaskinen ofte nok, til barn som lager rot.

Ifølge Langslet kan problemer bli verre ved å bruke tradisjonelle metoder som konfrontasjon, utredning, kartlegging, diagnostisering og årsaksforklaringer. Når en utreder problemer settes oppmerksomheten mot problemene, og dermed forsterkes de. Ved hjelp av LØFT flyttes fokus over på løsninger, og det en snakker om, blir det mer av. I stedet for å spørre om hvorfor noe går dårlig, skal en spørre om hvordan det er når ting går bra, altså se på unntakene fra problemet. En skal holde fokus på det en vil ha mer av, i stedet for det en vil ha mindre av. Dersom det er vanskelig å finne unntak fra problemene, kan en benytte mirakelspørsmålet. En skal tenke seg at det har skjedd et mirakel og at problemene er borte. Hvordan er ting da? Hva er annerledes? Hva gjør en som er annerledes? Hva gjør andre som er annerledes?

Det å betone løsninger og unntak fra problemene er i utgangspunktet bra, men det største ankepunktet mot metoden blir for meg fraværet av kartlegging, diagnostisering og muligheten til å snakke om det som er vanskelig når det gjelder alvorligere problemer. Et eksempel fra boka handler om en 14-årig jente som skulker skolen. I stedet for å undersøke hvorfor hun skulker, vektlegges jentas drøm om å bli tennisstjerne. Ved å fokusere på hvordan drømmen skal kunne oppfylles, finner jenta ut at hun må gjøre en del ting selv, som å trene hardt og lære visse fag. På denne måten kommer hun seg i gang med skolen igjen. Da jeg først leste det, tenkte jeg at dette var flott, men hvis det hadde vært min jente, så hadde jeg nok fortsatt å lure på hva det var som gjorde at hun skulket. Hadde hun opplevd noe på skolen? Ble hun mobbet? Hvis dette var tilfellet, ville vel neppe det å fokusere på drømmer endre hennes forhold til skolen.

Et annet eksempel er om en gutt med ADHD. Slik eksemplet fremstilles, virker det som om helsevesenet og skolens utredninger bare har gjort vondt verre, og at en med bruk av LØFT vil bedre kunne få frem de positive egenskapene ved gutten som tross alt finnes. Det ideelle hadde vært en blanding av utredninger og LØFT, men LØFT i rendyrket forstand tillater ikke dette, fordi utredninger krever at oppmerksomheten rettes mot problemet, noe som virker forsterkende på samme måte som fokus på løsninger virker forsterkende.

Det er også mange eksempler på hvordan LØFT kan brukes ved mindre alvorlige hverdagsproblemer. Det kan være konflikter i et partnerforhold, problemer mellom søsken, foreldre og barn, eller med venninner. Her kan LØFT benyttes i stedet for konfrontasjoner, kritikk, masing og kjefting. Da må en imidlertid være forberedt på å bite i seg en del ting og være seg bevisst hvordan en bruker språket. Jeg vet ikke om partnere, barn eller venninner vil bruke denne måten til å endre det de gjør og ikke gjør hvis de blir utsatt for denne metoden. Språkbruk og ordvalg kan få både husbonden og barn til å føle seg manipulert og kanskje også undervurdert. Dessuten synes jeg metoden ikke passer for folk som er slitne eller utbrente, selv om forfatteren hevder at den gjør det. Det krever et visst overskudd for å sette seg inn i metoden og gjennomføre den. Det er bestemte formuleringer som skal brukes, og noen blir kanskje nødt til å bite i seg mye sinne og frustrasjon for å kunne gjennomføre metoden. Dette krever krefter i en stresset hverdag.

Språkmessig er boka lettlest, men eksemplene blir for omstendelig beskrevet med mange gjentakelser, og kunne godt ha vært gjort kortere. Den er greit oppbygd med ni kapitler som hver omhandler et spesielt problem. Dette gjør at leseren lett kan finne frem til det temaet han eller hun ønsker å lese om, uten å måtte gå igjennom hele boka. Boka kan nok være til hjelp for folk som har kjørt seg fast i et negativt mønster i forhold til ett eller flere hverdagsproblemer og som er på jakt etter å prøve noe annet enn det de allerede har forsøkt.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 9, 2005, side

ANMELDT AV

Tove Marie Lium