



Det føles også lettere å dra pusten helt ned i magen når man står slik kontra om man er litt foroverbøyd.



Ingolv sammen med datteren sin Kristina på Drageid leirskole.



Det er ute i naturen Ingolv føler seg mest konvertabel.



Inne i salen på leirskolen bruker Ingolv rommets konstruksjon og gulvpilarene aktivt i sin undervisning.



Ingolv bruker ofte havet for å finne balanse i kroppen og sinn.

Ingolvs metode: - Hjernen er en datamaskin fra steinalderen

Arbeidsliv

Fire steg til lykke. Uten fiks-fakserier.

KRISTIN SLOTTØY
kristin.slotteroy@fosna-folket.no
LINE HARBÄK
line.harbak@fosna-folket.no

- Hallo, roper en stemme fra hovedhuset.

I døra står en mann og gestikulerer at det er bedre inne enn ute i regnværet.

Han smiler. Sier noe om at det er norsk vær mens han setter på kaffetrakteren og forsvinner ut

for å hente brød.

Inne sildrer kaffen, ute siler regnet. Fosna-Folket har kjørt langs svingete veier til Drageid leirskole ved Sætervika i Osen.

Lykke er en tilstand

Ingolv Dørum er eier, leder og pedagogisk ansvarlig. Han er en energisk type med ro over seg. CV-en er lang og innholdsrik, og den fylles stadig på med nye kurs. 75 år er ingen alder.

I snart 40 år har oppdalingen drevet actionfylt leirskole på Drageid. Ved siden av jobber han som terapeut. Han er medlem av Norsk Forening for Klinisk Evidensbasert Hypnose, som er et fagforbund for hypnoterapeuter og godkjent av Helsedirektoratet. I tillegg holder han blant annet

kurs for voksne. Om **lykke**, denne forfattede tilstanden.

Ingolv forklarer at vi programmerer hjernen vår med det vi gjentar mye. Og at hjernen er en datamaskin fra steinalderen. Tenker eller sier vi noe ofte nok, blir det en sannhet for hjernen.

Sier du «dette klarer jeg ikke» til deg selv, vel, da blir det vanskelig. Ergo, sier du det motsatte, selv om du i utgangspunktet ikke tror på det, programmerer du deg selv til at det blir en sannhet.

Enkelt, i teorien i alle fall.

Men hold an, nå hoppet vi rett til punkt tre i Ingolvs firepunkts liste av hvordan å finne lykken.

De fire redskapene

Ingolv har nemlig oppsummert hva som er det grunnleggende



for å oppleve lykke i fire redskaper vi kan bruke:

Gjennom årene har han jobbet med å forenkle lykke-budskapet så mye som mulig. Ingolv mener vi tenker altfor vanskelig om lykke, og at det kan hjelpe å være bevisst på noen enkle grep man kan gjøre selv. Verktøyet har vi allerede i oss.

– Poenget er at folk enkelt skal kunne bruke dette, sier han.

Derfor har han kuttet ut alt som minner om avanserte teorier, vanskelige ord og 15-trinns rutiner.

Ok. La oss gå nærmere inn på hvert enkelt redskap.

Ikke vær en pingvin

For å forklare viktigheten av kommunikasjon gjennom **kroppsspråk** ber Ingolv oss om å stå rett opp og ned med hendene langs siden og så vende tomlene ut fra kroppen. Kroppsholdningen blir mye mindre pingvin med en gang. Du kommuniserer at du er trygg og sterk, både til deg selv og de rundt deg.

Vent, pingvin? Ja. Pingvin er et bilde Ingolv har brukt i årevis for å forklare et negativt kroppsspråk.

Se for deg hvordan en pingvin går. Lut og vaggete. Ikke et positivt kroppsspråk om man overfører det til et menneske.

– Vi gjenspeiler de vi møter. Hvis en sur pingvin kommer inn i rommet, dras energien til mange andre også ned. Er du en person som smiler mye, så får du mange smil tilbake, og da er dagen din mye, mye bedre, sier Ingolv, mens han smiler.

Han er vant til å snakke om

dette. Forklarer at kroppsspråk kan snu hjernen til tenke mer positivt.

Han legger en penn mellom leppene for vise at man kan lure hjernen til å tro at man smiler også.

Alle bekymrer seg

Punkt to på Ingolvs firetrinns liste er **å dempe bekymringer ved å se seg selv utenfra**. Altså å være bevisst på hvordan man reagerer.

Han forklarer hvordan vi for 12.000 år siden var konstant på vakt for omgivelsene. Da lurte farer overalt. Den som tok lett på trusselen fra for eksempel en bjørn strøk med, men de som var bekymret og på vakt overlevde.

Ingolv mener at vår hjerne fremdeles lever i steinalderen. At den er på vakt og klar til å slå på nødmodus for å flykte eller sloss.

Men i den moderne verden er det vanligvis ikke farer fra omgivelsene som sender alarm til hjernen. I stedet får vi en jevn strøm av sterke inntrykk fra skjermene våre. Det kan være nyheter, det kan være dataspill. Hjernen skiller ikke mellom fantasi og virkelighet her. Den utløser nødmodus. Det stresser oss.

Siden det ikke er noen faktisk fare der vi sitter bak skjermen, får vi ikke utløst en reaksjon på dette stresset. Vi får heller ikke roet oss ned rundt leirbålet etter at faren er over, men forblir i et langvarig stress.

– Det er ikke sunt, sier Ingolv. Men han har en løsning:

– Hemmeligheten her er å se seg selv utenfra. Er jeg fornøyd med situasjonen min, eller er det noe jeg kan forbedre? Er det en

reell fare eller ikke? På den måten kan vi hjelpe oss selv og dempe bekymringer. Du kan være din egen rådgiver. Det lærer jeg elevene øg, for de bruker altfor mye tid på unødvendige bekymringer. Alle gjør det, sier Ingolv.

– Du øg?

– Ja. Alle gjør det. Det er en arv fra den farlige steinalderen, svarer han.

Programmering av hjernen

Mens han snakker smører han en brødskrive med et tynt lag jordbærsyltetøy. Ikke noe smør. Kaffe i koppen. Ber oss spise mer, før han fortsetter på punkt tre; **tankens kraft**.

– Det er veldig viktig. Det du tenker mye på, får du mye av. Det er banna bein, sier han.

Ingolv mener at for å oppnå lykke må vi prøve å tenke riktig. Eller med hans egne ord: programmerer den steinalder-datamaskina på en positiv måte.

Med det mener han at vi kan styre hva vi legger inn i hjernen. Om man ser mye på voldelige filmer eller stadig kaller seg selv idiot, så er det det som programmeres i hjernen.

– Lykke er en tilstand som kommer av rett programmering, sier han.

Det viktigste punktet

Det fjerde punktet er det aller viktigste. Det mener både Ingolv og forskning:

Gode relasjoner.

En Harvard-studie som gikk over 75 år konkluderte helt tydelig med at lykke ikke handler om rikdom, berømmelse eller om å jobbe stadig hardere. Det klares-

te funnet fra studien er rett og slett at gode relasjoner er det som gjør oss lykkeligere og friskere.

– Prøv å legge merke til både hva og hvem som gjør deg lykkelig. Bruk mer tid på dem. Styr unna folk du merker ikke er bra for deg, sier Ingolv.

Han legger til at det å gjøre noe positivt for andre også er veldig bra for oss. Likeså det å være ute i naturen og i fysisk aktivitet.

Pusting

Ingolv liker ikke å sitte stille for lenge av gangen. Han tar med Fosna-Folket inn i storsalen og viser oss pustevøvelser. Av alle automatiske systemer i kroppen, er pusting det eneste vi kan regulere selv.

– Pusting er et kraftig redskap for å redusere stress. Vi puster på ulike måter alt etter hvordan vi har det. Tar vi kontroll over pusten kan vi komme ut av panikkangst og det brukes som smertelindring under fødsel blant annet, sier han.

Han viser hvordan vi må puste med nesene og helt ned i magen, ikke bare øverst i brystet.

Så er det på tide å komme seg ut i den salte lufta på Drageid for å ta bilder.

Ingolv gir uttrykk for at han ikke er helt komfortabel i slike situasjoner. Det viser kroppsspråket hans også, han blir nesten en litt sårbar pingvin mens fotografen dirigerer han på plass for å få best mulig lys.

Men så kommer datteren Kristina og han lyser opp.

– Det hjelper å ha et kjent fjes som smiler. Da smiler jeg naturlig

tilbake, sier han.

Kristina bodde på Drageid til hun var tre år. Da flyttet hun og mamma Kjersti til Masfjorden på Vestlandet. Senere kom også lillebror Sondre til verden. Pappa Ingolv har bodd i vest sammen med familien halve året og den andre halvdel er han på Drageid og driver leirskole.

Nå er familien her på sommerferie.

– Eller arbeidsleir, sier Kristina og ler mens hun hjelper til å sette en båt på sjøen.

Ingolv minner om Ibsens Terje Vigen når han bryter med årene mot bølgen i bukta. Men det er nok ingen tvil om hvem som kjenner mest på lykke.

Før vi skal dra, kommer en påminnelse:

– Husk at livet går opp og ned, det er vanlig. Ingen er lykkelig hele tida. Og selv om man kan gjøre mye selv, er det ingen skam å søke hjelp om man trenger det, sier Ingolv Dørum.