

LÖSNINGSFOKUSERADE LEDTRÅDAR TILL MOTIVATIONENS MYSTERIUM

Tre F: **Framtid. Framsteg. Framgång.** Med hjälp av dessa ord kan du motivera dig själv och dina medarbetare till att nå goda resultat i ert arbete. Den finska psykiatern Ben Furman företräder den lösningsfokuserade psykologin som ger svar som fascinerar i all sin enkelhet.

En coachningsmetod med enkla idéer som fokuserar på dina mål och hur du hittar motivationen för att nå dem. Så kan man enkelt beskriva den lösningsfokuserade psykologin. Lösningsinriktad psykologi är användbar var än förändring, lärande och utveckling av mänskligt beteende behövs.

– Det handlar väldigt mycket om positiv feedback, något som vi generellt är dåliga på att ge varandra. Det handlar också om framtiden istället för det förflutna. Frågor att ställa är: Hur vill du ha det imorgon? Hur ser en bra dag ut för dig?, säger Ben Furman.

Ben Furman har haft uppdrag i Sverige sedan 1987 och har under dessa år inspirerat tiotusentals människor. I sitt hemland Finland han har blivit folkbildare. Han representerar en lösningsorienterad psykologi som skiljer sig radikalt från den traditionella psykologin. Inte minst för att den ger snabba resultat.

Den lösningsorienterade inställningen till att lösa personliga och mellanmännsliga svårigheter utvecklades under 1980-talet som en arbetsform inom familjeterapin. Den bildar en riktning inom korttidsterapin, som medvetet ägnar uppmärksamhet åt förhoppningar och mål istället för att fokusera på problem. Det är ett förhållningssätt som hjälper människor att koncentrera sig på vikten av att ha tilltalande och tydliga mål och att skapa idéer om hur dessa ska uppnås. Att vara lösningsorienterad innebär att man fokuserar på det som fungerar hellre än det som inte fungerar.

– Det är en inställning som ökar samarbete och kreativitet, vilket i sin tur skapar en stämning som främjar utveckling och uppkomsten av nya idéer. Att ha en vision är jätteviktigt. Till exempel att den här skolan ska bli den mest fantastiska skolan om ett år, säger Ben Furman.

Han har extraherat fyra ”motivationsingredienser”. Om dessa och mycket annat kan man läsa i hans nya bok som kommer snart, *Att lyckas tillsammans*, som ska kunna fungera som en manual för coachning enligt en lösningsfokuserad modell.

Kort kan man beskriva dessa ”motivationsingredienser” så här:

1. **Egna mål.** Det är viktigt att du eller dina medarbetare själv bestämmer sina mål. Hur vill du ha det när läget är optimalt? I skolan handlar det om att eleverna och lärarna – i så stor utsträckning som möjligt – får vara med och sätta sina egna mål.

2 **Intressanta mål** som ger vinster. Målen som ställs upp måste vara intressanta. Du eller dina medarbetare ska uppleva att de ger vinster. Ju mer du vinner på att nå målet, desto större motivation för att nå dit.

3. **Tillit, optimism, hopp.** Att tro på det man gör och att detta ska leda fram mot målet är viktigt. Att konstatera att man genom att ställa upp målet redan är på väg dit. Man ska bli medveten om sina resurser. Ju fler resurser – desto mer hopp. Det finns människor som vill hjälpa till, och det är viktigt att identifiera dessa. Att bli medveten om resurser som finns att tillgå gör att man inte blir uppgiven.

4. **Känslan av att det går framåt.** Att identifiera framgångsfaktorer: Det här fungerande faktiskt. Att ge varandra feedback på sådant som fungerar i en organisation är viktigt. Detta skapar en bra arbetsmiljö. Men här behövs mycket övning; vi kan bli mycket bättre på att prata om våra och andras framgång med våra kollegor. Framgång skapar motivation som ger mer framgång. Det handlar om att skapa en kultur där det är OK eller till och med mycket önskvärt att prata om framgång på din skola eller arbetsplats.

5. **Bakslag** kan komma. Att vara förberedd på bakslag är viktigt. Tror du att detta kommer att fungera utan svårigheter är en fråga man kan ställa. Viktigt att inte bli ”överpositiv”, genom att undvika att tänka på eventuella hinder.

Är det då inte svårt att just i skolan vara så här lösningsinriktad när målen finns i läroplaner och andra styrdokument?

– Du kan alltid bestämma dig för vad du kan göra inom de ramar du har att förhålla dig till. Vad kan just du göra i just din situation? Du kan bestämma att din skola/klass ska bli en glad/lugn sådan. Att du ska tycka om att gå till ditt arbete.

Fakta Ben Furman

Ben Furman är en finländsk psykiatriker som fått stor uppmärksamhet nationellt och internationellt. Han är en flitigt engagerad utbildare och inspiratör inom företag och offentlig verksamhet. Ett flertal större företag i och utanför Norden har engagerat Ben för att få ta del av hans idéer. Han har också haft ett eget TV-program i Finland under flera år. Programmet som sändes i cirka 130 avsnitt behandlade mänskliga bekymmer och livsfrågor. I Sverige fick han stor uppmärksamhet efter sitt deltagande i "Doppings styrkedroppar" på TV4 :a och i samband med att han gav ut sin bok "Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom". Andra böcker som finns på svenska är: "Ficktjuven på nudistlägret", "Lösningar för missbrukare", "Lösningssnack" och "Ficktjuvens återkomst", "Någonstans finns glädjen" och "Fjärilar i magen" m.fl.

Han driver Korttidsterapi-institutet i Finland tillsammans med socialpsykologen Tapani Ahola