

# Oplevelsen af at sætte spor i verden



Min farmor lærte mig at strikke, da jeg var 12 år. Den gang var det mest grydelapper, halstørklæder og tøj til Barbie. Sidenhen er det blevet til meget mere. Så meget at min mand kærligt omtaler det som *Strikkeværket*, og mange får hjemmelavede gaver til jul og fødselsdage. Der går ikke en dag uden strikketøjet er fremme.

Hvad har du lavet i dag? Hvordan gør du det? Har du en hobby, syssel eller håndværksmæssig interesse, der kan få dig til at glemme tid og sted?

Meget af det, vi som mennesker beskæftiger os med, handler om, hvad vi laver eller gør og ikke så meget om, hvad vi tænker. Det kan der være mange forklaringer på - en af dem er *Craft-psykologi*.

Craft-psykologi er psykologien bag menneskers passionsbårne engagement i skabelsen af noget materielt. Det være sig både håndarbejde i alle former, spille musik og håndværk, som vi får lov til at udføre med stolthed. Vi har brug for

mikrosucceser i form af at følge processen i at skabe noget, og føle os kompetente i det, samtidig med, at vi sætter spor i verden. Det behøver ikke at have en nyttefunktion eller være blivende for at give os en følelse af velvære. Puzzlespil, Mandala tegninger, akvarel, krydsord og papirklip er alle eksempler på sysler, som er en repetitiv rytmisk bevægelse, der kan optage vores fulde opmærksomhed, give os velvære og nulstille kroppens indre uro og stress fornemmelser.

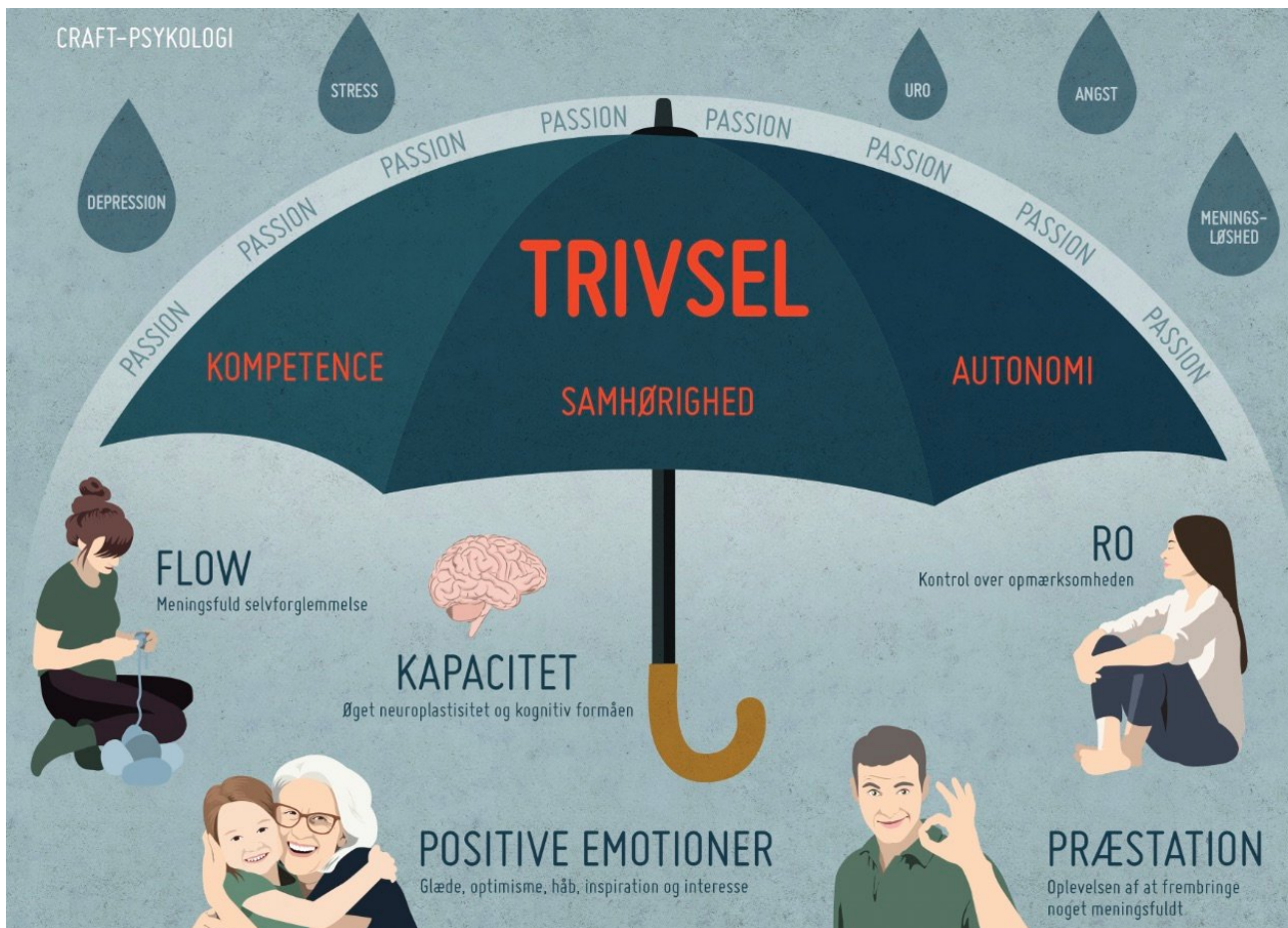
## Hvorfor er det svært at slappe af, når vi laver ingenting?

Når vi ikke er igang med at lave noget aktiveres vores selvbevidsthedsnetværk i hjernen. Vi overvejer vores fortid og fremtid, vores status og bekymringer, vores sociale relationer og plads i verden. Hvilket i sig selv ikke lyder som et svært sted at være i tankerne, men vi er 4 gange så tilbøjelige til at fokusere på det negative i forhold til det positive, og derved kan vi øge vores generelle angstniveau ved at sidde og lave ingenting, mens tankerne rumsterer derudaf i forsøget på at forudsige, hvad der kommer og tage læring med fra hvad, der har været. Kierkegaard har kaldt det refleksionssyge. Fokuserer vi derimod på en færdighedskrævende aktivitet bliver selvbevidsthedsnetværket sat på pause. Det at lave en aktivitet, der skaber en reel oplevelse af at gøre noget, giver en oplevelse af kontrol, som nedbringer angstniveauet i kroppen.

## FLOW

FLOW er teorien om optimale oplevelser. Vores opmærksomhed har 120 bit/sek. at gøre godt med, og vi kommer i FLOW, hvis vi bliver fuldt engageret og bruger hele opmærksomheden på én aktivitet. Det er der, hvor vi glemmer tid og sted - bare er helt opslugt af gøremålet. Det er der, hvor der ikke er noget stressrespons i kroppen. Der, hvor vi bliver nulstillet og kommer i trivsel. Det er ikke alle opgaver, der kræver fuld opmærksomhed. Når vi for eksempel lytter bruger vi 50% af vores opmærksomhed, hvilket giver plads til koblet aktivitet. Hvis vi ikke laver noget, samtidig med at vi lytter, vil selvbevidsthedsnetværket begynde at gruble sideløbende med det, vi lytter på. Laver vi derimod noget samtidig med, at vi lytter, oplever vi afslapning og koncentration. Det er derfor mange sidder og kruseduller, klikker med kuglepenen eller finder strikketøjet frem fra tasken, når de skal lytte til en længere fortælling. Mange gør det også mens de taler i telefon, fjernsynet kører eller radioen spiller. FLOW er en særlig mental og kropslig tilstand, der kan opstå,

når vi er i en tilpas udfordrende situation, hvor hele opmærksomheden er optaget, og vi oplever livet som optimalt.



## Trivsel

Craft har en sundhedsfremmende virkning på niveau med motion. Det giver en oplevelse af indre ro, når vi laver en manuel aktivitet, som vi kan lide at lave og som har en passende sværhedsgrad. Vi får flere positive emotioner, vi oplever FLOW, vi finder ro gennem kontrol af opmærksomheden, vi oplever mening i vores præstationer og mestring. Vores problemløsningsevne og kognitive kapacitet øges - Vi oplever en masse mikrosucceser. Vi er i trivsel. Ligesom motion er en halv til en hel time om dagen med craft-aktiviteter med til at opretholde vores sundhed og velvære.

Skrevet af Psykolog Dorthe Carlsen den 02.10.2023

Se/hør mere på:

<https://annekirketerp.dk/craft-psykologigammel/teorien-bag-craft-psykologi>

<https://www.dr.dk/lyd/p1/brinkmanns-briks/brinkmanns-briks-2023/brinkmanns-briks-kan-strikketoej-goere-dig-lykkelig-11032321393>

<https://craftsundhed.dk/>