



SMIL HVIS DU ER STRESSET

Du bliver tilbudt et kursus i selvudvikling og stresshåndtering af din arbejdsplads. Vil du tage imod det? Der kan være gode grunde til at gøre det, men er det nu også dig, der er problemet?

* Du har sikkert set dem i lufthavnens bogudsalg. Hyldemeter efter hyldemeter byder de sig til med deres lokkende titler: "Syv gode vaner", "Ubegrænset kraft – nøglen til personlig succes" eller "Stress eller ikke stress – valget er dit". Det er selvudviklingsbøger, vi taler om. Den slags bøger, som fortæller, at du kan blive herre over dit eget liv, hvis blot du tænker positivt og følger ti simple regler. I en verden, hvor kravene til både arbejdsliv og familieliv er stigende, er markedet for denne type bøger i vækst, for hvem vil ikke gerne både være en succes på arbejdspladsen, i familien og blandt vennerne?

Arbejdspladserne har også fået øjnene op for mulighederne. Medarbejderne bliver tilbudt kurser i stresshåndtering og selvudvikling, og det sker ikke kun i det private erhvervsliv. De offentlige arbejdspladser er også godt med. Kirsten Marie Bovbjerg er lektor ved Institut for Pædagogisk Antropologi ved Danmarks Pædagogiske Universitetsskole og forsker i selvudvikling, arbejdsliv og den store lykkelige symbiose, de to synes at udgøre.

"Vi behandler stress med alt for stor respekt og får det næsten fremelsket på den måde."

"Kurserne bliver lanceret under slogans om, at glade medarbejdere er produktive medarbejdere. Stressede medarbejdere er derimod uproduktive medarbejdere, og derfor skal man håndtere sin stress. Mennesker i udvikling er også mennesker i vækst, og mennesker i vækst giver et større afkast. Mange slogans handler om bundlinjen," konstaterer Kirsten Marie Bovbjerg.

Nu er der ikke noget i vejen med, at det giver økonomisk mening at investere i glade medarbejdere. Men Kirsten Marie Bovbjergs forskning viser, at det kan give bagslag at skabe en arbejdskultur, hvor det kun handler om at fokusere på det positive og det fremadrettede.

"Ingen tvivl om, at mange synes, det er fantastisk, men mange synes også, at noget skurrer et sted – noget harmonerer ikke med, hvordan de selv oplever verden. De oplever, at det kan være enormt svært at tage ting op i den positive tænkning, fordi man på arbejdspladsen glider af på alt, hvad der er problematisk. Det er jo negativt – "Nu må du lære at tænke positivt og fremadrettet". Mange oplever det ydmygende og nedværdigende, at deres erfaringer og oplevelser af ting ikke er gyldige," siger Kirsten Marie Bovbjerg.

DET HANDLER OM DIG

I firserne hed det kanindræberkurser. I halvfemserne dominerede personlig udvikling/optimering, eksempelvis NLP, Neuro-lingvistisk Programmering. I det nye årtusinde er coaching blevet meget populært. I de senere år er Positiv Psykologi kommet på banen, om end fænomenet har mange træk tilfælles med andre metoder til personlig udvikling. Selvudvikling kan antage mange skiftende former, men kaster man et akademisk analytisk blik på fænomenet, er der også en række fællestræk.

"En del tankegods kommer fra buddhismen og hinduismen. Det er ideen, om at man skal søge ind i dig selv, lære sig selv at kende. Men det foregår i en særlig vestlig aftapning. Jeg er ikke sikker på, at buddhisterne i for eksempel Thailand vil



“Vi kan ikke gøre folk lykkelige på tre timer. Men vi kan hæve deres psykologiske kapital med to procent og dermed gøre **dem lidt gladere** og lidt mere effektive.”



genkende de måder, vi bruger det på i vesten,” siger Kirsten Marie Bovbjerg.

New Age er en betegnelse, Kirsten Marie Bovbjerg ofte hæfter på de mange forskellige selvudviklingsteknikker. Ligesom New Age er selvudviklingsprogrammerne en samling af mange forskellige trosretninger og idéer, som sætter det enkelte individs oplevelse i centrum, og hvor den enkelte person sammensætter sit eget trosbillede eller sin egen livsanskuelse.

“Mange af selvudviklingsmetoderne fra new age går igen i selvudviklingsprogrammerne, for eksempel meditation, yoga og forskellige terapeutiske teknikker. Jeg har kaldt det for psykoreligiøsitet, fordi man også benytter sig meget af den moderne psykologi, fortrinsvis humanistisk psykologi og Maslows behovsudvikling. Det er en tænkning, som er fremtids-, vækst- og udviklingsorienteret – det er individets vækst, som er i centrum,” siger Kirsten Marie Bovbjerg.

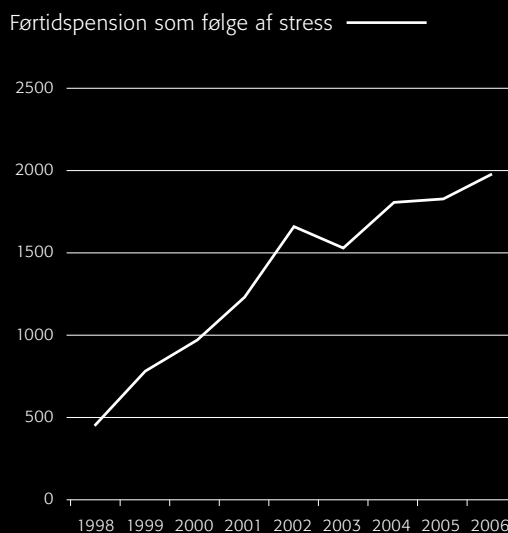
RETEN TIL AT BROKKE SIG

Interessen for selvudvikling hænger sammen med det, Kirsten Marie Bovbjerg kalder den subjektive orientering. På arbejdspladsen kommer den subjektive orientering til udtryk ved, at ledelsesformerne ændrer sig. Frem for et ydre pres på medarbejderen bliver det i højere grad medarbejderen selv, som organiserer sin tid og sine opgaver. Dermed overtager medarbejderen i højere grad selv ansvaret for sin arbejdssituation – også når det kommer til stress.

“Fra at være forårsaget af noget ydre bliver stress et indre, individuelt anliggende. Det er stressen som tilstand, der →

STRESSEDE FØRTIDSPENSIONISTER

Antallet af personer, som har fået tildelt førtidspension som følge af stress-relaterede diagnoser, er steget kraftigt siden 1998. Det samlede antal førtidspensioneringer har stort set været konstant i samme periode (ca. 30.000).



Kilde: Ankestyrelsen

“I den positive tænkning og selvudviklingslitteraturen generelt er arbejdsmængde et påfaldende fraværende begreb.”

POSITIV PSYKOLOGI

Positiv Psykologi er et af de seneste skud på stammen for selvudviklingsteknikker. Den Positive Psykologi udmærker sig ved at have sit udspring i det akademiske miljø og at bygge på mange års psykologisk forskning.

Ophavsmand er psykologen Martin Seligman, som i 1998 blev formand for den amerikanske psykologforening. Ved sin indvielse holdt han en tale, hvor han undrede sig over, at der blev forsket så meget i psykiske lidelser, mens spørgsmålet “hvordan bliver jeg lykkelig?”, ikke optog forskningen i samme grad.

Seligman havde foretaget en litteratursøgning i videnskabelige abstracts fra psykologisk forskning. Mens der var masser af artikler om vrede, angst og depression, var der kun få om glæde, lykke og livs-tilfredsstillelse. Forholdet viste sig at være 51:1 til fordel for lidelserne. Det fik Seligman til at foreslå et nyt program for psykologien: Positiv Psykologi.

Positiv Psykologi beskæftiger sig med de personlige egenskaber, som gør mennesker i stand til at klare modgang og leve meningsfulde liv. Positiv Psykologi forsker også i effekten af positive følelser, for eksempel flow-situationer, sådan som psykologen Mihaly Csikszentmihalyi har beskrevet dem (se artiklen *Glade børn lærer bedst* i dette nummer). Et af den positive psykologis råd til at opnå en større lykkefølelse er hver dag at skrive tre positive ting ned som er sket. Der er evidens for, at det virker (se grafen).

Læs mere Positiv Psykologi på Positive Psychology Center

www.ppc.sas.upenn.edu

skal håndteres. Den enkelte skal via forskellige teknikker have kontrol over sine stress-symptomer. I den positive tænkning og selvudviklingslitteraturen generelt er arbejdsmængde et påfaldende fraværende begreb,” siger Kirsten Marie Bovbjerg.

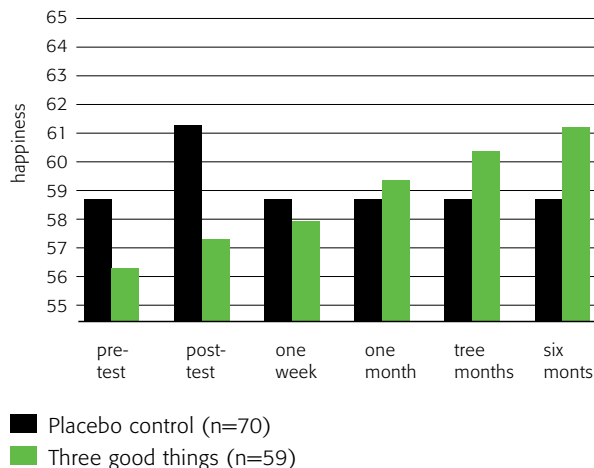
Set i det lys får selvudvikling karakter af et tveægget sværd. På den ene side tilbyder programmer som coaching, NLP og Positiv Psykologi en række nyttige værktøjer, som kan anvendes både i arbejds- og privatlivet. Og at lære at tænke positivt og fremadrettet er ingen vel imod? Men samtidig gør den positive retorik det vanskeligere for medarbejderen at klage over forhold, som man ikke finder tilfredsstillende, fordi det kan tages som et udtryk for, at man svigter den positive tænkning og ikke tager ansvar for sin egen situation.

“Meget brokkeri tager sikkert meget energi ud af en virksomhed, som mange ledere og konsulenter peger på. Men hvad er brokkeri? Er al kritik brokkeri, eller er påpegnning af bestemte problemer også brokkeri? Hvordan virker Positiv Psykologi på et sted, hvor medarbejderne i kraft af deres erfaring og analytiske forståelse mener, at her er faktisk noget galt?” spørger Kirsten Marie Bovbjerg.

LYKKEKLINIKKEN

Lars Ginnerup vil gerne svare på det spørgsmål. Han er uddannet psykolog og driver sin egen konsulentvirksomhed med det lovende navn Lykkeklinikken. Ifølge hjemmesiden henvender lykkeklinikken sig til “virksomheder, der gerne vil øge overskuddet, job- og livstilfredsheden ved at satse på Positiv Psykologi”.

Et seminar i Lykkeklinikken starter ofte med, at deltagerne udfylder et spørgeskema, som afdækker den enkeltes psykologiske kapital, det vil sige deltagerens psykologiske styrker. Derefter følger Lars Ginnerup op med individuel coaching, hvor han drøfter den enkelte deltagers styrker i forhold til vedkommendes arbejdsopgaver. På kundelisten har han virksomheder som TDC, Rigshospitalet og CBS, Handelshøjskolen i København. Stressede arbejdspladser er ikke fremmede for Lars Ginnerup. Utilfredshed og stress var netop en af grundene til, at han blev opsøgt af TDC. Derfor deler han heller ikke Kirsten Marie Bovbjergs bekymring for, at reelle problemer bliver vanskelige at tage op, når fokus er på det positive og fremadrettede. Selv har han aldrig sagt nej til en kunde, fordi han mente, at arbejdspladsen var for stresset.



“Jeg vil vende betænkelsen om. Nogle steder går det så godt, at man ikke kan gøre det bedre. Men når man er stresset, er positiv psykologi et godt middel,” siger Lars Ginnerup, som mener, at den store fokusering på stress selv er med til at skabe problemet.

“Den traditionelle tilgang til stress har været sygdomsmødelen. Vi behandler stress med alt for stor respekt og får det næsten fremelsket på den måde.”

Udfordringen for Lars Ginnerup og Lykkeklinikken er derfor ikke stress-niveauet på arbejdspladserne, men de store forventninger, som kunderne stiller med.

“Det største problem for positiv psykologi er, at folks forventninger er blevet hysterisk høje – det er svært at holde dem i ave. Mange tror, det er et hurtigt fix, men vi kan ikke gøre folk lykkelige på tre timer. Men vi kan hæve deres psykologiske kapital med to procent og dermed gøre dem lidt gladere og lidt mere effektive,” siger Lars Ginnerup.

SKAL, SKAL IKKE

For Kirsten Marie Bovbjerg er stress på arbejdspladserne ikke et spørgsmål om at være for eller imod selvudvikling, for eller imod Positiv Psykologi, eller for eller imod brokkeri. Hun vil hellere tale om noget så gammeldags som arbejdsbelastning.

“Jeg synes, at man skulle overveje, om folk behøvede at arbejde så hårdt, som de gør. I de samtaler, jeg har haft, har jeg fået historier om folk, som går ned med stress, fordi de arbejder om dagen, om aften og om natten. Arbejdet har taget magten fra dem. Nogle gange på grund af deres egne ambitioner, andre gange, fordi de pludselig skal lave to menneskers arbejde. Det er en del af virkeligheden,” siger Kirsten Marie Bovbjerg.

Og med anbefalingen om at arbejde mindre er Kirsten Marie Bovbjerg faktisk ikke så langt fra den Positive Psykologi, som man skulle tro. Et af dens mottoer er “Simplify” – du skal forenkle dit liv. Så er spørgsmålet blot, om man kan få sin arbejdsgiver til at betale for det kursus. ■

Af Anders Lindskov
Asterisk@dpu.dk

SMÅ SUCCESER GØR DIG LYKKELIGERE

Eksperiment: En gruppe (kontrolgruppen) blev bedt om hver dag i en uge at skrive om deres tidligste minder. En anden gruppe blev bedt om hver dag i en uge at skrive om noget godt, der var sket den pågældende dag, og hvad årsagen var. Efter seks måneder var den sidste gruppe væsentligt mere lykkelige end kontrolgruppen.

Kilde: Seligman, Martin E. P.; Steen, Tracy A.; Park, Nansook; Peterson, Christopher (2005) *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, Volume 60(5), July/August 2005, p 410–421.*

“Når man er stresset, er positiv psykologi et godt middel.”

KIRSTEN MARIE BOVBJERG



Lektor ved Institut for Pædagogisk Antropologi ved Danmarks Pædagogiske Universitetsskole. Forfatter til bogen ‘Følsomhedens etik’ (Hovedland 2001) om selvrealisering og arbejdsmoral. Forsker i stress i offentlige organisationer. Har senest bidraget til bogen ‘Medarbejder eller modarbejder – religion i moderne arbejdsliv’ (Klim, 2007) med artiklen ‘De menneskelige potentialer i en ‘stresstid’.

WWW | www.dpu.dk/om/kibo