

Arbejds miljø

- kan man kroppes til at stå mere langtidsholdbart/mindre belastet i mødet med patienter, borger eller måske kolleger?

Dagkurset er for jer, som arbejder med mennesker, ønsker at **mindske belastning og fremme både den professionelle og personlige trivsel.**

Kan både være et lederteam, medarbejderteam eller hele arbejdspladsen, som vil lave en anderledes dag, hvor der mødes op i løsthængende tøj, stole til alle, ingen borde og gerne yogamåtter – vi lover en intens, nærværende og sjov dag – hvor du kommer tættere på både dig og dine kolleger.

Vi er begge optaget af, hvor meget det betyder at kende både sind og kropslig væren for at kunne mentalisere i mødet med den anden og samtidig have blik for egen belastningsgrad.

Derfor tilbyder vi en workshop på en dag for teamet eller hele arbejdspladsen

► Hvor vi dels deler forskellige faglige tilgange inspireret af psykodynamisk korttidsterapi, nervesystemets vågenhed, mentaliserings kapaciteten, udviklings triggers – som genaktiveres i særlige sammenhænge, din personlig tilknytningshistorie, følelsernes sprog og historie i dit liv.

► Vi skal på gulvet og arbejde med åndedrættet, kroppen, følelser og situationer – hvor du ønsker at stå mere langtidsholdbart/mindre belastet.

► Du kommer på besøg i følelser, som du har en let og ubesværet tilgang til at navigere i.

► Det er også vigtigt at kunne være i mere besværlige og bøvlede stemninger/følelser, fordi de bliver aktiveret indimellem i situationer med borger/pt., kolleger etc.

► Hvad er dine automatiserede strategier og giver de mere besvær end hjælp?

► Kan du få en større lethed ved at møde det i dig og derved mindske din belastnings grad, JA er svaret

► Job med høje følelsesmæssige krav kræver en benhård bevidsthed om at skabe balance i livet

Glæder os til at ses til en aktiv dag



Lis Larsen

specialist i arbejds- og organisationspsykologi



Nanna Pihl Damgård

cand. pæd. i pædagogisk psykologi og bachelor i idræt og sundhed

Tanker om afgrænsningens kunst

At imødekomme og afgrænse på samme tid er den svære og subtile kunst i det relationelle professionelle samarbejde, hvor vi indimellem kan opleve os grænseoverskredet.

Frontpersonalet, lederen, chefer, medarbejderen, de som arbejder professionelt med andre mennesker er på arbejde, subtilt, i at koble sig på relationelt, få kontakt, så noget kan ske – gerne fokuseret. Vi skal finde en vej med noget, a sammen.

90 % af tiden fungerer den afstemning godt og der forhandles om: Hvorfor, hvad, hvordan, hvem og hvornår.

Det er min påstand at alle os, som arbejder med mennesker generelt er gode til det arbejde og kunden, patienten, klienten, barnet, den unge, pårørende, medarbejderen, chefen etc. er generelt gode medspillere – vi finder en vej og afstemmer os hinanden omkring opgaven.

Samtlige uddannelser har dedikeret tid, moduler og viden til denne disciplin, det er godt.

Balladen kommer bl.a., når vi er overbebyrdet og ikke altid er helt skarpe på, hvad vi selv udstråler – her har belastningspsykologien fine bud på, hvad der kan gøres – så vi forbliver eller genfinder det at være tilpas involveret. Vi kan qua de tidlige tilknytningsmønstre være udfordret på både at kunne koble på og afgrænse os – når vi er presset.

Jeg er optaget af, hvordan vi får **afgrænset** os, når kunden, patienten, klienten, barnet, den unge, pårørende, medarbejderen, chefen etc. **ikke vil samspillet eller ikke er tilfreds**. De har helt sikkert deres grunde, så respekt for det.

Deres afvisning kan være helt respektfuld, med ukvemsord, gråd, subtilt perfidt, passivt-aggressivt, truende fysisk eller/og psykisk.

Hvad gør jeg – vi med os i den afvisning, som udspiller sig?

- Mit indtryk er desværre, at vi klør på og forsøger at få overbevist den anden om noget – går i forsvar.
- Vi trækker os, giver op og vender det indad – ”måske er der noget om snakken – jeg er et dårligt menneske eller i hvert fald dårlig til mit arbejde”
- Alternativt går forråelsen i gang i teamet, blandt kollegerne og kulturen opbygger en forforståelse ”typisk den person/gruppe ...”
- Vi har også lært på diverse uddannelser og det er kulturen de fleste steder – vi skal have tilfredse ”kunder”, forløb, ingen klager eller avisoverskrifter – så vi strækker os nogle gange for langt.

Vi er som mennesker designet til at forsøge at finde en vej og koble os på hinanden – den eksistentielle konsekvens er stor, når vi skal afgrænse os og andre og tage et tilpas ansvar.

Resultatet er, vi selv kommer på overarbejde og tit med den konsekvens at den andens **modstand mod os** – det vi skal sammen - accelererer.

En grad af autensitet er helt central også i vores professionelle virke for at vi faktisk kan få kontakt til et andet menneske og den kan kan genanvendes i afgrænsningens tjeneste. De samme tilknytningsmønstre udspiller sig privat som i arbejdslivet, så vi har alle en slagside – når vi er presset. (se herunder på hjemmesiden om tilknytningsstile og tanker om afgrænsningens kunst).

Tilknytningsstile

Ensomheden følger altid med os som et eksistentielt grundvilkår. Det, der slår bro over vores fundamentale ensomhed, er kærligheden, evnen til at dele vores inderste virkelighed med en anden. Men betingelsen for kærlighed, for ægte intimitet, er, at vi skiller os ud fra hinanden, som separate selv, bevidste om vores adskilthed. Da opstår det paradoksale. At jo mere vi kan være alene, jo mere kan vi komme hinanden nær.”

Fra bogen “Selv og sammen” af Tor Wennerberg

MENNESKETS TO UDVIKLINGSLINJER

Som mennesker har vi lige fra vi bliver født to fundamentale behov: Vi har brug for at opleve nærhed med andre – og vi har brug for at udvikle vores egen identitet og vores egne talenter. Vi har brug for at erfare hvem vi selv er, og dermed hvordan vi er forskellige; adskilt fra andre.

Den udviklingslinje som handler om at tage vare på sin egen udvikling og differentiering som menneske, hedder den introjektive udviklingslinje. Udviklingen her stiler mod, at vi bliver mere og mere komplekse og tydelige i vores unikhed. Jung kaldte dette individuation. Det handler om at opleve autonomi.

Den anden akse kaldes for den anaklitiske udviklingslinje. Her handler det om at opleve nærhed. Vi vil gerne opleve at vi hører trygt til med andre, i fællesskaber, i samfundet. Vi har brug for at mærke samhørighed og gensidighed og erfare at vi har en plads at udfylde.

TO UDVIKLINGSLINJER DER STØTTER HINANDEN

Det kan ligne to modsatrettede udviklingslinjer, og dog kan den ene ikke ske uden den anden. Der er et dobbelt behov og gensidig afhængighed for vækst. Paradoksalt nok så bliver vi til dem vi er i kraft af hinanden. Når vi både som børn og voksne bliver set og spejlet af andre, så mærker vi os selv og lærer noget om, hvem vi er. Det vil sige at autonomi udspringer af nærhed. Ligesom autonomi er nødvendig for nærhed. Det sidste vender jeg tilbage til.

Ved vores livs begyndelse er det selvsagt den anaklitiske udviklingslinje, som er den vigtigste. Her fra alting går. Vi fødes afhængige – vi bliver til i blikket og samspillet med andre mennesker. Og hvis disse mennesker, oftest vores forældre, formår at være og gøre det vi har brug for, så tillader de os at adskille os fra dem lidt ad gangen. De bliver som en tryk base, som vi altid kan vende tilbage til, men vores afstikkere ud i den spændende verden, bliver større og større som tiden går. Når vi så selv bliver forældre en dag, så er vi trygge ved at tilbyde vores barn samme nærhed, som vi selv modtog.

Når det går godt, så oplever vi at de to udviklingslinjer i menneskelivet støtter og komplementerer hinanden. Det kan lyde så ligetil, men faktisk oplever mange at det ikke er let at få dækket de fornødne behov på den anaklitiske udviklingslinje. Sagt med andre ord: Hvis vores tilknytning har været utryk, så bliver nærhed svært.

HVORDAN EN UTRYK TILKNYTNING UDFORDRER SUND UDVIKLING

De fleste af os har haft både trykke og utrykke relations erfaringer, som har haft påvirket vores udvikling. Det betyder at vi bærer på indre konflikter. Det der varierer, er fordelingen mellem tryk og utryk.

Når vi taler om utryk tilknytning, så benævner vi dem som ambivalent-ængstelig tilknyttet og undvigende tilknyttet. Begge tilknytningsstile er kreative løsninger på at få mest mulig tryk ud af en utryk situation.

I denne her sammenhæng så kan jeg kort sige at ved ambivalent-ængstelig tilknytning, så har man erfaringer af at ens mor/far kunne være tilstrækkelig tilgængelig og indlevende ind i mellem, men man har også mange erfaringer af det modsatte. Man bliver derfor ved med at søge nærheden, men finder sig også i mange ubehagelige afvisninger, mens man venter på at få dækket sine behov for nærhed og forbundenhed.

Ved undvigende tilknytningsstil så har man erfaret at ens mor/far ikke har været følelsesmæssigt tilgængelige. De kunne ikke håndtere ens følelsesmæssige udtryk på en måde som fik én til at føle sig tryk og accepteret. Ens følelser gjorde de voksne utrykke, og man har derfor lært at lukke ned for dem for ikke at destabilisere situationen.

TILKNYTNING HANDLER OM OVERLEVELSE

Der findes også en sidste og langt mere dysfunktionel måde at prøve at knytte sig til andre på. Det kaldes desorganiseret tilknytning og denne løsning, som egentlig mere er en tilstand end det er en strategi, er præget af store græder af fragmentering, panik og rædsel. Her har det nemlig slet ikke været muligt at finde en stabil strategi til at passe på sig selv og få mulighed for at høre til.

Fællesnævneren for de utrygge tilknytningsstile er, at man bliver forladt. Man har ingen man trygt kan regne med, når følelserne gerne vil deles. Når vi bliver mødt forkert, så føler vi os forkerte.

Overordnet set så handler tilknytningsmønstre om at finde en stabil måde at høre til flokken på. Vores hjerner fungerer nemlig stadig som dengang de første mennesker skulle overleve på den afrikanske savanne. Menneskebarnet var ikke i stand til at skaffe mad selv og ville desuden hurtigt blive offer for rovdyr. Derfor er vi så tilpasningsvillige. Vi ofrer gerne centrale dele af os selv for at høre til i vores flok.

DET TABTE SELV

Så utryg tilknytning handler altid om at give afkald på vigtige elementer af sig selv. Vi tilpasser os for at overleve, men det er smertefuldt og vi får ikke dækket vores grundlæggende behov for sikkerhed, tryghed, kærlighed og accept. Vi oplever at visse dele af dem vi er, ikke kan få plads sammen med de vigtige andre. Det vi kan miste (i større eller mindre grad, intet er sort/hvidt her), når vi tilpasser os, er dele af vores autentiske selv:

- Tillid – til os selv og andre
- Umiddelbarhed – trygt at kunne være og udtrykke sig selv.
- Forbundenhed: at kunne dele sit indre med andre. At kunne hengive sig og være sårbar.
- Vores egen sandhed. At stole på det vi mærker indefra.
- At kunne stole på sine instinkter. Især i forhold til fare.
- At kende vores grundlæggende behov og få dem dækket.
- At være i kontakt med vores følelser, som er vores vejvisere i livet og dem der gør, at vi føler os motiverede.

- Viljestyrke. Evnen til at mærke hvad vi vil og forfølge det
- Samvittighed: overlevelse er vigtigere og vi vælger overlevelse frem for hvad der er moralsk "rigtigt". Eller måske er vi overbelastede af skyldfølelse og prøver at komme omkring dette ved slet ikke at føle skyld overhovedet.
- I svære tilfælde kan vi miste empati. Nogle bevarer den over for dyr. Man har lært at empati kun førte til yderligere smerte, at ens følsomhed blev misbrugt. Empati erstattes af had og foragt.
- Kreativitet: Livet er ikke trygt nok til at være skabende eller udvikle sine talenter.

HENSIGTSMÆSSIG TILPASNING BLIVER SENERE UHENSIGTSMÆSSIG

Kort sagt så eksisterer vi mere end vi lever, når vi har tilpasset store dele af os selv. I opvæksten er disse tilpasninger som sagt hensigtsmæssige. De giver os mest muligt af det, vi har brug for. I voksenlivet bliver det netop disse overlevelseshænder, tilpasningerne, som forhindrer os i at generobre alt det tabte – vores sande selv og dermed følelsen af at være forbundet med andre fra et sandt sted i os selv. At leve ud fra et falskt selv fører til ensomhed og lidelse.

DERFOR ER SUND ADSKILLELSE VIGTIG

For de utrygge tilknytningsstile gælder det, at når vi er sammen med andre, så reagerer vi for meget på den andens følelsesmæssige tilstand og har svært ved at adskille os. Vores tryghed kommer til at afhænge af, hvorvidt vi er inde i varmen hos den anden. Adskillelsen er nødvendig for at vi kan kommunikere klart fra vores eget ståsted, genvinde vores tryghed og se den anden klart og som adskilt fra os.

Hvis vores partner, kunde, pt. chef, kollega fx er vred, så er det vigtigt at vi minder os selv om at trække vejret og bevare roen. Automatreaktionen er nemlig frygt: er vi nu ved at blive forladt? Og her er det måske vigtigt at pointere at vores alarmsystem ikke skelner mellem fysisk og psykisk forladthed.

Som børn har vi ikke mulighed for at forstå, at vores forældre også bare er mennesker med en bagage, at der findes et væld af genvordigheder i et menneskeliv, og at den kultur vi vokser op i, kan deprimere os og gøre os bange. Barnet lever i en omnipotent verden, hvor den ubevidste konklusion bliver at "mine forældre er der ikke for mig, og det må være mig den er gal med". Vi føler os skyldige og forkerte over den manglende kontakt.

DET ER VIGTIGT AT HAVE ET SOLIDT FAGLIGT SELVBILLEDE

I voksenlivet har vi svært ved at aflægge denne omnipotente måde at være i en nær relation på. Det der sker, er fuldt automatiseret. Hvordan vi har lært at være sammen er lagret i den implicitte del af vores hukommelse – det er ubevidst.

Så når ens partner, pt., kunde, chef, kollega fx er vred eller fraværende, går vi i panik og føler skyld og frygt. Det er her vi skal prøve at forholde os rolige. Vi skal ikke lytte til alarmklokkernes bimlen, men måske spørge os selv **"har det overhovedet noget med mig at gøre?"**. Vi bliver nødt til at lære at opretholde vores eget selvbillede og minde os selv om:

- Jeg skal kunne afgrænse mig, når jeg beskyldes for noget potentielt skadeligt
- Jeg er god nok og fortjener at blive talt pænt til
- Hvis jeg er skyldig i at have såret den anden, så kan jeg sige undskyld og gøre mig umage med at forstå, hvad jeg har overset.
- Jeg har ret til at være venlig over for mig selv og minde mig selv om, at jeg har gode intentioner og også begår fejl ligesom alle andre.
- Jeg kan vælge at være varm og venlig over for mig selv, selvom min partner, pt., kunde, medarbejder er vred og skuffet over mig.
- Jeg har lov til med venlighed at minde mig selv om, at dette er svært og kræver træning, ligesom hvis jeg skulle lære en ny sportsgren.

DE SELVOPOFREND ELLER SELVUDSLETTENDE

I mit terapirum, til supervision og sparring møder jeg oftest mennesker, som kæmper med ængstelig ambivalent tilknytning. De har et enormt fokus på deres nære relationer. Tit og ofte så negligerer de deres egne behov, følelser, vilje og i det hele taget deres egen udvikling for at få dækket deres behov for nærhed. De har en erfaring af at kærlighed kun kommer med visse betingelser.

Oftentimes er de ikke så bevidste om, at det er dette der sker. De er vant til at inkludere dem selv i ligningen over, hvem der får plads, får lov at bestemme og får lov at udtrykke sig frit. Kort sagt så er de vant til at der ikke bliver taget hensyn til dem. Og sandsynligvis vil det ind i mellem også kræve lidt tid for dem at finde ud af, hvad de egentlig vil og har brug for.

De er blevet hængende på den anaklitiske udviklingslinje med mislykkede forsøg på at på at få dækket deres behov for god og meningsfuld kontakt med andre mennesker. De kan have svært ved sund selvhævdelse; at skabe det liv de gerne vil, adskille sig og bringe egne talenter i spil. De har svært ved at følge deres drømme og mærke retten til at frigøre sig og være mere ligeglad med hvad andre mener og tænker om dem. Billedmæssigt set så bliver de siddende på bagsædet i deres livs eller arbejds bus i stedet for at rykke frem og indtage chaufførsædet.

UTRYG TILKNYTNING = FORLADTHED

Utryg tilknytning gør at vi ikke får mulighed for at adskille os sundt fra andre mennesker. Både når det kommer til undvigende og ængstelig-ambivalent tilknytning, så oplever vi, at når vi kommer tilstrækkelig nær andre mennesker, så bliver vi utrygge. Vi har aldrig fået mulighed for at "løse opgaven" på den anaklitiske udviklingslinje. Vi har ikke fået mulighed for at udvikle et selvstændigt jeg – sammen med en anden.

Uden at kunne definere sig selv og uden evnen til at kunne hævde sig selv bliver det svært at opleve samhørighed. Samhørighed fordrer at man kan være sundt adskilt. Nære relationer bliver i stedet utrygge: symbiotiske og opslugende eller tomme og intetsigende.

Tidlige utrygge relationer har medført at vi har måttet give afkald på vores autonomi. Hos både den ængstelig ambivalente og den undvigende har omsorgsgiveren manglet sin egen autonomi. Det vil sige sin evne til at være en adskilt voksen, der kunne berolige sit barn ved både at kunne resonere med barnets følelser, og samtidig bevaret kontakten til sig selv. Et ben inde i barnets tilstand og et ben i egen lejr.

Den undvigende mor har helt undgået at resonere med barnets følelser. Den ængstelig ambivalente mor har ofte manglet kontakt til sin egen ro, og er enten blevet oversvømmet af barnets følelser eller har været fraværende. Man kan sige at det er et spørgsmål om afstand; enten for tæt på og flydt sammen, eller for langt fra og distanceret.

AT VÆRE SIG SELV - SAMMEN

Når dette tema handler om sund adskillelse, så er det vigtigt at pointere, at det ikke handler om at afmontere behovet for nærhed med andre. Derimod handler det om, hvordan jeg udvikler og bevarer mit separate jeg SAMMEN med andre.

Sund adskillelse handler om, at man skal lære at se og opleve sig selv som adskilt fra andre. Man skal også kunne respektere og anerkende andres forskellighed fra én. Når det kommer til det mellemmenneskelige så findes der nemlig sjældent en objektiv sandhed. Derimod forskellige subjektive sandheder. Ens sandhed gør ikke en andens forkert. Vores perception af verden afhænger af de erfaringer, vi har med os i bagagen.

TILKOBLING OG AFGRÆNSNING

Så kære kunde, pt. kollega, chef etc. det jeg eller vi kan tilbyde dig i samarbejdet er....

Du har lov at være utilfreds og uforstående overfor

SUND ADSKILLELSE BERIGER VORES LIV

Det er styrkende at få en oplevelse af at forskellighed ikke behøver at skille os ad, men at forskellige opfattelser og uenigheder kan eksistere i en relation og måske endda kan berige vores forståelse af hinanden.

Det handler om at vi finder os selv. Vi er mange der i en eller anden grad har lært at gemme os for at blive elsket. Samtidig ønsker vi alle at blive elsket for dem vi virkelig er. Kurset kan netop hjælpe os med at blive fremkaldt – med at blive autentiske.

Autencitet er tryghedens varetegn og den mulighed (jeg vil næsten kalde det den ryggrad eller det nærvær) i os selv, som vi refererer til, når vi taler om empowerment.

Det er en livslang opgave at forsøge at blive et følelsesmæssigt modent, balanceret og differentieret menneske. Et menneske der kender sig selv og sine værdier og er i stand til at relatere til andre mennesker fra dette autentiske sted i dem selv. Individuation er en rejse vi er på – ikke en destination vi når frem til.

Vi kan blive bedre til at både koble på og afgrænse os fra et sundt sted – også i arbejdslivet og skabe en kultur for dette på arbejdspladsen.

Litteratur til dig der vil læse om tilknytning:

Tor Wennerberg: "Selv og sammen" og "Vi er vores relationer".

Lars J. Sørensen: "Sjælens længsel. Om at finde sig selv uden at føle sig forkert."

Alice Miller: "Det selvudslettende barn." Faktisk en skamfuld titel fordi man fornemmer det uværdige man gør mod sig selv. Den engelske titel er meget bedre, nemlig "The drama of the gifted child." Det talentfulde barn laver kreative tilpasninger for at få mest muligt ud af sin situation.