



Forandring fryder – eller gör det?

Muligheder, forbedringer, spænding og udfordringer. Alt sammen ting vi mennesker ønsker. I passende mængde vel at mærke, og helst når det passer os. Når det, vi kender, pludselig ændrer sig, eller der er behov for, at vi selv gør det – så får det vores alarmklokker til at bimle højlydt i panik. Men vi kan lære at håndtere både frygten og forandringer – og vokse samtidig.

Påværgang at hukke øjnene og forestil dig, at din partner pludselig føler dig for en yngre og mere spændende udgave. At du bliver fyret fra dit job. Eller at din virksomhed skal fusioneres med en anden, så I derved får helt ny struktur og en ny ledelse.

Hvordan føles det i kroppen? Typiske reaktioner er kvalme, hjerte-

barker, svulge hændflader – og en ubeadig træng til at flygte langt væk fra det hele.

– Det skyldes et genetisk adskævet erfaring, som gav os instinktivt vagtsomme over for alt og alle, som er anderledes eller repræsenterer noget nytt. For i principippet kan man da af det nye – det kunne vores forfædre ikke på savatnen i hvert fald. Derfor sætter det gang i vores alarmberedskab. Adrenalin og hormoner giver os de følelser, der får os til at få lyst til at flygte fra faren, forklaerer Helen

– Vi er opdaget mind, at man ikke får hukket for at være følelsesmæssigt intelligente. Så hvorfor har vi ikke taget med den? Hvis vi bruger os til at damppe den også? Men vi også mere vigtigt, er det for forandringerne og for at finde ud af, hvordan vi kan få dem til at passe til os. Det er grundtagelsen, siger Helen Eriksen.

■ **Sikke en trist epoke, hvor det er nemmere at splitte et atom end at ændre grundtagelsen.** ■

Albert Einstein

FORANDRING ER UDVIKLING

En af de personer, der har haft størst betydning for definitionen af kriser og håndteringen af forandringer, er den svenske psykiater Johan Culberg, som har den grundtanke, at psykiske forstyrrelser og menneskelets udvikling i almindelighed skal ses i både en psykologisk og en social sammenhæng. Det enkelte menneske vil altid reagere i overensstemmelse med sin egen psyke og sine egne sociale forudsætninger.

Culberg anser både krisen og den traumatiske kriser som en forudsætning for, at den menneskelige udvikling og modning overhovedet kan finde sted.

Ændringer i livet giver stimulans, og uden indre eller ydre ændringer kan mennesket ikke udvikle sig. Somme tider sker ændringerne uden at påkøide sig den store opmærksomhed – som når almindelig vækst i ungdomsårene kræver gentagen forsøgelse af gærderen. Men ændringerne kan også kræve meget opmærksomhed og endda fremkalde angst – som når en unreknet jobro ikke sættes i varig overført. Alt forandring kan i princippet være skremmende og måske endda uvensk. I hvert tilfælde indtræder opdager nye fordele ved forandringen. Menneskelig modning beskriver Culberg den øgede indsigt, man opnår ved forandringer.

Fortrinsvis på grund af de erfaringer og oplevelser livet automatsk efterlader. Forandringssituationer giver helt ny viden om livets basale forudsætninger – og måske især viden om egne og andre menneskers ressourcer og begrænsninger. Ud fra den tankesgang kan man også foretage styrke, modstandskraft og evne til at leve livet fuldt ud – efter forandringen.



Johan Culberg skal der forstående til for at opnå menneskelig modning

tingene på. Lidt som at krydse en bro fra det gamle og velkendte landskab over til det nye, ukendte og potentieligt farlige.

Den bro krydser vi ikke bare ved en endagspart. For hvem, vores måde at se verden på, hviler på massive bopiller af grundtagelser. Grundtagelser som i meget høj grad styrer vores bevidste adfærd.

Det kan være antagelsen om, hvad vi kan og ikke kan – for eksempel samarbejde eller militariske. Hvad der er muligt og umuligt – for eksempel at flyve, så til månen eller ændre virksomhedens struktur. Eller hvad man har og ikke har – for eksempel blæseng have ned i munnen eller flyve højere end vingerne bærer.

Fortælles næste nede

»Vel er det i begyndelsen skrämmende at gøre noget helt andet, end vi plejer. Vi føler os alene på savannen, og det er ikke noget fedt sted at være. Men jo mere vi gør det, jo mere modige bliver vi.«

Helen Eriksen, forfatter og erhvervpsykologisk rådgiver

– Disse grundtagelser er overordentlig vigtige. Og vi har rigtig mange af dem, hver især og sammen. Grundtagelserne er formet af, hvad vi har hørt vores forældre sige. Hvad vi har hørt fra tante, onkel, kusiner, faste, naboer, lærere, chefer og kolleger. Og fra vennerne, kæresterne og det, vi har læst i aviser og bøger, set på tv og i film. Mægt af det er relevant og holder stik, mens meget andet ikke gør. For hvem siger, at dem, vi mødte undervejs, kunne se hele dig og mig og vores iboende potentiale?

Storledelen af vores grundtagelser aner vi end ikke, at vi har. De er ubevist – alligevel styrer de i høj grad både os og vores adfærd, mener Helen Eriksen.

Derfor opfordrer hun til, at vi får nogle flere intelligenser på banen end de mest anvendte – som er delogiske, matematiske og sproglige.

– Vi er opdraget med, at man ikke får karakter for at udøve følelsesmæssig intelligens. Så hvorfor beskæftige sig med den? Men bringer vi for eksempel den i spil, bliver vi også mere rummelige over for forandringer og for at kunne stille spørgsmål ved grundtagelserne. For hvem siger, at det er sådant?

Lyt til frygten

Vi skal altså øve os i ikke bare at sige »nej« og »hvordan nu det!« – men også »ja« og »hvorför ikke!« Men for vi kan det, er vi nødt til at lytte til frygten og utrygheden.

– Der er jo ingen grund til at ødelegge en god forsvaremekanisme. Men der er rigtig god grund til at blive bevidst om den. Så når du mærker dig selv være på vej op i træet, det jeg kalder »stor farlig løve-syndromet«, så lyt og spør din krop, din mage, dit hjerter. Hvad er det, der sker?



»Forandringer spørger ikke om lov, de kommer bare – er den første af fire bøger i serien Mere Mening.«

Det ville for eksempel virke fantastisk forebyggende på stress. For når vi begynder at mærke umulighed og hovedpine, så dukner vi det ofte med passodil, inslyin og smørge. Alle de andre er jo også trætte og redøjede, så det er jo helt almindeligt. I stedet børde vi fortolke stress som et sundhedsstege. Det sker noget i kroppen, som vi skal være usedvanlig opmærksomme på, siger Helen Eriksen.

– Og når vi så har gjort det – lyttet og spurgt. Så kan vi lige så stille håndtire frygten. Stikke foden eller næsen frem i det ukendte og med nyugrighed finde ud af, om det nu også er så stemt. Og, vel er det i begyndelsen skrämmende at gøre noget helt andet, end vi plejer. Vi føler os alene på savannen, og det er ikke noget fedt sted at være. Men jo mere vi gør det, jo mere modige bliver vi.

Forskning viser, at det tager os 28 dage at ændre på en grundtagelse og dermed vores adfærd. Men det kræver, at vi arbejder bevidst og målrettet med det. At vi visualiseres, hvor det er, vi vil hen, og bliver ved, selvom der er så meget, der trækker i den anden retning. Og vi kan godt. □

HELEN ERIKSEN

- Født 1962. Forfatter, erhvervpsykologisk rådgiver, international foredragsholder, tv-debattør og klarmeskrivere. Direktør for BEYOND, internationale center for erhverv, bevidsthed og ansvarlighed, som beskæftiger sig med kursus-, foredrags- og processvirksomhed i forandringspsykologi og ledelse ud fra et holistisk udgangspunkt.
- Har skrevet begeme «Hjælpen fra kroppen», 1993, «Livets Træ og menneskets redskab» 1 og 2, 1994 og 1998, og »Frugttræs-strategien«, 2002, og har sin egen internationale holistiske ledenuddannelse. Læs mere på: www.heleneriiksen.dk og www.beyond.eu.
- »Forandringer spørger ikke om lov, de kommer bare – er den første af fire bøger i serien Mere Mening. Den handler om forandringer og forandringspsykologi og giver nogle praksisnære bud på, hvordan vi på arbejdet og i privatlivet kan blive langt bedre til at samme og håndtere forandringer, så vi støtter os selv og hinanden i at give, samtidig med at vi selv vokser.