



BIRGITTE DAM JENSEN

**BEVAR
DIG
SELV**

**ROBUST I EN
UFORUDSIGELIG FREMTID**

GYLDENDAL BUSINESS

INDHOLD

Tilfreds?	7
-----------	---

FØRSTE DEL: ROBUST

Robust	17
En verden i forandring	32
Myter og misforståelser	45
Robusthed til alle tider	50
Tættere på det robuste menneske	58

ANDEN DEL: ROBUST UNDER PRES

Tænke	71
Vælge	89
Handle	108
Holde sammen	120
Genoplade	134

TREJDE DEL: UDVIKLE ROBUSTEHED

Udvikle og styrke robusthed	149
Robust adfærd	155
At lære og vokse af modstand	196
Robusthedens fundament	212
Fysisk robusthed	220
Psykisk robusthed	233
Relationer	254
Livsgrundlag	262
Tegn på stress	265

11

AT UDVIKLE OG STYRKE ROBUSTHED

Kan robusthed være stærkere end stress? Det satte psykolog Paul Ekman sig for at undersøge som led i et forskningsprojekt på Berkeley University i Californien. Han ville undersøge, hvad der ville ske, hvis en robust person og en kolerisk person skulle diskutere et emne, de begge havde solide meninger om, men som de var fundamentalt uenige i. Emnet var: Er der et liv efter døden?

Som den ene person valgte man en buddhistisk munk, veltrænet i meditation og medfølelse, og som den anden en professor i naturvidenskab fra Berkeley, kendt for sit temperament og sin manglende evne til at styre det. De skulle føre en dialog med hinanden, ansigt til ansigt, mens deres kropssprog blev filmet for at spotte tegn på stress og deres stressrespons målt via hjerterytme, blodtryk og svedafsondring.

Samtalen gik i gang, og to meget forskellige holdninger viste sig hurtigt: reinkarnation versus intet liv efter døden. Munken forblev rolig. Der var ingen stressrespons i hans krop. Han var respektfuldt lyttende, åben, interesseret og smilende. Professoren, derimod, tog en tur op gennem loftet. Han fik en stærk stressreaktion, der svækkede hans evne til at tænke og opretholde selvkontrol. Hans hjerte hamrede af sted, og hans kropssprog vidnede om aggression. Men efter et stykke tid skete noget interessant. Professorens stressrespons begyndte at dale. Hans hjerterytme blev roligere, og han begyndte at synkronisere sit stemningsleje og sit kropssprog med munken. Der faldt ro over samtalen, selv om de stadig var uenige. Professoren sagde bagefter: ”Jeg kunne simpelthen ikke finde ud af at skændes med den fyr!”

Det er dog ikke et tilfælde, at det var munken, der smittede professoren med ro, og ikke professoren, der smittede munken med stress. Gennem tusind år har buddhistiske munke haft tradition for at udvikle robusthed gennem levevis og bevidsthedstræning. Træningen er krævende, både fysisk og psykisk, og den indebærer mange års konstant meditation, isoleret for omverdenen. For dem er det et livsformål i sig selv at kunne bevare deres gode menneskelige egenskaber, uanset hvor meget stress, frygt, aggression eller ensomhed, de måtte opleve – inklusive den ultimative prøve: at kunne møde døden uden frygt eller modstand.

Buddhistiske munke er kendt for deres usædvanlige evne til at kunne bevare ro, klar bevidsthed og et medfølelse hjerte i situationer, hvor andre bliver stressede. Det er ikke kun deres umiddelbare opførsel og adfærd, der er robust. Ved hjælp af scanninger har man kunnet se og måle, at deres hjerner er fysiologisk forandrede og fungerer anderledes end hjernerne hos mennesker, som ikke har gennemført mange års intensiv træning og meditation.

MODERNE ROBUSTHEDSTRÆNING

Det er dog ikke kun inden for buddhisme, at der er tradition for at udvikle og styrke robusthed. I alle brancher, hvor akut stress er et grundvilkår, er der fokus på at bevare en optimal performanceevne trods liv-og-død-stress. Det gælder flybranchen, hvor passagerens liv afhænger af pilotens evne til at træffe de rette valg i krisesituationer. Det gælder sundhedssektoren, hvor patientens helbred er afhængigt af kirurgens evne til at holde hovedet koldt og huske de rette procedurer. Det gælder inden for politiet, hvor borgernes tryghed afhænger af betjentenes evne til, under ekstremt pres, at kunne stoppe op og forstå situationen, inden de trykker på aftrækkeren. I disse sektorer indgår robusthed som et element i træning og uddannelse. Piloterne har deres simulatorer, lægerne deres nøje tilrettelagte undervisningsforløb med blandt andet robot-dukke, der kan blive syge og dø, og politiet har for eksempel deres skydebanetræning. Her er der helt fastlagte procedurer for, hvordan man skal agere

i pressede situationer, ligesom der er krav til, hvor meget ro, mental kapacitet og selvbeherskelse man skal være i besiddelse af for at kunne bestride sit job.

Robusthedstræning anvendes ikke kun i liv-og-død-brancher, men også i fag og brancher, hvor individer og teams skal kunne præstere på eliteniveau under stærkt pres fra publikum, sponsorer eller presse. Det gælder eksempelvis udøvende kunstnere og sportsfolk, topledere og politikere. De skal stå på tre ben, hvis de skal gøre sig håb om en produktiv og stabil karriere, nemlig:

1. **Talent** for det fag, de gerne vil excellere i, så de har noget at arbejde med.
2. **Engagement** og parathed til at kæmpe for at udvikle deres evner og vælge meget andet fra.
3. **Robusthed**, som skal hjælpe dem igennem alle de fysiske og psykiske anstrengelser, nedturene, røvturene, fejlene, kritikken, modgangen, smerten, afvisningerne og lysten til at give op.

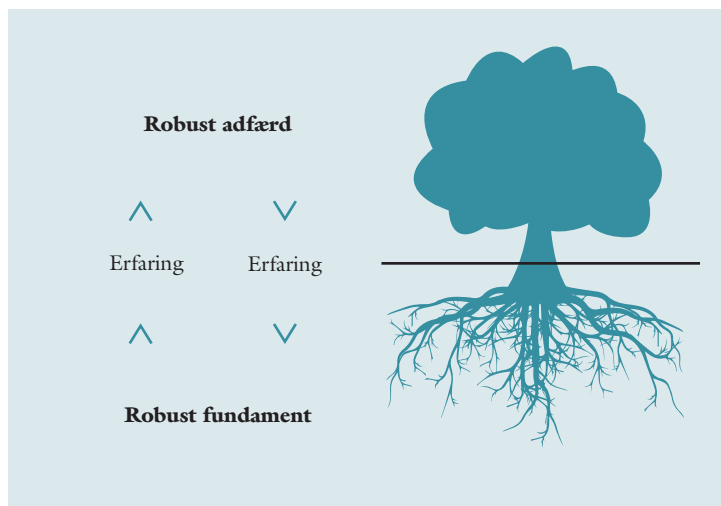
Som dramalærer på Odense Skuespillerskole har jeg gennem mange år iagttaget, hvor afgørende robusthed er, ikke blot for at forløse den enkelte skuespillers talent og drøm, men også for at forløse et skuespillerensembles potentiale, så nærværet, sanseligheden og kreativiteten kan holde til et møde med virkeligheden.

Robusthedsudvikling bør også indgå som en del af enhver god lederudvikling, fordi en leders evne til at møde svære tider med selvbeherskelse, stabilitet og fleksibilitet er afgørende, når man ønsker at skabe robuste fællesskaber. Ledere skal trænes til at kunne agere robust i beslutningsprocesser, kommunikation, konflikthåndtering og krisehåndtering. For topledere og politikere indgår også medietræning, som styrker deres evne til at bevare hovedet koldt og håndtere presset fra kritiske spørgsmål, debatter, kritiske kommentarer på sociale medier og journalister.

Som verden bliver stadig mere tempofyldt, kompleks og globaliseret, bliver den også mere krævende og stressende at være menneske i. Alt tyder på, at denne tendens kun bliver mere udtalt i fremtiden. Derfor bør det ikke længere kun være et lille udsnit af befolkningen, der modtager undervisning og træning i robusthed. Vi vil alle få brug for stærkere modstandskraft og større mental fleksibilitet for at bevare os selv, vores helbred og vores relationer i en krævende, uforudsigelig verden. Vi skal ikke udvikle robusthed i os selv og vores børn blot for at kunne udholde tempoet og de forandringer, vi lever i – og vi skal heller ikke gøre det blot for at forebygge, at vi hver især bliver stressbelastede. Vi skal gøre det for at udvikle mental styrke og handlekraft nok til, at vi kollektivt kan påvirke den accelererende udvikling, som har store konsekvenser for vores liv og planet, og som i det fjerne truer med at tage magten fra os. Alle mennesker bør derfor have adgang til viden, redskaber, læringsituationer, kompetente undervisere og rollemodeller, der kan hjælpe dem med at udvikle deres robusthed.

ROBUSTHEDENS LAG

Din robusthed består af tre lag, som tilsammen udgør din samlede modstandskraft. Hvert lag spiller en vigtig rolle i det samlede



de billede. De hænger sammen og fodrer gensidigt hinanden. Et lag kan ikke rives ud af sin sammenhæng og stå alene, men fordi de alligevel er væsensforskellige, skal de udvikles eller trænes på hver deres måde.

FØRSTE LAG: ROBUST ADFÆRD

HVAD ER DET?

Robust adfærd er det, vi gør i en stressende situation for at håndtere den. Det er vores evne til – trods pres – at bevare følelsesmæssig stabilitet, mental klarhed og adgang til vores indre kompas og handlekraft.

HVORDAN UDVIKLES DET?

Det er en evne, der udvikles og styrkes i mødet med stressende udfordringer.

ANDET LAG: EVNEN TIL AT LÆRE OG VOKSE, NÅR MAN MØDER MODSTAND

HVAD ER DET?

Det er den fordybelse og refleksion, vi foretager, efter vi har håndteret en stressende situation. Vi tænker og mærker efter, hvordan vi oplevede situationen, uddrager, hvad vi kan lære både fagligt og personligt, og fastholder denne læring i en form, som vi kan bruge en anden gang i en lignende situation.

HVORDAN UDVIKLES DET?

Ved at tage tid og skabe rum til refleksion og læringsopsamling efter at have håndteret en presset situation – enten på individuelt niveau eller i fællesskab.

TREDJE LAG: ROBUSTHEDSFUNDAMENT

HVAD ER DET?

Vores robusthedsfundament er summen af ressourcer og evner, vi skal have til vores rådighed for at kunne møde udfordringer robust. Dets grundpiller er:

- A. vores fysiske ressourcer og grad af fysisk robusthed
- B. vores psykiske robusthed
- C. vores relationer – privat og på arbejde
- D. vores livsfundament: økonomi, uddannelse, arbejdsforhold, fritid og hjem

HVORDAN UDVIKLES DET?

Vores robusthedsfundament udvikles og vedligeholdes hver dag, også de dage, hvor vi ikke er pressede.

I den resterende del af bogen vil jeg gennemgå robusthedens tre lag og give dig viden og konkrete råd til, hvordan du udvikler og styrker dem i dig selv. Jeg kan ikke fortælle dig, hvilket lag du skal starte med, og jeg tror heller ikke, det er så vigtigt. I stedet vil jeg foreslå, at du begynder der, hvor du har mest lyst og energi, og tager de andre lag med, når det føles rigtigt, og du har overskud til det. Husk dog på, at du først er i hus, når du har fået fat i alle tre lag og fået dem til at spille sammen. Husk også, at det ikke er nok at styrke sin robusthed i en periode og derefter slippe arbejdet. Din robusthed er noget, der løbende skal holdes ved lige, lige så længe som du ønsker at være robust.

Køb på GyldendalBusiness.dk

” Sullenberger landede flyet med overlegen præcision. I samme sekund, fuglene blev suget ind i flyets motorer, forstod han, at han nu var i sit livs krise – men han vidste med sig selv, at han magtede opgaven, hvis blot han kunne afholde stressen fra at overtage sin hjerne.”

ROBUSTHED handler om at kunne bevare sine gode menneskelige egenskaber, når man er under pres. Ikke ligge søvnløs om natten, ikke skælde ud, ikke gå i panik, ikke drage forhastede konklusioner, ikke tabe modet – heller ikke, når tingene er svære.

Robusthed er vigtigt, når du møder problemer og modgang. Og det er ekstra vigtigt, fordi verden omkring dig forandrer sig og udfordrer dig ved sin uforudsigelighed, sin kompleksitet og sit hæsblæsende tempo.

Med veldokumenteret viden, levende eksempler og konkrete værktøjer viser Birgitte Dam Jensen, hvordan du kan blive bedre til at møde presset og udfordringerne i dit liv med positive forventninger og afslappet styrke, kort sagt: med større robusthed.

Bogen er baseret på 15 års erfaring i at undervise og træne soldater, skuespillere, medarbejdere, ledere og politikere i at fastholde det bedste og sundeste i sig selv, når de er under pres.

www.gyldendal.dk



9 788702 248753