

Arbejdsglæde på klinikken

- Viden og værktøjer, der gør en forskel

Hvor psykologien traditionelt har haft fokus på personer med lidelse, arbejder Henrik Leslye med den positive psykologi, hvor fokus er rettet mod "opskriften på succes" og positiv tænkning.

Efter en kort anekdote om opstarten af den positive psykologi i USA blev vi alle bedt om at dele 3 positive ting med sidemanden. De fleste oplevede, hvordan denne tankegang skabte et øjeblik af nærhed og glæde. Flere oplevede også, at det ville have været lettere at fokusere på de negative følelser fremfor de positive. Vi har alle en forkærlighed for negative følelser, som fylder mere og er sværere at glemme. Men studier har vist, at vi kan forme hjernen ud fra den fokus vi har, den såkaldte "Tetris-effekt". Ideen er, at man skal fokusere på dét, som fungerer, i stedet for det, som ikke gør. Hold fast i de gode cases, og analysér dem i dybden. Giv det positive mere opmærksomhed. Tænker man således hver aften på tre positive ting, vil hjernen "huske" denne tankegang i op til 6 måneder efter, man er stoppet.

Forskning af hjernen har vist, hvordan RAS fungerer som en slags termostat i hjernen, der måler negative og positive følelser. Negative følelser får RAS til at lukke ned for evnen til fire kompetencer: evnen til avanceret problemløsning, evnen til at tage hensyn til andre mennesker og samarbejde, evnen til langsigtet tænkning og evnen til kreativ tænkning. Omvendt vil positive følelser fremme disse 4 kompetencer. Dette er en biologisk mekanisme, som i faretruende situationer skal give os 100% opmærksomhed på evnen til flugt og overlevelse. Det kan være farligt at overhøre livstruende situationer, hvorfor mennesket evolutionsmæssigt er kodet til at tillægge negative følelser mere opmærksomhed end positive. Det betyder, at der skal 3 positive følelser til for at udligne 1 negativ følelse. 80% af os ligger lige under på 2.8.

Studier udført med læger har vist at både kvalitet og kvantitet øges, når den positive stemning omkring arbejdet øges. På arbejdspladsen giver det derfor rigtig god mening at holde fokus på de ting, der giver positive følelser. Negativitet smitter desværre mere end positive følelser gør. Og jo højere rang en person har på en arbejdsplads, desto mere smitter en følelse. Skal man skabe trivsel er et godt værktøj at have fokus på sine succeser. Vi lærer dobbelt så meget af vores succeser som af vores fejl. Et andet godt værktøj er at dele glæder med hinanden. Denne metode blev oprindeligt udviklet til soldater i hæren i USA, hvor man søgte at reducere antallet af skilsmisser blandt soldaterne. Det handler om aktivt og konstruktivt at dele andres glæde i stedet for at være kritisk. Her gav Henrik Leslye på humoristisk vis et meget personligt og billedligt eksempel på hans egen mor, der desværre ofte reagerer negativt og passivt på andres glæder.

I den sidste del af foredraget hørte vi om de fire forskellige mennesketyper: føleren, tænkeren, handleren og forandrerens. Jo mere vi kender til hinandens typer, jo større forståelse kan vi få for, hvorfor vi handler, som vi gør.

Alt i alt en rigtig spændende aften med en meget positivt smittende foredragsholder.